

COVID - 19 E OS IDOSOS



ATIVIDADES COGNITIVAS PARA A QUARENTENA

ORGANIZADORES:

LUCAS PELEGRINI NOGUEIRA DE CARVALHO FRANCINE GOLGHETTO CASEMIRO

ALAN NOGUEIRA DA CUNHA ARETA DAMES CACHAPUZ NOVAES

ROSALINA APARECIDA PARTEZANI RODRIGUES

Organizadores:

Lucas Pelegrini Nogueira de Carvalho

Francine Golghetto Casemiro

Alan Nogueira da Cunha

Areta Dames Cachapuz Novaes

Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues

Equipe de edição:

Areta Dames Cachapuz Novaes

Camila Corrêa Ianagui

Ludmyla Caroline de Souza Alves

Paloma Zanarelli

Sabrina Cristina da Silva

COVID-19 E OS IDOSOS

Atividades cognitivas para a quarentena

C873c COVID-19 e os idosos – atividades cognitivas para a quarentena / organizado por Lucas Pelegrini Nogueira de Carvalho, Francine Golghetto Casemiro, Alan Nogueira da Cunha, Areta Dames Cachapuz Novaes e Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues – São Carlos: RiMa Editora – 2020.

134 p. il.

ISBN 978-65-990488-7-6

1. idosos. 2. cognição. 3. COVID-19. 4. atividades cognitivas. I. autor.
II. título.



Dedicamos este livro aos idosos e seus cuidadores e esperamos que todos estejam seguros durante este momento delicado.

No ano de 2020, uma pandemia se instalou e milhões de pessoas em todo mundo buscaram reduzir o número de casos de pessoas infectadas com o COVID-19.

Neste contexto, a população idosa de maneira geral, mas especialmente todos aqueles que possuem alguma condição crônica, são indivíduos considerados como grupo de risco.

Frente a isto, houve a necessidade de iniciarmos um período de quarentena, com o intuito de reduzir o processo de transmissão e propagação desta doença que já causou a morte de milhares de pessoas mundo afora.

Sabemos que o isolamento priva os indivíduos de realizarem algumas das atividades que estavam habituados, como por exemplo, participar de grupos de idosos, praticar atividade física e encontrar amigos.

Ao deixar atividades como as anteriormente citadas, a pessoa idosa pode estar em risco de comprometer o seu funcionamento cognitivo.

Sendo assim, o presente material tem por objetivo fornecer aos idosos informações acerca da COVID-19 e propor algumas atividades de estimulação cognitiva para que possam ser realizadas durante o período de quarentena. Ressaltamos que nossa intenção não é esgotar o tema “COVID-19 e envelhecimento”, mas tão somente fornecer atividades para idosos em quarentena e, para isso, utilizamos desta temática construindo as atividades com base nas informações sobre o tópico supracitado.

Lucas Pelegrini Nogueira de Carvalho

Sumário

Apresentação.....	5
COVID-19: A doença que se tornou emergência global.....	9
Como o idoso deve se prevenir contra a COVID-19.....	19
A importância do distanciamento e social para a prevenção da COVID-19:.....	22
Orientações aos cuidadores de pessoas idosas	31
Manejo dos sintomas da COVID-19.....	44
COVID-19 em idosos: Contágio	55
Saúde mental em tempos de quarentena.....	66
Violência psicológica: precisamos falar sobre!.....	69
Quais são as estratégias de enfrentamento?.....	71
Qual a importância do acolhimento ao idoso durante a quarentena?.....	72
Quais são as possibilidades de intervenções psicológicas na pandemia?.....	74
COVID-19 no contexto da habitação da pessoa idosa.....	78
Higienização Doméstica.....	81
O uso da tecnologia pode ajudar: WhatsApp.....	85
Violência Doméstica.....	88
Prevenção da violência contra o idoso.....	89
Os cuidados e orientações para ILPIs.....	91
Orientações sobre alimentação e hidratação.....	98
Como higienizar frutas, hortaliças e embalagens?.....	100
Por que a hidratação adequada é importante?.....	101
Exercitando o cérebro na quarentena.....	108
Resolução das atividades.....	122

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

COVID-19: A DOENÇA QUE SE TORNOU EMERGÊNCIA GLOBAL

GIULIANA DUARTE DE OLIVEIRA SILVA
NATÁLIA APARECIDA CASONATO
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO

2020

Os primeiros casos da COVID-19 foram descobertos na cidade de Wuhan, província de Hubei na China, no final de dezembro de 2019. A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi notificada pois tratava-se de um novo tipo de vírus entre os seres humanos.²

No início de 2020, as autoridades e pesquisadores Chineses conseguiram identificar o vírus que estava espalhando-se de forma tão rápida e causando a morte de muitos chineses. Tratava-se de um novo tipo de coronavírus (anteriormente, apenas 6 eram identificados), que recebeu o nome de SARS-CoV-2.²



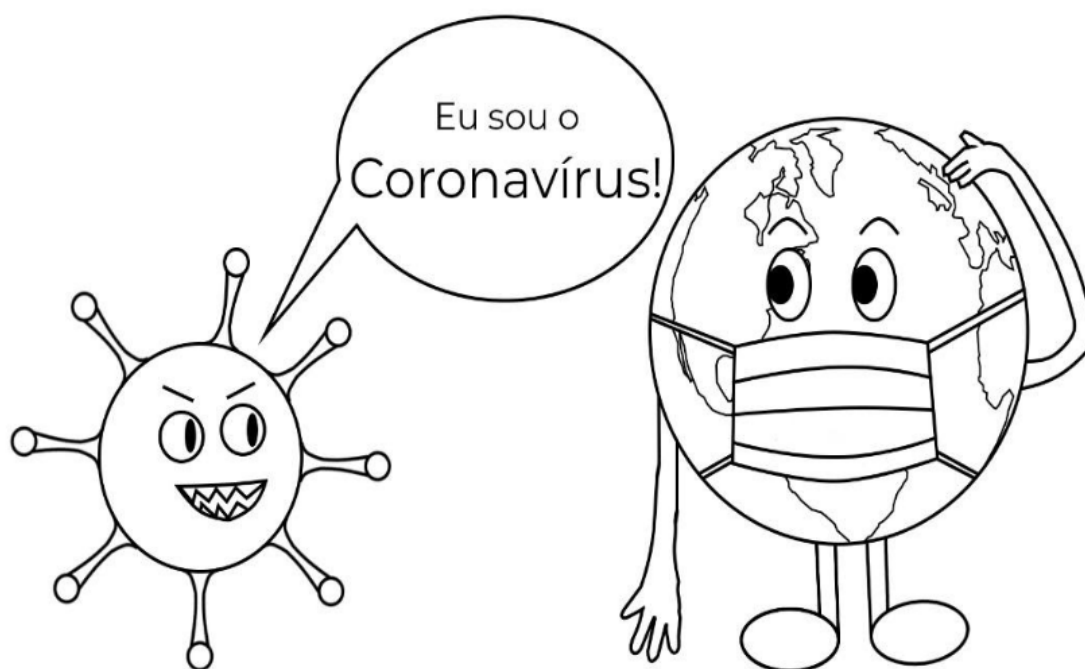
O potencial de transmissão da COVID-19 é muito grande e por causa desta facilidade, a contaminação é extensa. Por consequência disto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu este cenário como uma “pandemia”.

A denominação se dá devido à alta distribuição geográfica da doença, e não ao estado de gravidade. Ou seja, atualmente possuem registrados inúmeros casos do novo coronavírus em diversos países.³

EXERCÍCIO 01

LEIA AS INSTRUÇÕES E PINTE O DESENHO

- PINTE O CORONAVÍRUS NAS CORES VERDE, PRETA E VERMELHA;
- GRIFE COM UM LÁPIS DA COR AMARELA A FALA DO VÍRUS;
- PINTE O MUNDO COM AS CORES AZUL, VERDE E MARROM.



Por estarmos diante deste cenário, algumas medidas preventivas tiveram que ser adotadas ao redor do mundo, sendo uma delas o isolamento social. Ao impedir o contato social, é possível diminuir o risco de contaminação e propagação do vírus.³

O Brasil e outros países tiveram que tomar estas medidas de precaução, afim de impedir que o número de infectados e mortes crescessem muito rapidamente e houvesse uma possível sobrecarga no sistema de saúde.¹

EXERCÍCIO 02
LIGUE E RELACIONE:

Máscara

Álcool
em gel

isolamento

falta de
cuidado

Contaminação

Em casa!!

Mãos

Boca
e nariz

Em decorrência do surgimento desse novo vírus, diversas notícias surgiram. Algumas informações possuem conteúdo falso e são conhecidas como fake news, elas se baseiam em recomendações sem natureza científica e de conhecimento comum.

Porém, devemos ressaltar que as informações de profissionais da saúde e de pesquisadores da área devem ser seguidas e respeitadas, pois, são voltadas para garantir o bem estar e a saúde da população.⁴



Pensando nisso, o Ministério da Saúde criou em seu próprio site, uma área específica sobre a COVID-19, nele podemos encontrar um tópico que busca desvendar as principais notícias, classificando as mesmas em fake news ou como notícias verdadeiras. O site é atualizado semanalmente.

EXERCÍCIO 03

Vamos nos informar? Assinale **VERDADE** ou **FAKE** e veja se está correto!

1) "Cloroquina e hidroxiclороquina passam a ser usadas no Brasil para combater coronavírus".

() VERDADE () FAKE

2) "Beber muita água e fazer gargarejo com água morna, sal e vinagre previne coronavírus"

() VERDADE () FAKE

3) "Coronavírus morre a 26 graus Celsius"

() VERDADE () FAKE

4) "Beber água de 15 em 15 minutos cura o coronavírus"

() VERDADE () FAKE

5) "Fumar aumenta o risco da forma grave de coronavírus"

() VERDADE () FAKE

6) "Código genético do coronavírus é diferente em 2 brasileiros infectados"

() VERDADE () FAKE

Com isso, fica evidente que a rápida propagação da COVID-19 ocasionou mudanças significativas em nossa sociedade em diversos aspectos, sejam esses no âmbito da saúde ou econômico, impactando diretamente na qualidade de vida das pessoas.

O desconhecido nos desperta curiosidade e anseios, onde, no momento atual que estamos vivendo, devemos sim nos informar, mas desde que essas informações sejam de **cunho científico e de fontes seguras.**

Cabe a nós nos munirmos de conhecimento, para que possamos sair ainda mais fortes desta situação, colocando a saúde como prioridade. E sim, vai passar.



Esta cartilha foi elaborada com a proposta de fornecer atividades que estimulem a cognição com base em temáticas relacionadas a COVID-19.

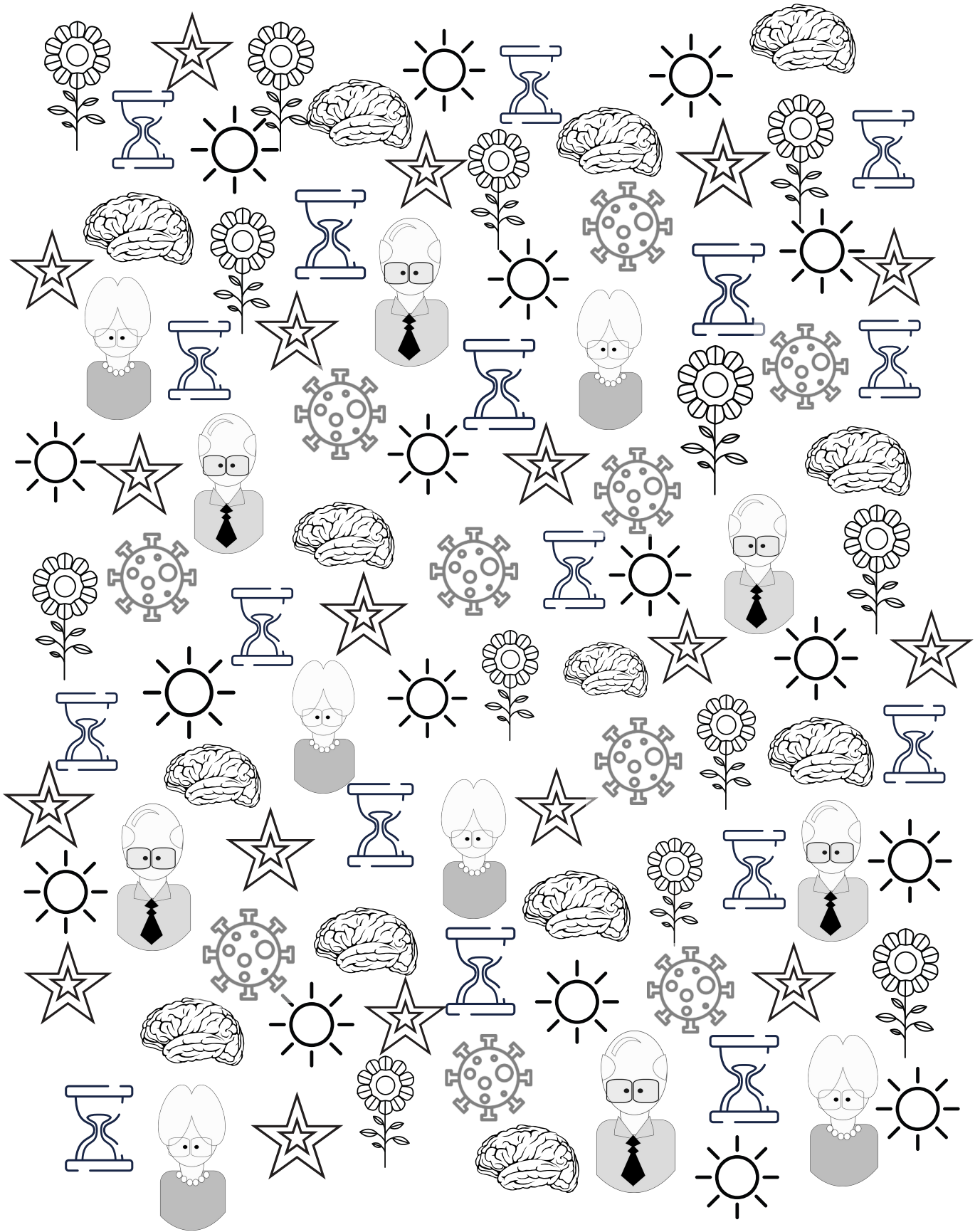
Além destas atividades, fornecemos breves comentários e informações acerca dos principais tópicos relacionados tanto ao vírus, quanto à pandemia que estamos vivendo. Antes de iniciar sua jornada por este material, que tal eliminar alguns vírus?

EXERCÍCIO 04

Olhe atentamente e elimine com um (X) todos os vírus que você encontrar. Não queremos que ele continue em nosso meio, certo? Então, mãos à obra!



Quantos vírus você encontrou?



Referências

1) Ganem, F., Mendes, F. M., Oliveira, S. B., Porto, V. B. G., Araujo, W., Nakaya, H., ... & Croda, J. The impact of early social distancing at COVID-19 Outbreak in the largest Metropolitan Area of Brazil. medRxiv, 2020.

2) Organização Pan-Americana de Saúde; Organização Mundial de Saúde, Brasil. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875> Acesso em 19 de abril de 2020.

3) Escola de Artes, Ciências e Humanidades. LabEduca60+/USP – Aprendizagem e Desenvolvimento ao longo da vida. Cartilha: Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia, 2020.

4) Brasil. Ministério da Saúde. Coronavírus COVID-19. Disponível em <<https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/novo-coronavirus-fake-news>> Acesso em 20 de abril de 2020.

CAPÍTULO 2

COMO O IDOSO DEVE SE PREVENIR CONTRA A COVID-19

MARIA JÚLIA DA CRUZ SOUZA
MARIANA SANTUCCI VICENTINI
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO.

2020

Como dito anteriormente, a pessoa idosa, especialmente a que apresenta alguma doença crônica, está no grupo de risco para a COVID-19, por este motivo é de extrema importância que os idosos adotem uma postura de prevenção.

A seguir, fornecemos as maneiras que a pessoa idosa pode se prevenir contra esta doença.



Lave com frequência as mãos com água e sabão, ou use álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com o braço.



Não toque olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos.



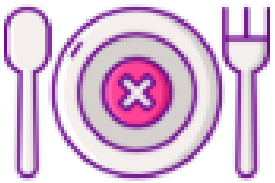
Evite aglomerações.



Mantenha os ambientes bem ventilados e limpos.



Limpe frequentemente seu celular com álcool ou água e sabão.



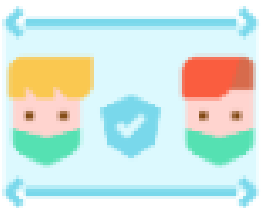
Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, copos, cigarros.



Tenha uma alimentação saudável e durma bem.



Utilize máscaras ao sair de casa.



Mantenha uma distância de 2 metros de pessoas tossindo ou espirrando.

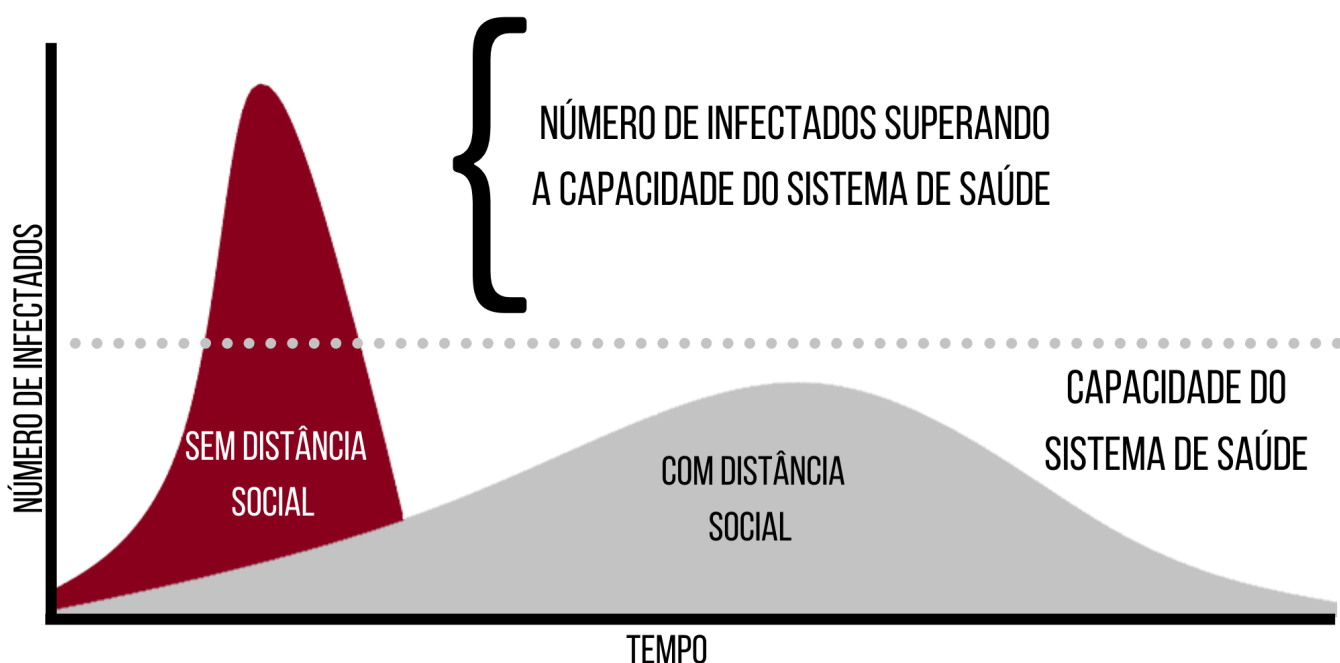


Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.

A importância do distanciamento e social para a prevenção da COVID-19:

O Distanciamento Social é caracterizado por diminuir a interação dos indivíduos, com o objetivo de diminuir a transmissão da COVID-19, uma vez que quanto menor o contato social durante esse período, menor a chance de ser infectado.¹

Essa medida - apoiada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e por órgãos governamentais responsáveis, como o Ministério da Saúde - consiste na paralisação de diversas atividades, ficando apenas os serviços que são considerados essenciais, como hospitais e supermercados.²

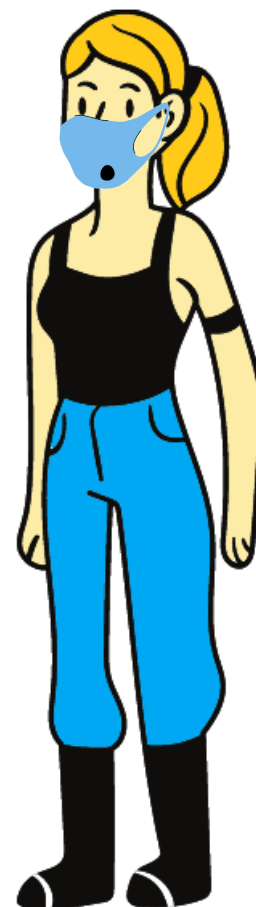


No gráfico 1, podemos verificar a diferença entre um local em que adere ao Distanciamento Social e a outro que não. Sem o Distanciamento Social, atinge-se um número alto de infectados, aceleradamente.

Esse número ultrapassa a capacidade do Sistema de Saúde, causando uma sobrecarga no sistema – resultando em um número insuficiente de leitos e respiradores, por exemplo.



Já quando se adota as medidas de Distanciamento Social, os números caem bruscamente. Há um menor número de infectados e não sobrecarrega os Sistemas de Saúde.

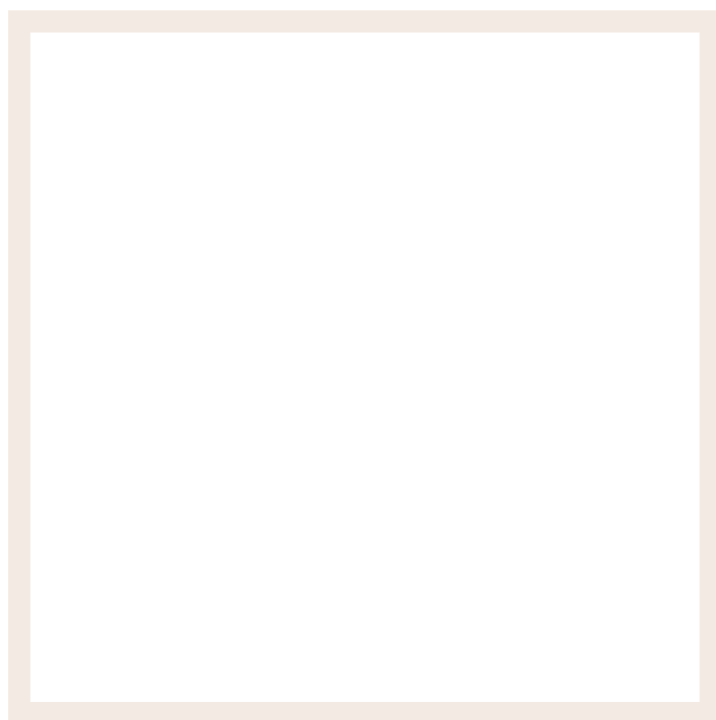
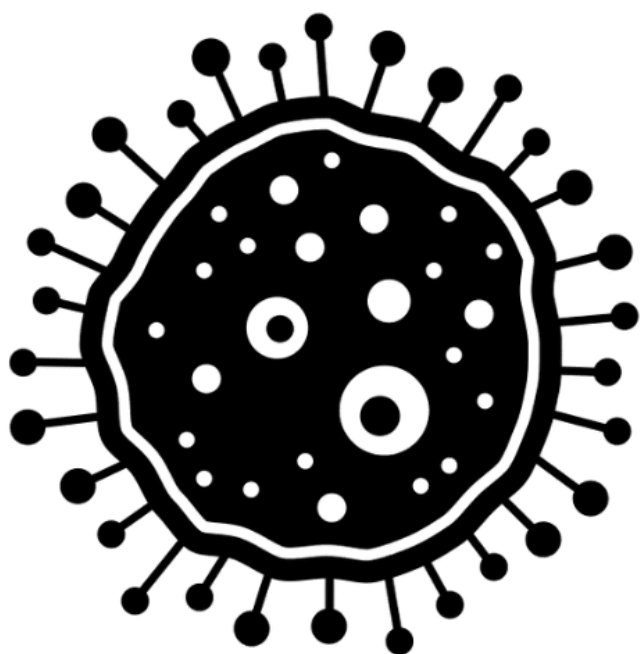


Dessa maneira, o Distanciamento Social tem se mostrado essencial para a diminuição do número de infectados e na proteção dos sistemas de saúde.^{2 3}

Agora que você já conhece os mecanismos de prevenção da COVID-19, vamos aquecer o cérebro para começar as atividades deste capítulo.

Exercício 05

Olhe com atenção o vírus abaixo e **copie ele (e todos os detalhes) ao lado.**



Exercício 06

Para descobrir a palavra principal, é necessário que decifre cada uma das palavras-chave. Quando descobrir todas, preencha a última palavra de acordo com as numerações (de 1 a 7).

S A C R A M A

--	--	--	--	--	--	--	--

N I A Z E I H I G Ç Ã O

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3

T E N M I L S O A O

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2

Á L O C L O L E G

--	--	--	--	--	--	--	--	--

7

B E E T A N M I

--	--	--	--	--	--	--	--

4

T I E L A M N A Ç Ã O

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5 6

P V

1 2 3 4 5 6 7

Exercício 07

A atividade proposta agora é o Criptograma. Para preencher a frase completa, é necessário que se descubra as letras que correspondem aos números. Para letras iguais, os números são os mesmos.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
15			11	13				02				

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
	22						07					

O É D E

22 09 10 05 22 11 22 09 11 13

 Ç ã A U I I A

20 12 13 06 13 04 22 15 07 14 02 03 02 15

 A D I I Ç ã O

10 04 15 11 02 10 02 04 07 02 22

D A A I ã O

11 15 05 12 15 04 09 10 02 09 09 22

D O í U

11 22 06 12 07 09

Exercício 08

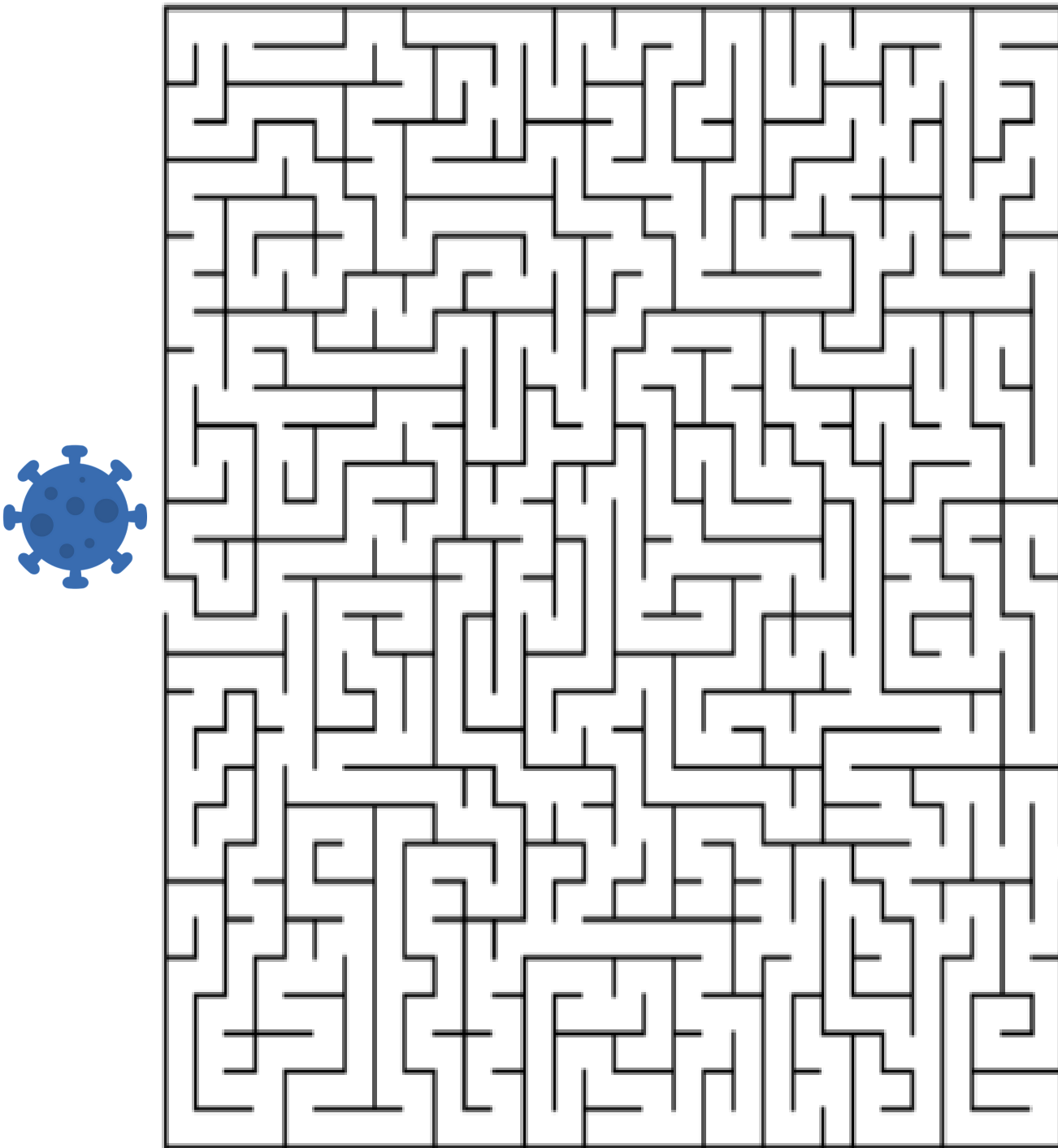
No texto a seguir, existem algumas palavras destacadas. Encontre-as no caça-palavras abaixo.

“Considerando que ainda não há **TRATAMENTO** específico ou vacina contra o **CORONAVÍRUS**, a maneira mais eficaz de controlar a **PANDEMIA**, além de medidas de higiene, é o **DISTANCIAMENTO** social e o **ISOLAMENTO**. Essas medidas auxiliam na diminuição do **CONTÁGIO** e também na diminuição da **SOBRECARGA** dos sistemas de **SAÚDE**”.

O H T S U Q F X N O S S E W Q
N T J N F K A U T E O U D L H
C D N N T X J N D F B R Ú V V
B R A E A I E J P P R Í A J J
K O P L M M B A Y P E V S N A
Y K A E A A N S L C C A J A D
E S M T P D I O R T A N Q I E
D Z A R E X I C O A R O I E J
E R F M M X K U N J G R Y Z Z
T G I N T K D T N A A O S X U
O A C O N L L P G I T C X L W
I S O L A M E N T O M S B Z Y
O I G A T N O C O X F I I I G
L V C H J A S D X Q R F D D G
C T W X N R T N C Y F O T V E

Exercício 09

Ajude o pesquisador a encontrar o vírus.



Exercício 10

Complete as Palavras Cruzadas de acordo com as dicas.

- 1 - Método de transmissão do vírus.
- 2 - Acessório para cobrir boca e nariz.

3 - Sistema de Saúde Pública.

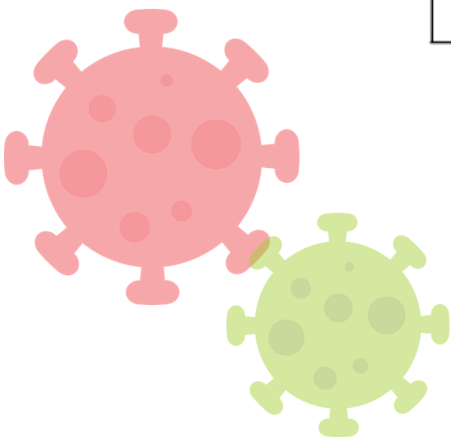
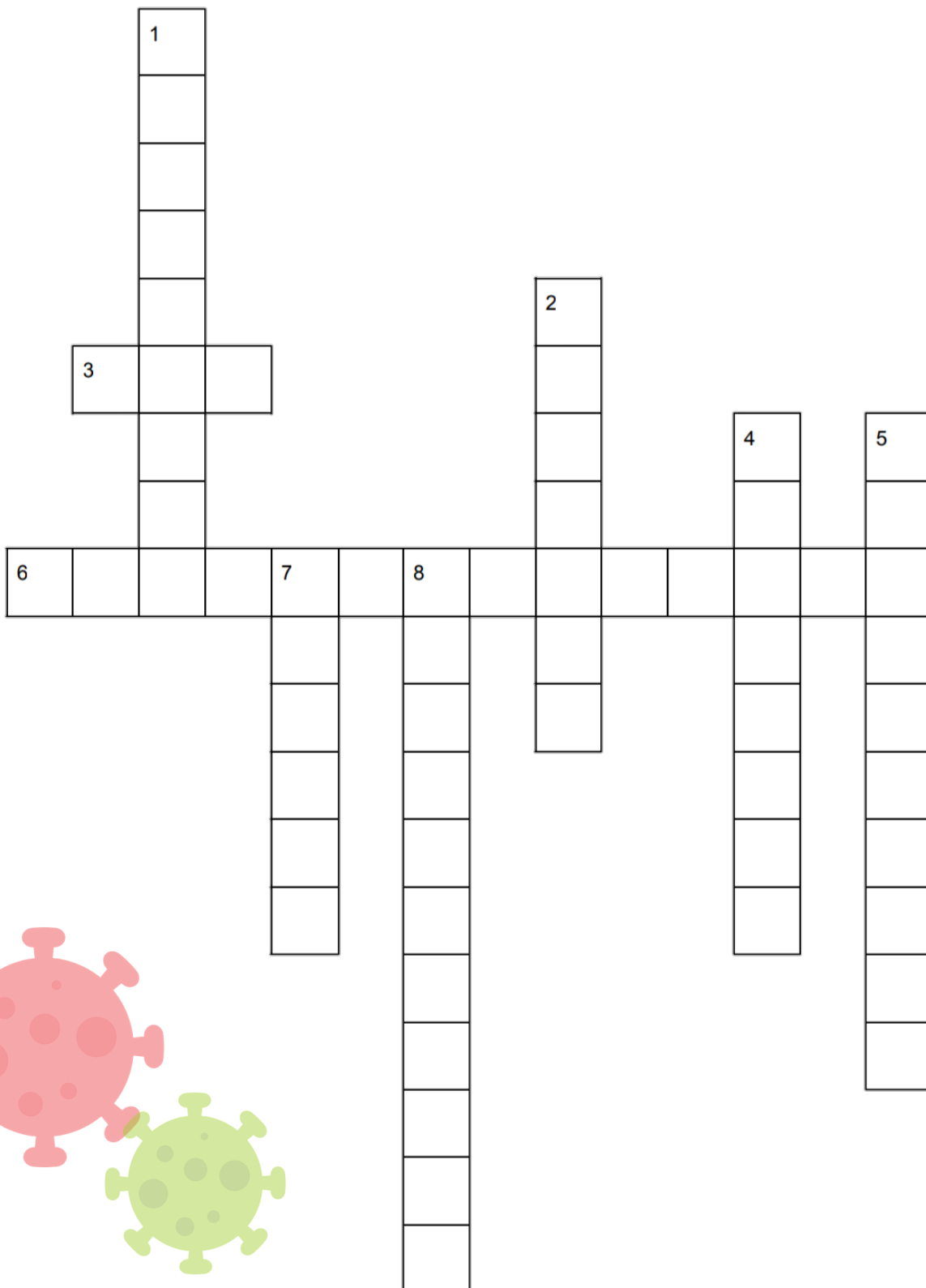
4 - Febre, tosse e dificuldade para respirar.

5- Separação de pessoas infectadas das não infectadas.

6 - Reduz a interação de pessoas.

7 - Produto utilizado para limpeza de mãos e objetos.

8 - Nome do vírus causador da pandemia.



Referências

1) Anghebem, MI. Lições a serem aprendidas: a importância do distanciamento social em casos de pandemia viral. SBAC, 2020. Disponível em: <<http://www.sbac.org.br/blog/2020/03/25/licoes-a-serem-aprendidas-a-importancia-do-distanciamento-social-em-casos-de-pandemia-viral/>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

2) Brasil. Agência de Saúde. Saúde define critérios de distanciamento social com base em diferentes cenários. Brasília, DF, 7 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46666-ministerio-da-saude-define-criterios-de-distanciamento-social>>. Acesso em: 19 abr. 2020.

3) Gough, NR. Social distancing is working in Maryland. BioSerendipity, 2020. Disponível em: <<https://www.bioserendipity.com/social-distancing/>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

CAPÍTULO 3

ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES DE PESSOAS IDOSAS

ANA JÚLIA CAPARROL
DANIELE CRISTINA BARBOSA
DIANA QUIRINO MONTEIRO
LUDMYLA CAROLINE DE SOUZA ALVES
MAYARA MAYUMI YAZAWA
THAÍS LIEKO DE OLIVEIRA TAKIMOTO

2020

Com o aumento da longevidade, algumas doenças podem tornar-se cada vez mais frequentes e com isso, acabam modificando a qualidade de vida e a realização das atividades do dia a dia dos idosos. Em alguns casos há a necessidade de alguém, que o auxilie em suas atividades, conhecido como cuidador.¹

Os cuidadores podem ser classificados em formais e informais. O formal é aquele que tem conhecimento sobre as formas de cuidados e recebe remuneração pelo serviço prestado e o cuidador informal normalmente oferece cuidado espontâneo, como familiares, amigos próximos ou vizinhos dos idosos.⁷



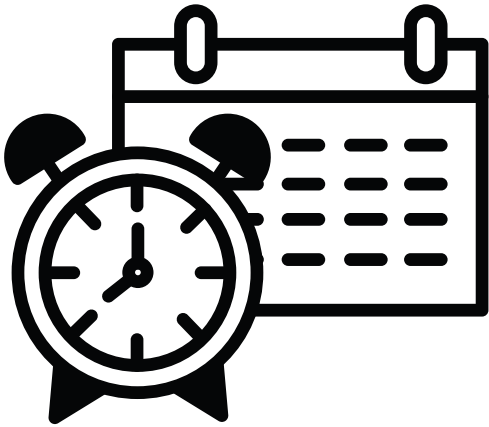
Parentes, parceiros e amigos íntimos que prestam cuidados informais e apoio a pessoas idosas podem enfrentar desafios durante a pandemia, como a interrupção de rotinas normais, perda de suporte e serviços e responsabilidades adicionais de cuidados. A falta de oportunidades de descanso e incerteza sobre a duração das restrições pode ser particularmente desafiadora.³

O cuidado contínuo prestado pelo cuidador, somado as atividades do cotidiano e a descoberta da pandemia ocasionada pela COVID-19, contribuem para situações desgastantes que podem gerar sobrecarga, depressão, estresse, acarretando uma piora na saúde do cuidador e no cuidado prestado por ele.^{4 5}



A seguir, há algumas dicas de apoio as pessoas que prestam algum tipo de cuidado em pessoas com 60 anos ou mais, que podem aliviar esse período de incertezas, como:

Reforce as manifestações verbais de afeto. Mostre ao idoso que o ama e que é amado.



Monitore o estado de saúde e bem-estar do idoso com mais frequência – uma a duas vezes ao dia.

Se possível, atribua ao idoso uma tarefa ou responsabilidade que o faça sentir-se útil.

Mantenha-se informado. Obtenha informações que possa ajudar a determinar os riscos que corre, de modo a poder tomar precauções razoáveis.

Garanta que o idoso faça exercício físico (caminhada pela casa, levantar várias vezes ao dia, realize exercícios simples) e tenha uma alimentação balanceada.



Em situações, nas quais um indivíduo do domicílio apresenta sintomas de síndrome gripal, informe imediatamente uma unidade de saúde próxima, de forma que os cuidados do isolamento domiciliar sejam estendidos a esta pessoa.

Esteja atento a sintomas da doença. Mesmo sintomas habituais, podem ter, nesta situação um significado diferente. Em caso de dúvida, entrar em contato com a unidade de saúde mais próxima.



Proteja-se e tire um tempo para cuidar de si. Faça pausas, fale com amigos e familiares e peça ajuda se sentir que precisa.

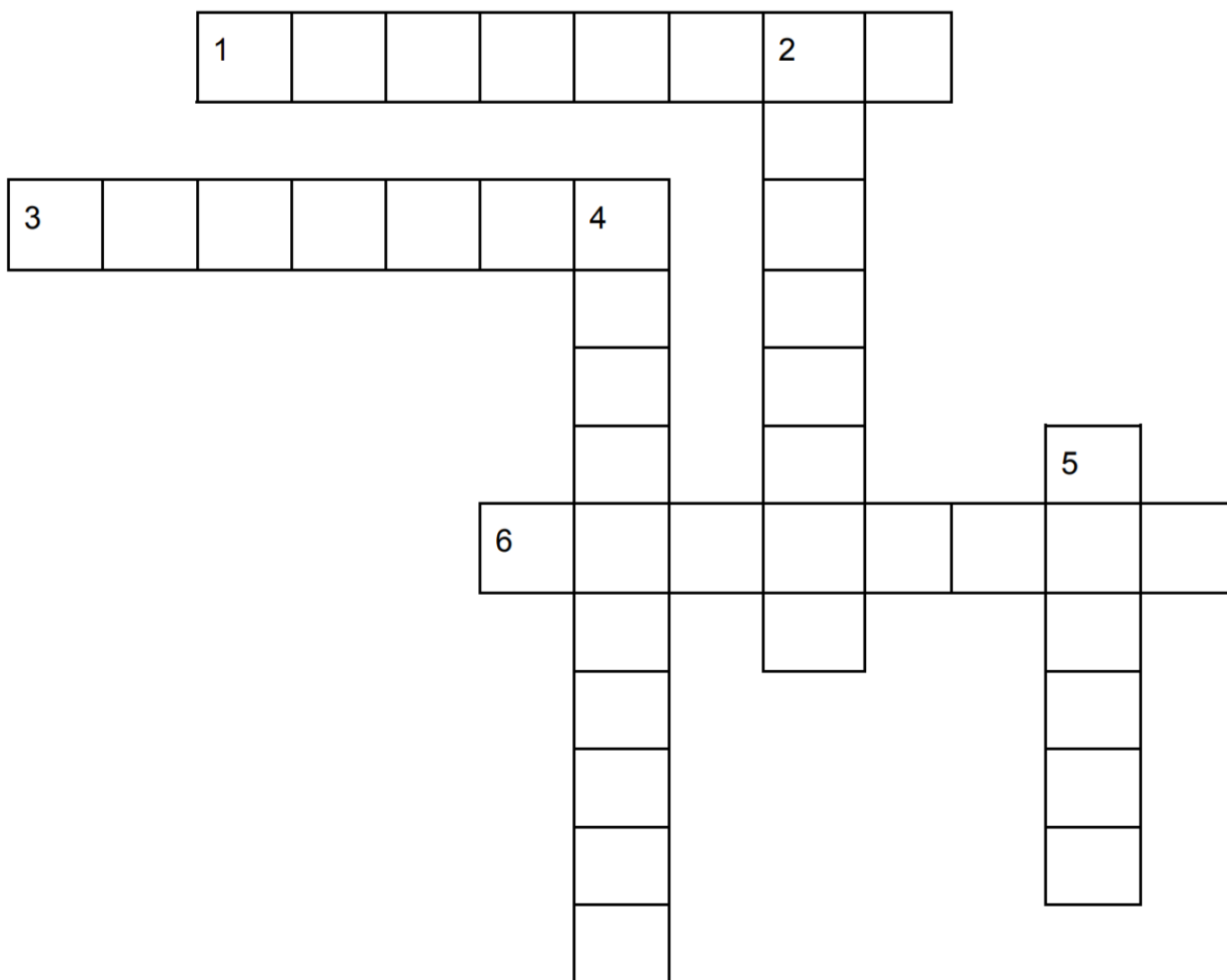
Além dessas medidas de apoio, sempre devemos ficar em alerta com as formas de prevenção, que evitam o contágio pela COVID-19, como descrito no capítulo anterior.

Abaixo algumas atividades relacionadas a este capítulo:

Exercício 11

Complete a cruzadinha com as palavras abaixo:

DESAFIOS, INFORMAL, DOENÇAS, SOBRECARGA, PANDEMIA, FORMAL



Horizontal

1. A COVID-19 está ocasionando uma _____.
3. Algumas _____ tornam-se mais frequentes em virtude do aumento da longevidade.
6. Em razão da pandemia, os cuidadores informais estão enfrentando _____ como a mudança de rotina, responsabilidades adicionais e perda de suportes.

Vertical

2. Cuidador _____ pode ser um familiar, amigo próximo ou vizinhos.
4. A pandemia pode provocar _____, estresse, piora na saúde do cuidador e no serviço prestado.
5. O cuidador _____ é aquele que tem conhecimento sobre as maneiras de cuidado e recebe remuneração.

Exercício 12

2. Reescreva as palavras abaixo de trás para a frente, ou seja, do fim para o começo.

Siga esse exemplo:

MÉDICO = OCIDÉM

ATIVIDADE

SUORTE

PANDEMIA

SAÚDE

CUIDADO

COTIDIANO

PREVENÇÃO

RESILIÊNCIA

DISTÂNCIA

ESTRESSE

Exercício 13

Siga as dicas para descobrir a palavra abaixo.
Cada Dica representa uma letra.:

— — — — —

1. A terceira letra do alfabeto;
2. A última vogal;
3. A primeira letra da palavra IGREJA;
4. A palavra "DADO" tem duas dessa letra;
5. A primeira vogal;
6. A única consoante da palavra "REI."

Exercício 14

As duas colunas possuem palavras que combinam. Ligue todas elas:

ESPIRRO
MÃOS
MÁSCARA
HOSPITAL
SABÃO

MÉDICO
NARIZ
LUVAS
ÁGUA
ROSTO

Exercício 15

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário. Encontre as seguintes palavras: **Cuidador, estresse, higiene, necessidades, prevenção, sobrecarga.**

T	A	N	H	P	D	I	T	A	A	L	O
S	N	E	H	S	D	H	T	I	A	E	R
F	K	C	U	I	D	A	D	O	R	T	I
H	W	E	E	Y	G	N	H	U	N	W	T
C	S	S	O	T	E	I	T	D	Y	A	S
T	W	S	E	F	E	R	E	A	V	R	R
T	V	I	P	R	E	V	E	N	Ç	Ã	O
L	A	D	C	N	O	G	D	I	E	I	T
E	L	A	O	E	S	T	R	E	S	S	E
O	Y	D	H	I	R	T	T	T	T	E	A
N	B	E	T	R	A	E	E	C	H	A	R
O	H	S	O	B	R	E	C	A	R	G	A

Exercício 16

Complete o criptograma com as letras referentes aos números:

A	C	D	E	F	I	J	L	M	N
08	04	02	11	14	24	07	13	01	16

O	P	Q	R	S	T	U	X	Z
15	18	22	05	25	26	17	20	03

É

4 17 24 2 8 2 15 5 8 18 11 25 25 15 8 22 17 11 8 17 20 24 13 24 8

15 25 24 2 15 25 15 25 22 17 11 16 11 4 11 25 25 24 26 8 1

Ç ã

2 11 8 7 17 2 8 18 8 5 8 5 11 8 13 24 3 8 15 2 8 25

À

26 8 5 11 14 8 25 2 24 5 24 8 25

Referências

- 1) Albuquerque, FKO., da Silva Montenegro, C., de Lima, NKF., & Gerbasi, HCLM. Qualidade de vida em cuidadores de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual InDerme*, 2019; 87(25).
- 2) Borges, CN. COVID-19: O novo coronavírus e a doença de Alzheimer. Associação Brasileira de Alzheimer – ABRAZ, 2020.
- 3) Alzheimer Europe. Alzheimer Europe recommendations on promoting the wellbeing of people with dementia and carers during the COVID-19 pandemic, 2020.
- 4) Ordem dos Psicólogos. COVID-19: como lidar com uma situação de isolamento se for um cidadão sênior (ou seu familiar), 2020.
- 5) Gratao, ACM., Vendrúscolo, TRP., Talmelli, LFDS., Figueiredo, LC., Santos, JLF., & Rodrigues, RAP. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 2012; 21(2): 304-312.
- 6) Pavarini, SCI., Mendiando, MSZD., Barham, EJ., Varoto, VAG., & Filizola, CLA. A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão?. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 2005; 14(3): 398-402.
- 7) Santos-Orlandi, AAD., Brito, TRPD., Ottaviani, AC., Rossetti, ES., Zazzetta, MS., Gratão, ACM., & Pavarini, SCI. Perfil de idosos que cuidam de outros idosos em contexto de alta vulnerabilidade social. *Escola Anna Nery*, 2017, 21(1).

Referências

- 8) Universidade Aberta do SUS (UFMA). Orientações aos cuidadores ou pessoas que compartilham espaço com pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19. In: UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS - UFMA. Curso Orientações gerais ao paciente com COVID-19 na Atenção Primária à Saúde. São Luís: Março, 2020.
- 9) Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH. Cartilha: Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia: orientações do LabEduca60+. LabEduca60+ USO: aprendizagem e desenvolvimento ao longo da vida, 2020. 79 p.
- 10) Vieira, CPDB., Fialho, AVDM., Freitas, CHAD., & Jorge, MSB. Práticas do cuidador informal do idoso no domicílio. Revista Brasileira de Enfermagem, 2011; 64(3): 570-579.

Exercícios

<https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>

<http://puzzlemaker.discoveryeducation.com/CrissCrossSetupForm.asp>

<http://puzzlemaker.discoveryeducation.com/cryptogramSetupForm.asp>

- 11) Bechelli, M; Bechelli, N. Ativa mente. 1 ed. São Paulo: Matrix, 2019.

CAPÍTULO 4

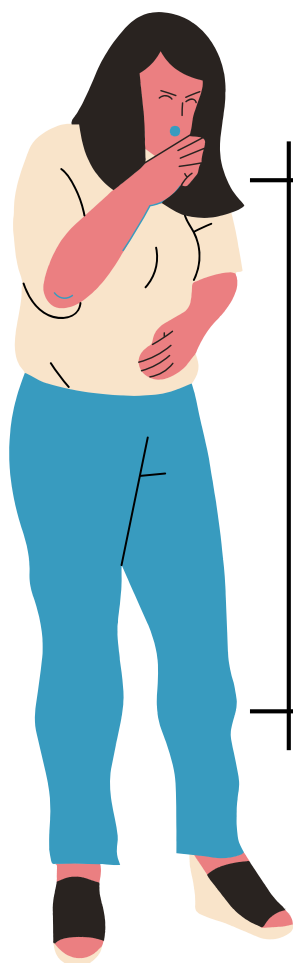
MANEJO DOS SINTOMAS DA COVID-19

BRUNO HENRIQUE PEREIRA RAVANELI
DIANA QUIRINO MONTEIRO
LUIZA BARROS MACIEL
RUANA DANIELI DA SILVA CAMPOS

2020

O Coronavírus é transmitido de humanos a humanos e isto ocorre principalmente com o contato de gotículas respiratórias (por meio da tosse ou do espirro), de pessoas que estão infectadas e ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e em seguida tocar a boca, nariz ou olhos. ^{2 3}

Os sintomas podem aparecer entre 1 a 12 dias após a exposição ao vírus. Os sintomas mais comuns são: **febre, cansaço e tosse seca**. Algumas pessoas podem ter também **dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia**.

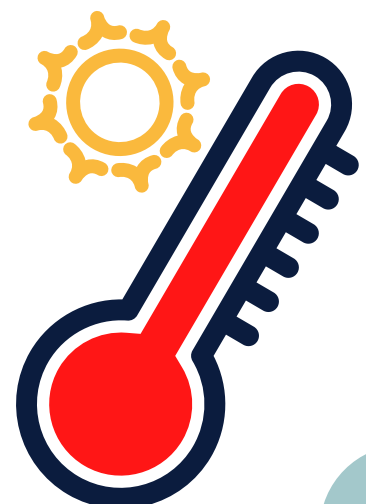


Esses são os sintomas mais leves e podem começar gradualmente. Entre os sintomas dos casos mais graves estão: febre alta, pneumonia e dificuldade de respirar. ^{2 3}

É importante estar atento pois algumas pessoas são infectadas mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. Estes casos são conhecidos como **assintomáticos**. Existe o risco de contrair a doença de alguém assintomático e também de pessoas que apresentam sintomas leves, que podem ser confundidos, por exemplo, com sintomas de gripe.³

Vale ressaltar, que indivíduos idosos apresentam algumas alterações corporais decorrentes do envelhecimento, que podem interferir na medição da temperatura como:

- Sudorese prejudicada (mecanismo de liberação de calor);
- Pele mais fina (menor capacidade de retenção de calor);
- Circulação sanguínea mais lenta (dificultando a adequação de retenção ou liberação de calor).¹



É importante ter conhecimento sobre essas alterações e os demais sintomas da COVID-19 para conseguir identificar quando a pessoa apresenta a doença.

Ainda não há uma vacina ou medicamento testado, que combata a COVID-19. O **tratamento** é feito com base nos **sinais** e **sintomas** apresentados. A indicação para as pessoas infectadas é **repouso, consumo de água e alimentação saudável.** ²



Ao apresentar os primeiros sintomas, entre em contato com a unidade de saúde mais próxima de você!!

Síntomas

Podem aparecer de 1 a 12 dias após a exposição do vírus

Central de atendimento do covid-19

Comuns

Febre
Cansaço
Tosse Seca
Dores
Congestão Nasal
Corrimento Nasal
Dor de Garganta
Diarreia

Graves

Febre Alta
Pneumonia
Dificuldade para Respirar

Portal do ministério da saúde
<https://coronavirus.saude.gov.br>

Disk Saúde
136

Exercício 17

No texto deste capítulo há algumas palavras em **negrito**. Encontre-as no caça-palavras abaixo.

C N D E F D Q T U H T F X G C
H A V P O M A W B O Q E Q O C
V T N R T T D K H Z I B R S A
F V E S X M K W H G S R N W T
H S K A A P I U Q U I E B A N
C S B D O C L Q K M Z Q C W A
J F V A W A O P E G A E L B G
W K Y W V O E N C R S T V S R
G U U D G F T O A E N Y U H A
L A S A N O A T S E G N O C G
B U I O N S N S G S T A G S E
F R I A O S O F Q V M P S B D
O F S T T T D I A R R E I A R
J A H H I N Q C L S R J R C O
L N A G M L F M V H Q T O P D

Exercício 18

Desembaralhe as palavras colocando cada letra no quadrado ao lado e complete a frase abaixo com as letras de cada número respectivo.

- SERSUDEO DIARAJCUDEP
- LEPE SAIM NIFA
- CILRACUÇÃO NAGSUÍNAE SAMINALTE

--	--	--	--	--	--	--	--

31 5 4 25

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 18 30 23 13

--	--	--	--

27 9 7

--	--	--	--

16 19

--	--	--	--

6 12 2 32

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11 29 15 20 21 22

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

24 14 10 28

--	--	--	--

26 1

--	--	--	--

17 3

Exercício 19

A palavra escondida diz sobre uma condição específica da COVID-19. Utilizando o esquema a baixo, encontre a letra a partir do número fornecido e escreva qual a palavra:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13			

14	15

16	17	18	18	20	21	22		23	24

3	25	26	27	28	29	30	3	31	29	32				

1 19 19 9 14 20 15 13 1 20 9 3 15 19

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Exercício 20

No texto deste capítulo há algumas palavras em **negrito**, encontre-as no caça-palavras e as circule.

A V F C G E J L B O B X C G R H P Z L B Q Z U D H U
X T B J S Y V D D M B E E J M V V S E V J T P E L I
M H J G Z Z Z M K K O G T W B L I O V P O F P O X Q
L Q H I D K Y X D D L J G V W A Y U A G L T A X S S
B M L O D S R K L Q H I F W N K V L D G G R B F H B
X L R H L A R I K G Y X U I F A Y Y U V Z V I X G V
G H H O B W X X R I U S S C W F S J A F Q E E R E G
I Q I E O S S U S N N E U W Z P I C S X F N U N V R
A H M E Z Y J A Q V D C V M P D B H O D R Z U Y S Z
Q A B P M A X S M O F U W I M B B U A W P Q B M P B
V F F O O C M I T O A Q E I U Y R X C E X V U T N C
J R R N G J R N L A T Y O D D Y O J A W W Y Z W P Y
N M I C T X E H D C O N H H M D P O T L J A G O S C
Q K Q I Q M H L W N G Y I Q R T Y G N B I F P Q U S
P X P P A Q Z C H F E U K S O U O T E W U V F W A V
Z I A T K S P X S Y P B X W E T Z L M E A X P Q D B
X J A M C E Y V E X J F H X H D T W I S O C Y R N Z
Z R C O N S U M O D E A G U A B O K L V Q M A P O B
T N P Q O M S L M R I F V H B T M T A U L B Z X L J
P D W E N L X K C G E V C N R K I F N W O D O U X A
R U C Q F Y S C M L H D Y J U B M J H E D Q B D I D
P E H V D M U H H O H Z U T Y K M R E D M M N H W C
A Q P V Y K V P S D X T G T H X G R Z T D A W A C C
S O X O V G L Z R M Q U H Y S N M K J V W N T P Q I
T E N F U B B T I N J A C S K K U G I D L E E A W M
G R W O K S J N Q M P S U C P K R U S N C I W D R M
Z C H U Y U C S H M O R W T V U E G H S U O I D E T

Exercício 21

Desvende a frase utilizando o criptograma abaixo:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	1					5	13	9				

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
12				8		25						

T R N I Ñ O O O R R
 15 25 8 15 12 24 4 9 24 24 23 23 20 23 8 8 11

H N O H N O
 14 11 13 2 4 15 12 23 24 15 13 2 4 15 12 23 24

T R É O O N T T O O
 15 25 8 15 19 24 14 23 20 23 12 25 15 25 23 20 23 4

G O T í R I R TÓ R I
 5 23 25 20 2 17 15 24 8 11 24 10 9 8 15 25 8 9 15 24

(T O O I R R O)
 25 23 24 24 11 23 2 11 24 10 9 8 8 23

I N T O
 9 12 6 11 20 25 15 14 23 24 .

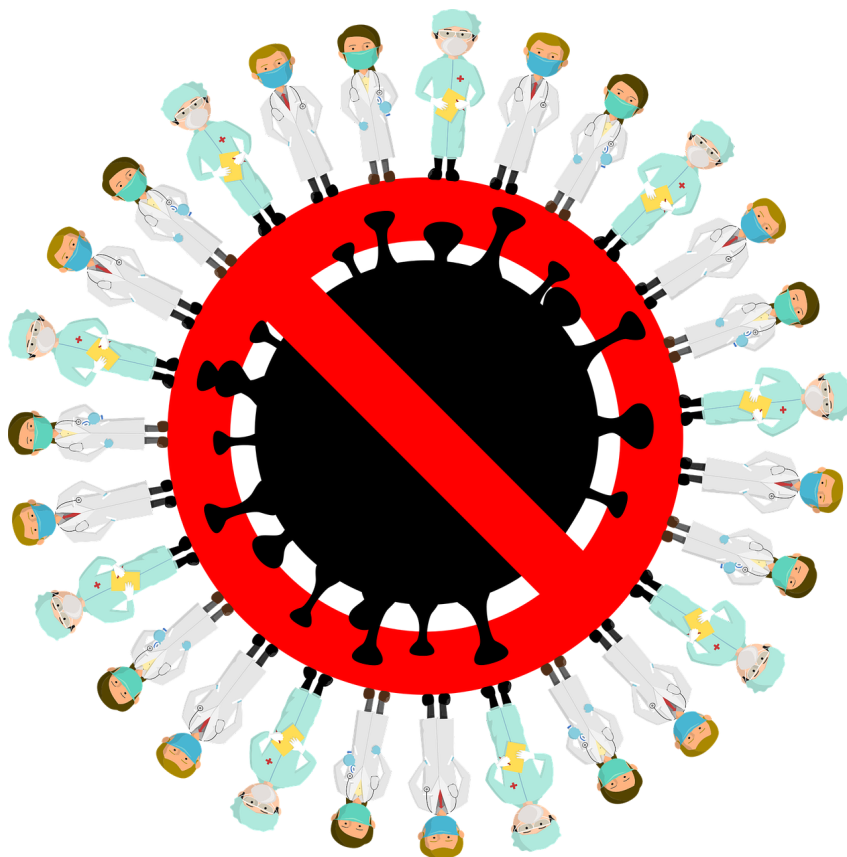
T O R B O N R I O
 25 23 20 15 8 1 23 20 15 12 15 8 9 21 23 2

Ó O H O O Ñ O
 15 10 24 23 17 13 23 24 20 23 4 15 24 4 23 24

T R O N T T O O
 25 11 8 20 23 12 25 15 25 23 20 23 4

O B T O R Í I
 23 1 26 11 25 23 24 11 24 2 10 11 8 6 20 9 11

O N T I N O
 20 23 12 25 15 4 9 12 15 14 23 24



Referências

- 1) Born, T. Cuidar melhor e evitar a violência: manual do cuidador da pessoa idosa, 2008.
- 2) Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.
- 3) Organização Pan-Americana de Saúde Brasil. Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 23.04.2020.

Exercícios

<https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>
<http://puzzlemaker.discoveryeducation.com/CrissCrossSetupForm.asp>
<http://puzzlemaker.discoveryeducation.com/code/BuildCryptogram.asp>

Bechelli, M; Bechelli, N. Ativa mente. 1 ed. São Paulo: Matrix, 2019.

CAPÍTULO 5

COVID-19 EM IDOSOS: CONTÁGIO

ANA CLARA CREMPE
GABRIELA MOREIRA NEVES DE SOUZA
GABRIELE HELENA DE OLIVEIRA
KAREN LETÍCIA PULGATTI
LUCAS PELEGRINI NOGUEIRA DE CARVALHO
SABRINA CRISTINA DA SILVA
SARA KADO MATEUS

2020

Como o vírus responsável pela COVID-19 se propaga?



Como dito anteriormente, a transmissão do vírus ocorre quando uma pessoa entra em contato com gotículas respiratórias de uma pessoa infectada expelidas pelo nariz ou boca, ao espirrar e tossir.

Essas gotículas depositam-se também em superfícies e objetos, mantendo o vírus vivo e circulando por algumas horas.

Objetos contaminados também podem transmitir o vírus como celulares, mesas, brinquedos, compras.



Aglomerações facilitam a transmissão do novo coronavírus, uma vez que esta possibilita o contato com pessoas contaminadas.

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), as instituições de longa permanência para idosos também merecem atenção e cuidado com seus residentes, devido a presença de idosos que apresentam fragilidades e doenças crônicas, estando suscetíveis ao maior risco de infecção, por estarem em convívio com outros indivíduos, sejam profissionais ou moradores.

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, algumas pessoas por apresentarem doenças crônicas como hipertensão, doenças cardíacas, câncer, doenças pulmonares ou diabetes correspondem ao grupo de risco de infecção ao novo coronavírus.



Quando uma pessoa contaminada tosse ou espirra, o vírus pode ficar suspenso no ar por até três horas e em superfícies - objetos, por exemplo - por até três dias.

Por isso é importante higienizarmos bem as mãos ao tocar algum objeto que possa ter sido contaminado. Além disso, a máscara de proteção reduz as chances de contato com o vírus pela respiração.

Para evitar o contágio, a recomendação é ficarmos em casa. Por isso, solicite a algum familiar próximo ou amigo/vizinho, que você confie, para auxiliar com as compras nos mercados, por exemplo.

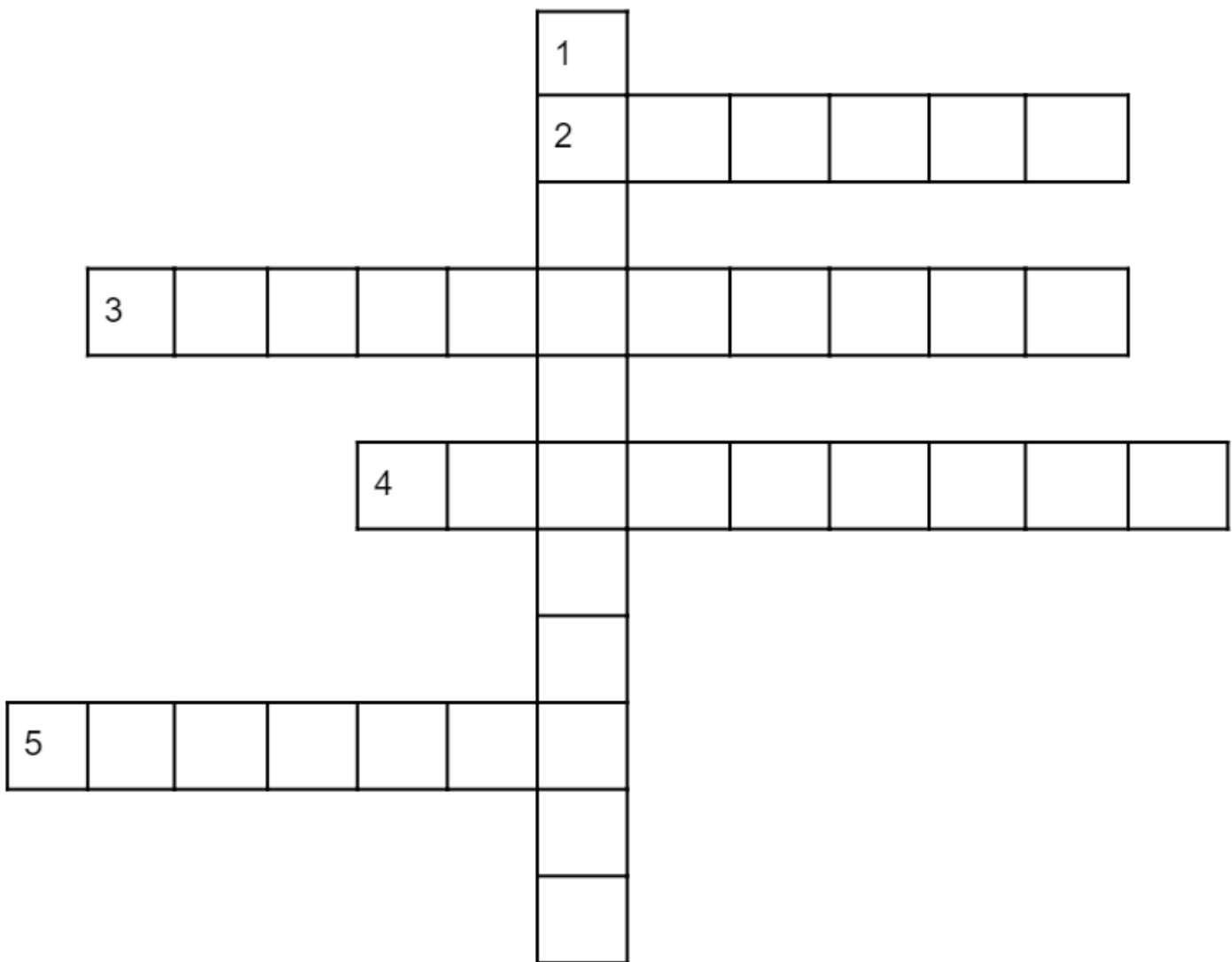
Ainda assim, se não for possível este tipo de ajuda, procure ir em horários com menos fluxo de pessoas, use sua máscara, leve álcool gel com você para higienizar as mãos e procure manter distância das pessoas nas filas.

Ao voltar para casa, troque a roupa, se higienize e higienize também a superfície dos objetos que você trouxe da rua. Não se esqueça dos óculos, chaves, celular, carteira e bolsa, por exemplo.



Exercício 22

Complete a cruzadinha com base nas informações passadas anteriormente sobre a propagação do novo coronavírus.



Exercício 23

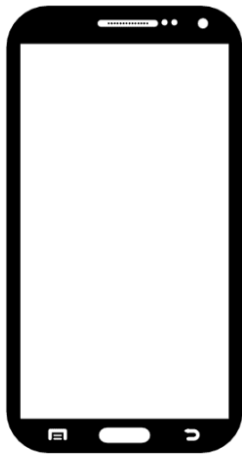
Circule apenas as imagens que representam os meios de contágio da COVID-19.



TOSSE



CONTATO COM ANIMAIS



CELULAR



ESPIRRO



COMPRAS



CONTATO COM SANGUE

Exercício 24

Encontre no caça palavras as respostas sobre contágio em grupo de risco e complete.

1. O _____ físico é uma forma de transmissão do vírus.
2. O contato de gotículas respiratórias de uma pessoa infectada expelidas pelo nariz ou boca, ao _____ e _____ é uma forma de transmissão do vírus;
3. Pessoas _____ com doenças crônicas são grupo de risco;
4. Se _____ com outras pessoas pode contribuir para a contaminação;
5. _____ contaminados também podem transmitir o vírus;

A T L Q P M E C R O O C G G C S B J
M J W T A X V L R A N Y Q Q P C W T
W Q M J T O S S I R R I Q D O U D U
B E U B B X I O A K K E W Y L F O M
C Q M P S P J A E M N G M L B B B B
I C O Z S O U V S N J W H O K G U I
Y J U E H N S U P T L G T B L K T D
Z E Y O A E D U I Q D A Z O W G M O
Z Q T T X Y I S R V M X Y T N S A S
B Z J A U D S X R R L K T M M O X A
E Y R T H E H E A G Q P A T L I T S
P K X N P J B Q R A Y G D F H V V Z
P H L O D N D M P Y O B J E T O S I
U Q L C L O R I N X S I O F V E S R
Q G B D H O E R X H V M D U W Y H A
J D X Z Q D N N J W O E V J K R L K
C O H W X W N Q I S P T G P P P F P
E A X R E U N I R E B D T A O V O B

Exercício 25

Desembaralhe as letras e números abaixo e forme palavras relacionadas com o texto. Após encontrar as palavras, forme frases com elas.

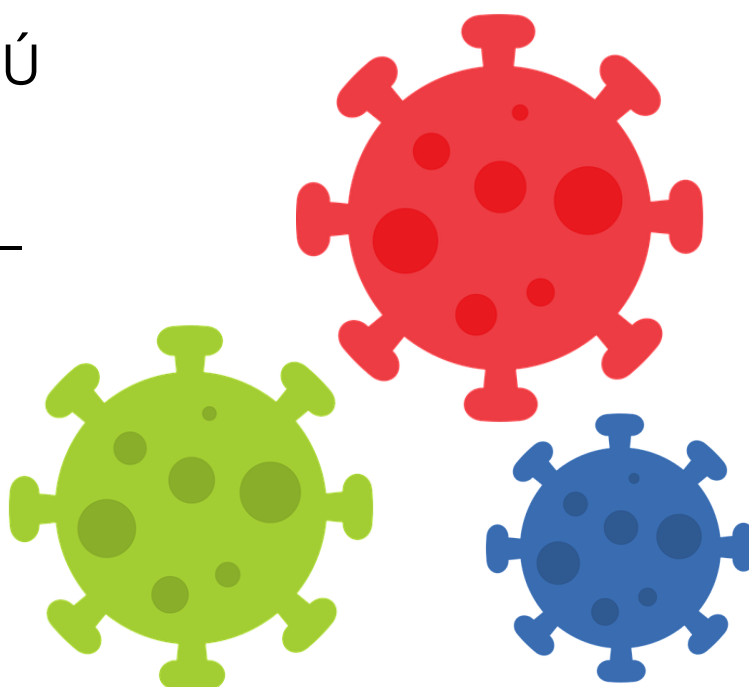
G - T - O - N - Á - I - O - C

S - Í - R - U - V

M - S - A - T - N - O - I - S

9 - V - O - I - D - C - 1

D - S - E - A - Ú



Exercício 26

Complete as frases com base nas informações anteriores.

Algumas letras para decifrar o criptograma:

(c=a) (x=e) (z=i) (p=o) (k=u) (m=c) (o=m)

P S S A S I C A A S

N X I I P C I Z F U X M Q C H C I

 B J S C A

P Y T X Q P I M X R K R C J

 S A B I S

O X I C Y J Z F L K X H P I

C P A S A A Ç Ã

M P O N J C I C W R P O X J C P

C A S P I S S

M P F Q C Q P X I N Z J J P Q P I I X

Exercício 27

Agora pedimos para que você dê continuidade na paródia “Contágio da Covid-19” com base na música “Asa Branca” de Luiz Gonzaga.

Paródia - Contágio da Covid-19 (Música: Asa Branca - Luiz Gonzaga)

Tenho que me proteger
e um vírus evitar
há várias formas, de transmissão
aglomerar já, não pode mais

tanãñãñãñãñãñã...

um contato inocente
um infectado no meu lar
devo evitar, e me isolar
até que venha a, se recuperar

tanãñãñãñãñãñã...

até mesmo os cuidados
eu vou ter que redobrar
objetos, contaminados
também são formas, de transmissão

tanãñãñãñãñãñã...

pois se sou tão suscetível
ao tipo de transmissão
devo ser forte, e paciente
que ao fim vem, a solução

tanãñãñãñãñãñã...



Referências

1) Organização Pan-Americana de Saúde Brasil. Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>. Acesso em: 22 de abril de 2020.

2) Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Recomendações para Prevenção e Controle de infecções por coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em <<https://sbgg.org.br/recomendac%cc%a7o%cc%83es-para-prevenc%cc%a7a%cc%83o-e-controle-de-infecc%cc%a7o%cc%83es-por-coronavirus-sars-cov-2-em-instituic%cc%a7o%cc%83es-de-longa-permane%cc%82ncia/>> Acesso em: 22 de abril de 2020..

CAPÍTULO 6

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE QUARENTENA

AMANDA MORETTI DE SOUZA
BEATRIZ COPPI LAVELLI
EMILLE LEAL OLIVEIRA
JULIA FERNANDEZ OLIVEIRA
LAYANA LISS SCHWENGER
LUCAS PELEGRINI NOGUEIRA DE CARVALHO
PEDRO GRAZZIANO

2020

O que é Saúde Mental e quais os sintomas mais comuns na quarentena?

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define saúde mental como um conceito abrangente e diverso. Diante disso, está associada a: bem-estar subjetivo, auto eficácia percebida, e a auto realização do potencial emocional e intelectual de um indivíduo.

As mudanças ocorridas na quarentena podem gerar e intensificar os seguintes fatores:

- Insônia;
- Falta de concentração;
- Queda de desempenho ao realizar atividades cotidianas;
- Estresse pós-traumático;
- Aumento de sintomas depressivos ou de um quadro de Depressão previamente diagnosticado;
- Aumento da ansiedade.

Podem se tornar mais comuns sentimentos como:

- Irritabilidade;
- Culpa ou medo;
- Nervosismo;
- Tristeza.

Exercício 28

O criptograma a seguir esconde a definição de Saúde Mental. Coloque as letras nos números correspondentes e encontre qual é esta definição.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
15	5	2		1				18				10

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
	7						6					

B E M E A U B E I O
 5 1 10 1 20 1 15 21 20 6 5 24 1 11 18 12 7

A U O E I C Á C I A E C E B I A
 15 6 11 7 1 4 18 2 2 18 15 17 1 21 2 1 5 18 16 15

E A A U O E A I A Ç Ã O O
 1 15 15 6 11 7 21 1 15 22 18 23 15 7 16 7

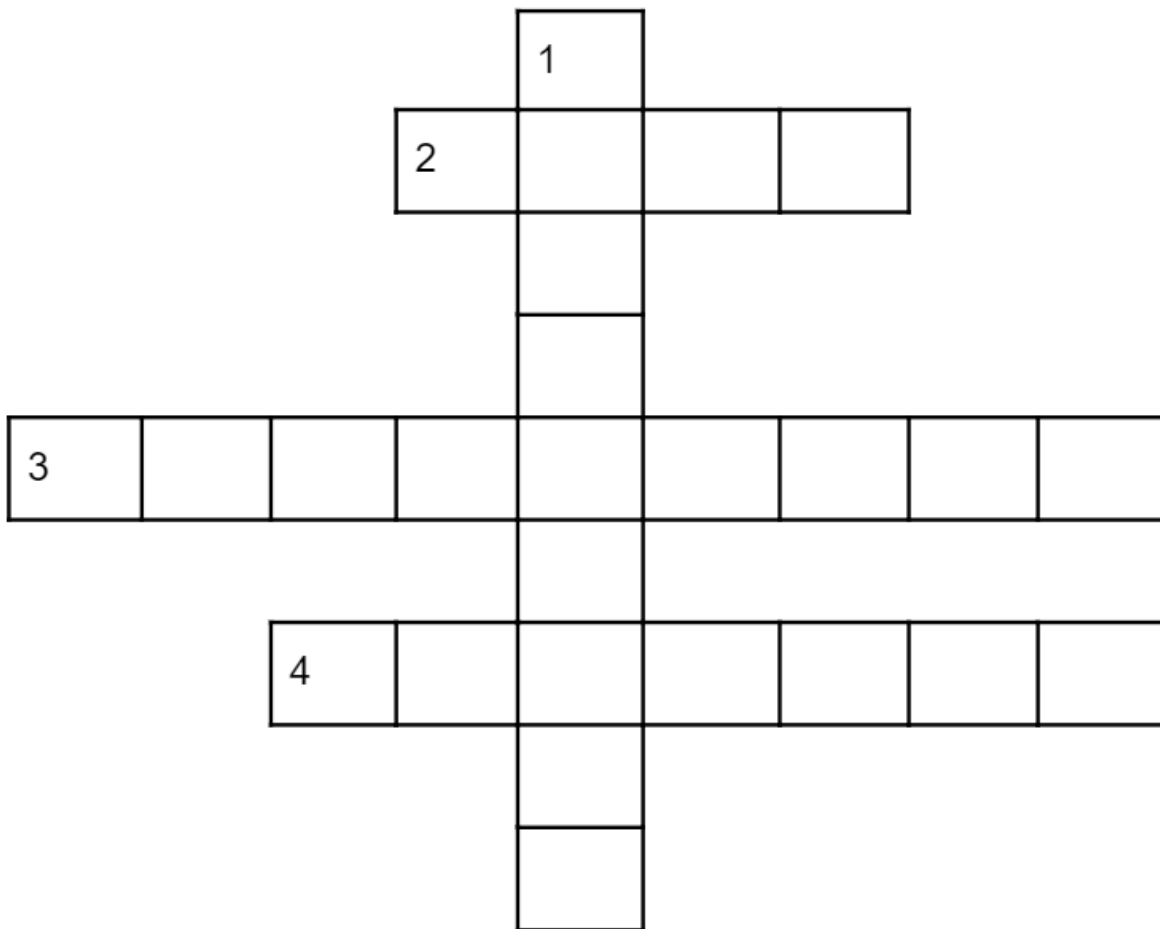
O E C I A E M O C I O A E
 17 7 11 1 9 2 18 15 22 1 10 7 2 18 7 9 15 22 1

I E E C U A E U M
 18 9 11 1 22 1 2 11 6 15 22 16 1 6 10

I I Í U O
 18 9 16 18 12 16 6 7

Exercício 29

A atividade proposta a seguir aborda alguns sintomas que se relacionam com a saúde mental na quarentena.



Violência psicológica: precisamos falar sobre!

Em períodos de isolamento social, grande parte das famílias passam a ter um contato físico maior entre si, podendo ocorrer o aumento do número de violência psicológica.

A violência psicológica parte de ações como:

- Superioridade sobre o idoso como forma de autoridade ou descaso;
- Xingamentos;
- Humilhações;
- Ocultar informações necessárias;
- Assédio moral;
- Abandono “disfarçado” de isolamento;
- Social (perder o contato, não utilizar de outros meios possíveis sem ser o presencial como forma de interação).

Caso esteja passando por isso ou presenciando situações em que a violência psicológica ocorra, denuncie, **disque 100!**

As ligações são gratuitas em todo o Brasil, incluindo finais de semana e feriados de qualquer terminal telefônico.



Quais são as estratégias de enfrentamento?

- Fortalecer laços e afetos, mesmo que à distância;
- Procure praticar alguma atividade física, como alongamentos;
- Você pode se divertir também, procure fazer alguns jogos/atividades com sua família!
- Mantenha uma rotina de atividades e afazeres, isso manterá tanto o corpo como a mente ativos;
- Estar atento às notícias é importante, mas busque sempre por fontes confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde (OMS);
- Caso fique desconfortável, está tudo bem em se desligar por um tempo;
- Caso precise, busque por ajuda profissional ou ligue 188, para o Centro de Valorização da Vida (CVV).



Muitos idosos precisam de ajuda nesses tempos. Sentimentos negativos podem surgir, então, seja o cuidador, ou alguém próximo, não se esqueça de mostrar para eles que vai ficar tudo bem!

Qual a importância do acolhimento ao idoso durante a quarentena?

Durante a pandemia, é recomendado o isolamento social, entretanto, é possível que essa medida traga algumas consequências.

Dessa forma, o acolhimento ao idoso torna-se essencial pois:

- Ocupa sua mente;
- Distraem-no com atividades de integração;
- Diminui a sensação de solidão;
- Evitam o desdobramento ou intensificação de transtornos mentais.



Nos textos sobre estratégias de enfrentamento e importância do acolhimento ao idoso, estão presentes diversas informações extremamente importantes para revisarmos nossas ações durante a pandemia.

Exercício 30

Algumas das palavras chaves desses textos estão perdidas no caça-palavras abaixo, você consegue encontrá-las?

U D O H F W D I H A A H D I S A O R G E A H
I H F E O M R O I I N O H R D O E M S E O V
S H D I E U E N Y C T E O I P O Z S S T B S
A I H C U E E H I K M N S D N L D I I U D D
M T I Y U K I I L R S F E R E T T L N P E L
A R R P H I O E H T E H N H L N S R R H K E
P W R O I R D E T A L S E H T O I Y W N O A
I U D U R N M A I N T E G R A Ç Ã O S A A S
K A T I V I D A D E F Í S I C A E M K H U R
S A O T V T S O F O L D T E M O I S A T R E
T C O T T E E A O E R O E D E I O D A R A B
T W U Y R E R T L A T L H E T L R T O S F H
L A U T E T M T K H D O R T R I L O E S S I
A H L E E I T T I B M H S T R O L N U P O O
L I F S E S E H E R E T L H O U S O L W I S
O Y C E A E S V F O N A P H E B L C H I E C

Quais são as possibilidades de intervenções psicológicas na pandemia?

Intervenções para a população geral:

- Atendimento psicológico online;
- Disponibilização de cartilhas e materiais informativos;
- Oferta de canais para escuta psicológica.

Intervenções para os cuidadores de idosos:

- Apoio psicológico oferecido à população;
- Manter uma rotina de atividades;
- Manter contato com pessoas que a façam bem (mesmo que online);
- Fazer exercícios físicos regularmente;
- Se preparar e antecipar sobre onde e a quem pode pedir ajuda caso necessário;
- Compartilhar as informações de forma simples e clara para que aqueles com prejuízo cognitivo possam entender e seguir as recomendações.

Exercício 31

A atividade a seguir se relaciona com as informações sobre intervenções psicológicas na pandemia. Coloque as letras em ordem para formar palavras. Em seguida, coloque as letras correspondentes nos quadrados e descubra a palavra misteriosa.

R I A C A S H L T

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1

C I E O R A U S D D

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3

T I O R A N

--	--	--	--	--	--

4

C O T N A O T

--	--	--	--	--	--	--

5

R A R R E P P A

--	--	--	--	--	--	--	--

2

--	--	--	--	--

1 2 3 4 5

Referências

- 1) Brooks, SK., Webster, RK., Smith, LE., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 2020.
- 2) Ministério da Saúde. Saúde da pessoa idosa: Prevenção e promoção à saúde integral, 2020 .Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 18 de abril de 2020.
- 3) Organização mundial da saúde. Ministério da Saúde. Saúde Mental: Nova concepção, nova esperança, 2001.
- 4) IASC – Inter-Agency Standing Committee (WHO). Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Versão 1.5, 2020.
- 5) Schmidt, B.,Crepaldi, MA., Bolze, SDA., Neiva-Silva, L., Demenech, LM. Impactos na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.58>. Acesso em: 17 de abril de 2020.

Referências

6) Torres, CM. O idoso vítima de violência psicológica, 2010
Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2682>.
Acesso em: 21 de abril de 2020.

7) World Health Organization. Mental Health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak, 2020.
Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
Acesso em: 21 de abril de 2020.

CAPÍTULO 7

COVID-19 NO CONTEXTO DA HABITAÇÃO DA PESSOA IDOSA

ARIEL DONATTI

LUANA BRISIGHELLO

LUCAS PELEGRINI NOGUEIRA DE CARVALHO

MARIA EDUARDA VERCESI

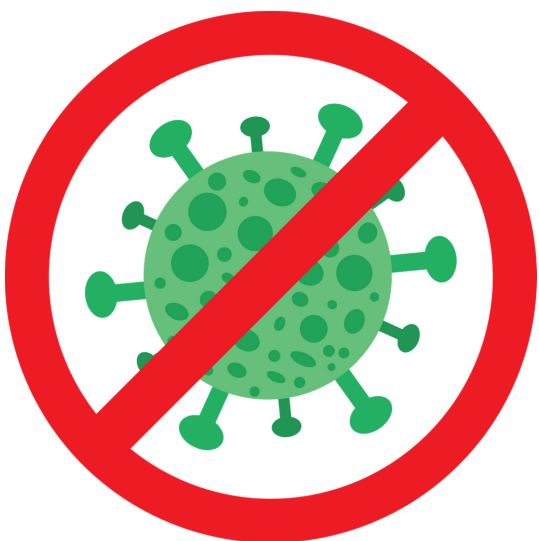
MARIANE TEIXEIRA MACHADO

2020

COVID-19 no contexto da habitação da pessoa idosa

No contexto da quarentena, nosso cenário principal passou a ser os nossos lares. Lembrese, existem recomendações de diversos órgãos nacionais e internacionais para que nos resguardemos neste período em que o novo coronavírus circula pelo mundo. O fato de ficarmos em casa neste momento tão delicado pode impactar positivamente no combate ao número de pessoas infectadas.

Quando diminuimos a circulação de pessoas nas ruas, supermercados, lojas, ônibus, estamos reduzindo a circulação do vírus e nos protegendo.



É importante destacar que mesmo em casa, existe o risco de contaminação pela entrega de alimentos, marmitas ou pedidos feitos.

Então, é muito importante que tudo o que entre em nossa casa, sejam alimentos, compras, correspondências, seja higienizado de maneira correta para evitar o contágio.



Diariamente novos casos surgem e casos mais graves precisam de leitos de UTI. Os profissionais da saúde e de serviços básicos como a limpeza e alimentação trabalham dando o seu melhor para ajudar a população.

Também precisamos fazer a nossa parte. Mesmo sabendo da importância de ficarmos em casa, é necessário fazer compras para nos alimentar, produtos de higiene pessoal e do ambiente, comprar remédios.

Porém, o ideal seria que uma pessoa próxima e de confiança do idoso fizesse essas compras para que ele não saia de casa. Por exemplo: se um vizinho vai ao supermercado, você pode pedir para ele trazer o que você precisa.

A seguir forneceremos algumas informações importantes sobre a COVID-19 no contexto da residência.

Higienização Doméstica

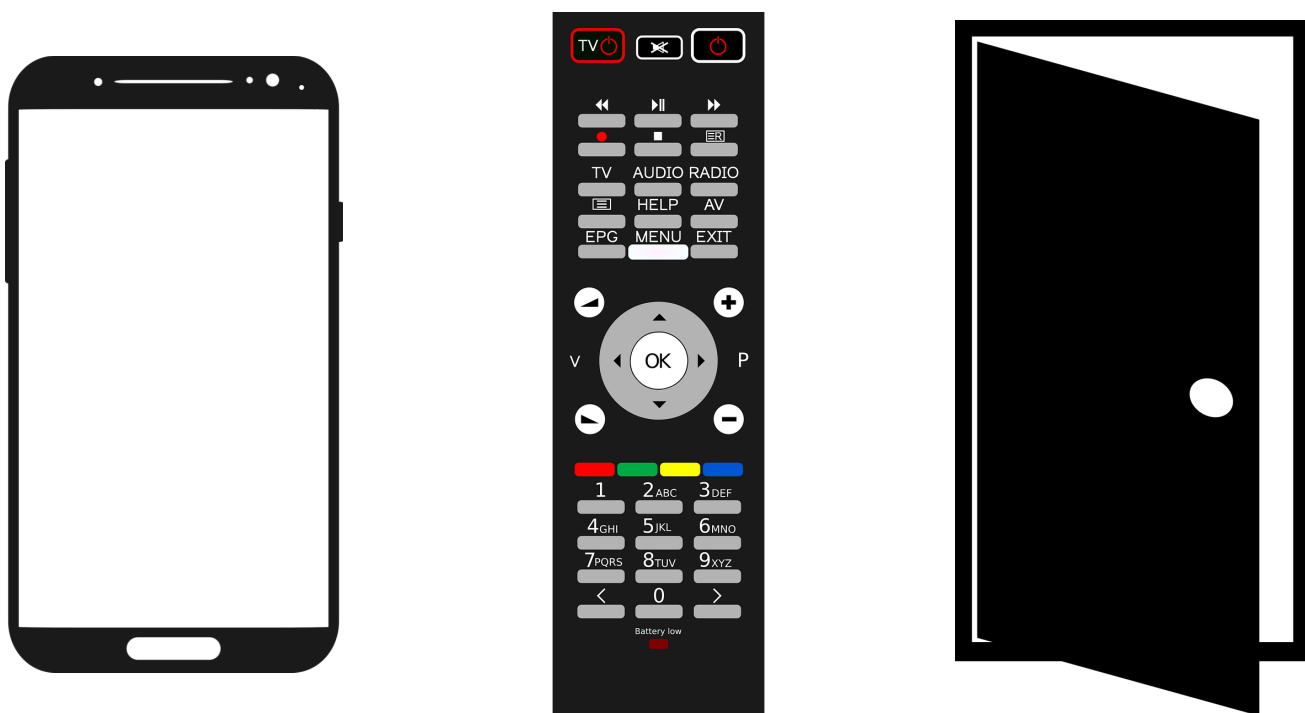
Se for preciso sair de casa, quando voltar, retire os sapatos antes de entrar na residência, deixe um recipiente perto da porta de entrada para depositar este e outros pertences que possam estar contaminados.

Quando entrar, lave as mãos, tome um banho ou troque a roupa que veio da rua – deixe a que estava vestido separada para lavagem. Na limpeza da casa utilize os produtos que tem costume, dando preferência à água sanitária.

Os ambientes devem ser lavados com água e sabão, as superfícies devem ser desinfetadas com água sanitária diluída em água (a cada 100ml de água sanitária misturar aproximadamente 1900ml de água).

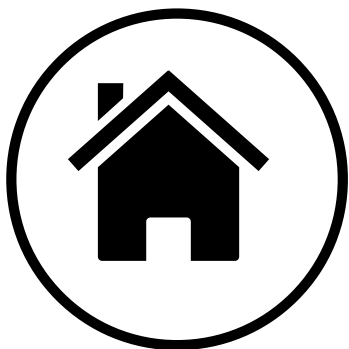
Na limpeza dos banheiros, utilize 200ml de água sanitária para cada 5 litros de água.

Lembre-se de realizar a higienização de superfícies que são muito tocadas e também que podem ser de uso comum, por exemplo: mesa, maçanetas das portas, interruptores de luz, corrimãos, telefones, controles remotos, etc.



Ao chegar em casa, se possível, lave as compras de supermercados e todos os objetos que estiveram em contato externo com outras pessoas ou em locais comuns com água e sabão, quando o produto não puder ser molhado utilize o álcool 70%.

Caso você ou algum familiar tenha sido diagnosticado com a COVID-19, siga as orientações do Ministério da Saúde:



- Fique em casa



- Utilize máscara o tempo todo

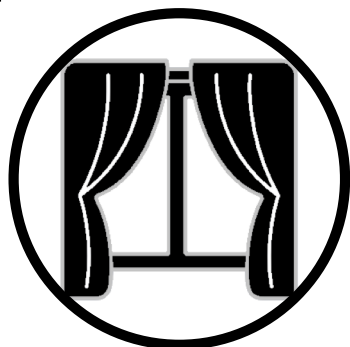


- O lixo produzido precisa ser separado e descartado

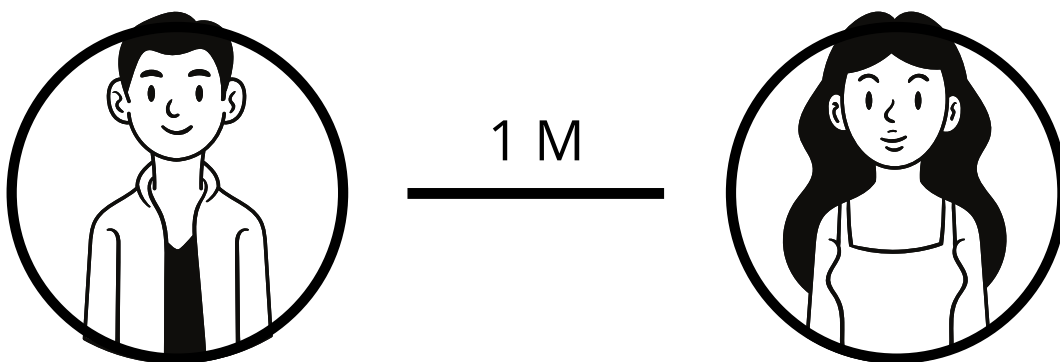


- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para uso próprio

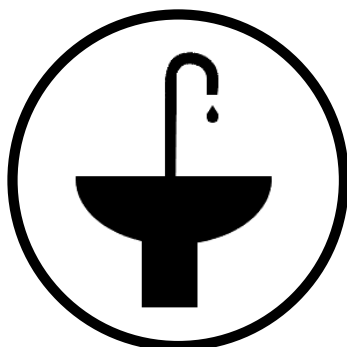
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada.



- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.



- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão.



Lembre-se de fazer regularmente a limpeza do vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

O uso da tecnologia pode ajudar: WhatsApp.



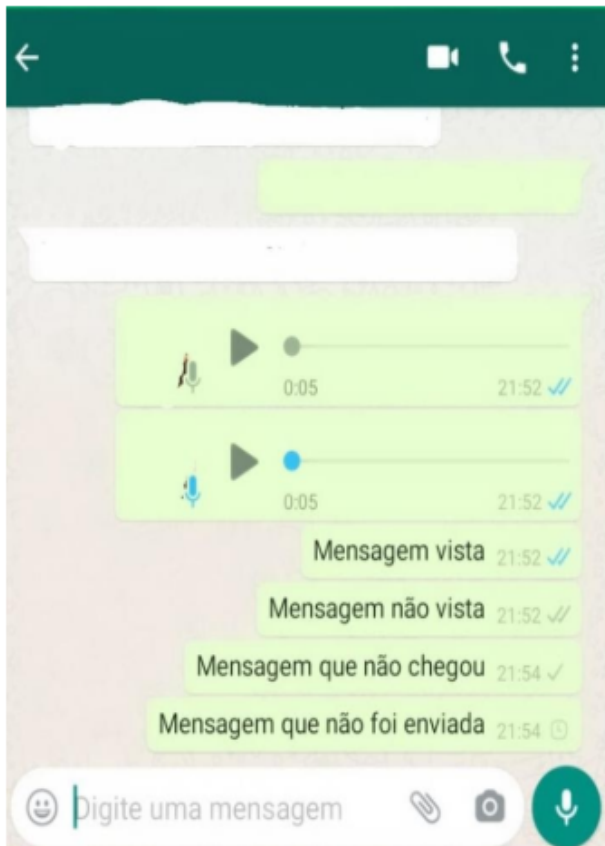
Considerando a importância do isolamento social principalmente para os idosos, uma aliada importante para evitar as saídas de casa e para aumentar a segurança daqueles que moram sozinhos é a tecnologia.

Com ela, pode-se comunicar com a família e amigos, por exemplo, e isso pode ajudar nesse período de isolamento. Além disso, ela é importante e eficiente em ocasiões de perigo ou de necessidade de pedir ajuda.

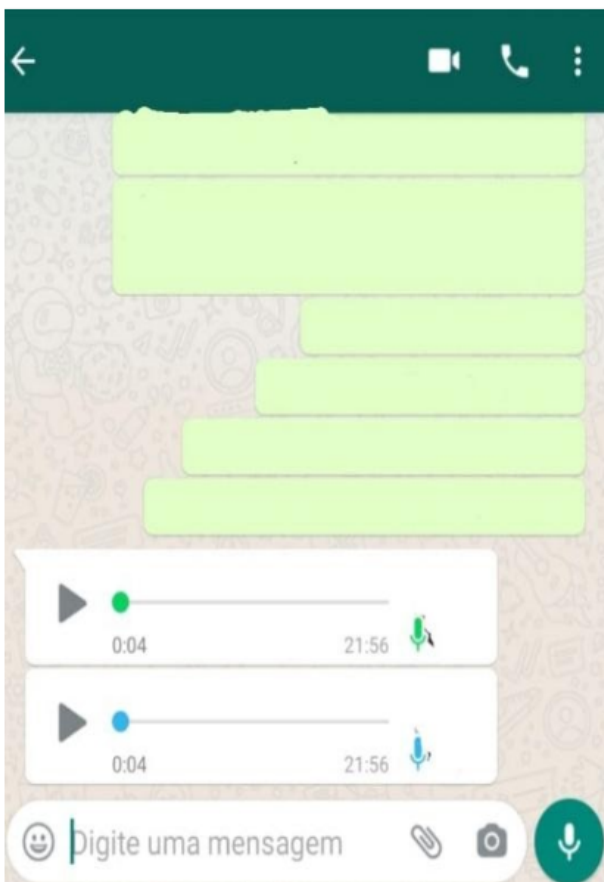
Porém, algumas pessoas idosas não sabem como utilizar esses recursos e por isso aqui serão fornecidas instruções para o uso de uma ferramenta muito popular, o WhatsApp.

Esta ferramenta é um aplicativo de conversa pelo qual você pode trocar mensagens de texto e de voz com qualquer pessoa que também tenha este aplicativo. Basta ter um celular e acesso a internet.

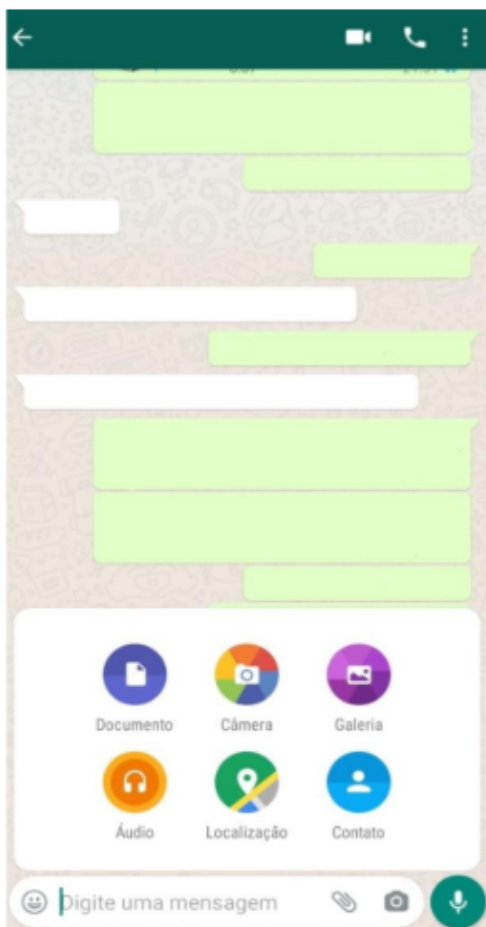
Manual do whatsapp



- 1: áudio enviado e não ouvido (microfone sem cor);
- 2: áudio enviado e ouvido (microfone azul);
- 3: mensagem enviada e vista (2 riscos azuis);
- 4: mensagem enviada e não vista (2 riscos sem cor);
- 5: mensagem enviada que não chegou por falta de internet ou bateria no celular(1 risco sem cor);
- 6: mensagem não enviada por falta de internet ou sinal (reloginho sem cor).

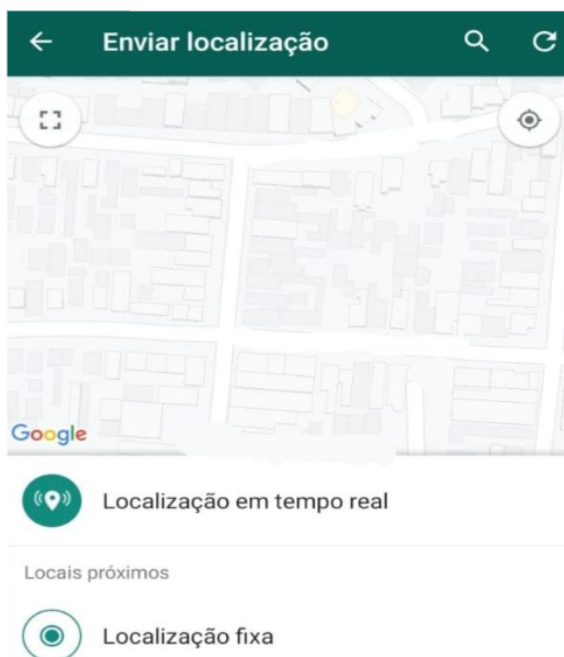


- 1: clique na câmera para fazer uma chamada de vídeo (você verá a pessoa);
- 2: clique no telefone para ligar (será como uma ligação comum, só que não precisa de créditos, só de internet);
- 3: áudio que o José te enviou e ainda não foi ouvido;
- 4: áudio que o José te enviou e já foi ouvido;
- 5: manter pressionado o microfone verde, falar e depois soltá-lo para mandar um áudio.



Ao clicar no clipe indicado pela seta azul, será possível realizar as seguintes ações:

- 1: enviar um documento (um pdf, por exemplo);
- 2: enviar uma foto tirada na hora;
- 3: enviar uma foto que está na sua galeria;
- 4: enviar um áudio da sua galeria;
- 5: enviar sua localização;
- 6: enviar um contato salvo na sua agenda de contatos do celular.



Após clicar no tópico 5 da imagem anterior, esta tela aparecerá.

Para compartilhar sua localização em tempo real, basta clicar onde a seta azul indica. Com isso, a pessoa que você enviou, terá acesso à sua localização caso você vá ao mercado sozinha (o) por exemplo, e poderá monitorar sua saída para fins de segurança.

Violência Doméstica

Todas as pessoas são responsáveis por proteger e assegurar a dignidade da pessoa idosa e impedir que a mesma sofra qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão e vale ressaltar que qualquer descumprimento aos direitos do idoso haverá punição por lei. ⁶

O que é violência doméstica?

A Organização Mundial de Saúde (2002) define violência contra o idoso como sendo “um ato de acometimento ou omissão, que pode ser tanto intencional como involuntário”. A violência pode ser física, como uma agressão por exemplo, psicológica, como ofensas e gritos, ou abuso financeiro e material.

Existem outros tipos de violência que também podem ser direcionadas ao idoso e todos eles resultarão em sofrimento e redução da qualidade de vida do idoso. ⁴

Prevenção da violência contra o idoso

- Para prevenir a violência contra a pessoa idosa é necessário realizar diversas ações estratégicas que possam beneficiar a terceira idade e também toda a população;
- As ações de prevenção estão no nível das políticas públicas, outras em nível institucional e outras, no âmbito da cidadania;
- Algumas propostas que têm reconhecimento universal: Priorizar os direitos da pessoa idosa, investir e garantir a qualidade de vida para todas as idades, inserção do idoso na sociedade por meio de uma participação ativa, apoiar as famílias que abrigam pessoas idosas em sua casa, criar espaços sociais seguros e amigáveis dentro e fora de casa; Formar profissionais de saúde, cuidadores e promover a assistência e investir em estratégias de prevenção das situações que aumentam a probabilidade da pessoa idosa se tornar dependente ou de acumular comorbidades;

O que fazer em caso de violência?

O principal meio de denunciar é o disque 100. Neste canal você poderá fazer uma denúncia anônima e as devidas providências serão tomadas;

Contudo, outros canais também podem ser importantes e a seguir mostraremos alguns deles.

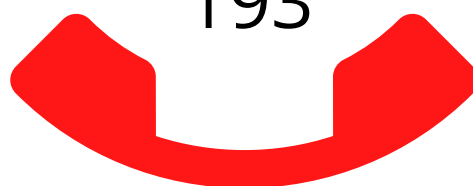
SAMU

192



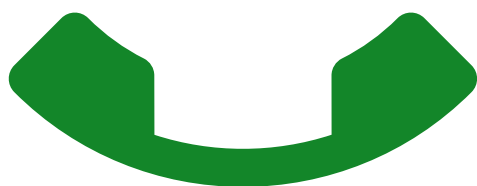
BOMBEIROS

193



POLICIA MILITAR

190



DISQUE DIREITOS

HUMANOS

100



Os cuidados e orientações para ILPIs

Nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), residem idosos altamente vulneráveis à infecção pela COVID-19. Isso acontece devido a diversos motivos, entre eles: possuir doenças veladas, idade avançada e viver em ambientes fechados e com pessoas na mesma situação suscetível.

Como orientação exclusiva a esse estilo de habitação, é possível citar:

- Organização de um plano de cuidado; treinamento da equipe assistencial;
- Reforço das medidas básicas de higiene;
- Avaliação de casos suspeitos a confirmados;
- Estruturação de áreas para isolamento de indivíduos sintomáticos;
- Ventilação natural;
- Suspensão de visitas de familiares e amigos;
- Afastamento de funcionários possivelmente infectados;
- Bloqueio de circulação em áreas coletivas;
- Distribuidores com álcool gel 70% em todos os ambientes de circulação;
- Uso de máscaras cirúrgicas para pacientes sintomáticos e profissionais em contato com o mesmo;
- Fixação de placas contendo as precauções fundamentais em locais visíveis.

Exercício 32

Enumere os contatos abaixo aos seus número/telefone correspondentes:

192 193
 100 190

1. Disque Direitos Humanos
2. SAMU
3. Polícia Militar
4. Corpo de Bombeiros

Exercício 33

Sobre as frases abaixo relacionadas com a COVID-19, assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso:

- Os ambientes devem ser lavados com água, sabão e produtos de costume, dando preferência à água sanitária. ()
- Não é necessário realizar a higienização de superfícies, já que essas não ficam muito aparentes. ()
- Quando o produto ou objeto não puder ser molhado, utilizar o álcool 70%. ()

- Todas as pessoas são responsáveis por proteger e assegurar a dignidade da pessoa idosa e impedir que a mesma sofra qualquer tipo de violência. ()
- Em caso de Suspeita ou Confirmação da Violência, ninguém e nenhuma autoridade deverá ser comunicada. ()

Exercício 34

Quem sou eu?

“Faço espuma, sou muito amigo da água e te protejo de vírus e bactérias”

“Sou minúsculo mas tenho causado o maior problema do mundo atualmente!”

“Sou acolhedora e sou seu abrigo contra o vírus!”

“Sou portátil e te ajudo a se comunicar com seus amigos e família!”

Exercício 35

Encontre a frase misteriosa por meio das letras indicadas pelos números na tabela abaixo.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1		17	7	10		11		8			9	2

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
	3	25	16	26	12	19	14					

9	8	11	14	10	25	1	26	1	1	9	11	14	2		
16	14	10	10	12	19	17	3	2	12	1	14	7	1	7	10

Exercício 36

Ache os vírus



Exercício 37

Ligue as imagens com suas respectivas sombras



Referências

- 1) Ministério da Saúde. Como se proteger do coronavírus, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>>. Acesso em: 24 de abril de 2020.
- 2) Prefeitura de Campinas. Secretaria da Saúde. Departamento de Vigilância Sanitária. Medidas de controle para prevenção da infecção pelo Coronavírus - COVID-19, 2020.
- 3) Governo do Paraná. Polícia militar do Paraná. Cartilha: Segurança para pessoas idosas, 2013; 36 p. Disponível em: <http://www.crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/mppr/cartilha_seguranca_pessoas_idosas_pr.pdf> Acesso em: 24 de abril de 2020.
- 4) Sanches, APRA; Lebrão, ML; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira. Violência contra idosos: uma questão nova?. Saúde e Sociedade, 2008; 17 (3): 90-100,
- 5) Hospital Sírio -Libanês. Cartilha 60+. São Paulo, 2016; 37 p. Disponível em: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/Documents/cartilha-60-mais.pdf>. Acesso em: 18 de Abr. 2020.

Referências

6) CARTILHA Direitos da Pessoa Idosa: atualizada com as Leis 13.466/17 e 13.535/17. UNISAL (Centro Universitário Salesiano de São Paulo). Lorena, SP: i9 Design e Soluções Gráficas, 2018. 12 p. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/CartilhaUNISAL.pdf/view>. Acesso em: 18 abr. 2020.

7) Comissão Especial COVID-19. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Recomendações para Prevenção e Controle de infecções por coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). 17 mar, 2020. Disponível em: <https://sbgg.org.br/recomendacoes-para-prevencao-e-controle-de-infecoes-por-coronavirus-sars-cov-2-em-instituicoes-de-longa-permanencia-para-idosos-ilpis/> Acesso em: 22 de abril de 2020.

CAPÍTULO 8

ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

GUSTAVO PASQUALOTTO
LUDMYLA CAROLINE DE SOUZA ALVES
MARIA LUIZA MAFFEI DARDIS
THAYS OLIVEIRA DE SIQUEIRA

2020

Como manter a alimentação saudável nesse período?

É importante ter uma alimentação saudável e que fortaleça o sistema imunológico. Por isso, dê preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados e evite o consumo de gorduras, sal e açúcar em excesso além de alimentos processados e ultraprocessados. ³

Recomenda-se a ingestão de alimentos ricos em vitaminas e minerais, presentes em:

- **Ômega 3:** linhaça, e em alguns tipos de peixes como atum, sardinha e salmão;
- **Selênio:** castanha do pará, gema de ovo, semente de girassol e repolho;
- **Zinco:** carne vermelha, castanha e amendoim;
- **Vitaminas:** **A:** cenoura, batata doce, pimentão vermelho, brócolis e ovo; **E:** amendoim, amêndoas e azeite de oliva; **C** laranja, acerola, limão e tomate;
- **Probióticos:** iogurte natural (o consumo contribui para o bom funcionamento do intestino), leite fermentado

Como higienizar frutas, hortaliças e embalagens?

- É importante higienizar todos os alimentos in natura (frutas e hortaliças) de forma correta para evitar a contaminação por microrganismos.
- Remover raízes e partes deterioradas.
- Lavar em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma, e no caso das verduras, folha a folha.
- Desinfetar em solução clorada por 15 minutos.
- Retirar o excesso de cloro em água corrente, secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga de alimentos e, guardar na geladeira.

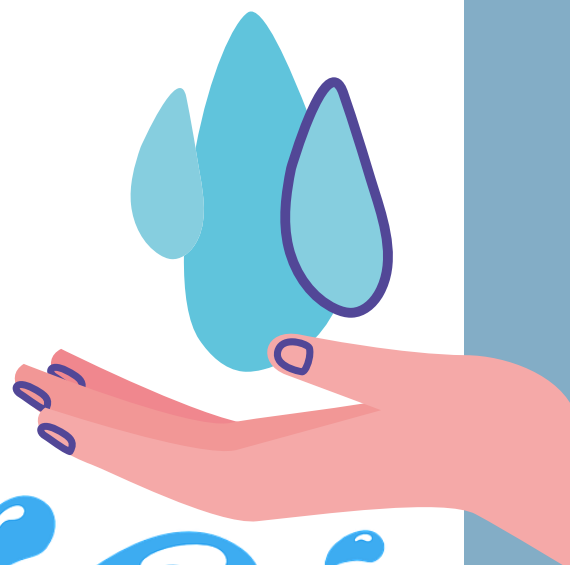


Lembre-se: somente o cloro (água sanitária) consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.¹

Por que a hidratação adequada é importante?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, os idosos são considerados população de risco para a desidratação, pois apresentam comprometimento dos sistemas que regulam o equilíbrio da água corporal, tendo menos sede e maior chance de perder água e eletrólitos.

A hidratação adequada é essencial para o bom funcionamento das funções vitais do corpo humano e para a melhora do sistema imunológico, sendo uma importante aliada contra infecções virais como a COVID-19. Para a população idosa, orienta-se a ingestão de líquidos a cada 2 horas. ²



Exercício 38

De acordo com o que leu sobre alimentação saudável, complete as frases a seguir:

a) O zinco está presente em alimentos como castanha, _____ e carne vermelha;

b) Além de peixes como sardinha e atum, o ômega 3 também está presente na _____;

c) O iogurte natural contém _____, que auxiliam no bom funcionamento do intestino;

d) O _____ está em alimentos como castanha do pará, semente de girassol e gema de ovo;

e) As _____ são muito importantes para nosso organismo, e podem ser encontradas em frutas como laranja, acerola e limão.

Exercício 39

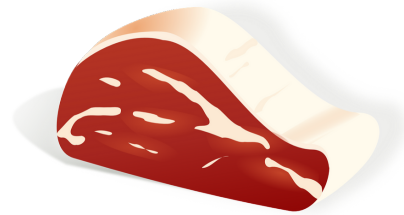
As palavras que você utilizou na atividade anterior estão no caça palavras abaixo, tente localizá-las:

O J O N E C T I I Y C A
S U O U A E H S L T P M
E A E E R T N N I V R E
H E U N S E L E N I O N
L O V E U E T R H T B D
U R A L H M N T A A I O
Y I T L O F F O Ç M Ó I
H O T O C L I O A I T M
T F M N R M C G T N I A
O N D A A I E G N A C S
F A V W E A O C O S O E
H N H C R A H N T F S O

Exercício 40

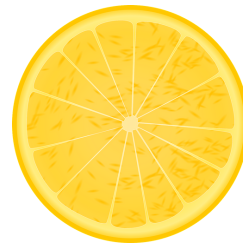
Ligue as vitaminas e sais minerais aos alimentos em que são encontrados:

ZINCO



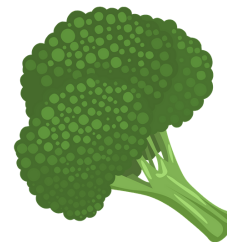
CARNE

VITAMINA A



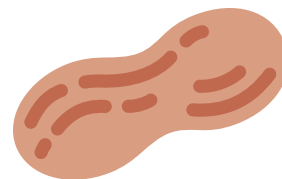
LARANJA

VITAMINA E



BRÓCOLIS

VITAMINA C



AMENDOIM

OMEGA 3



LINHAÇA

Exercício 41

Assinale os alimentos saudáveis:

()



()



()



()



()



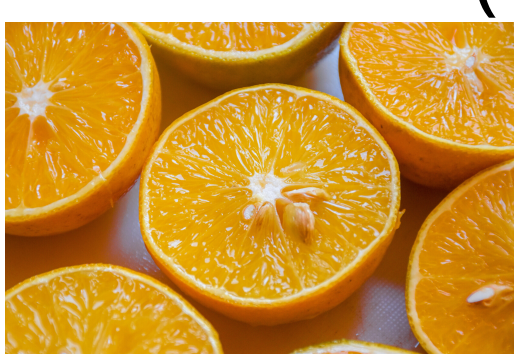
()



()



()



Exercício 42

Enumere a sequência correta para higienizar frutas e hortaliças:

- () Remover raízes e partes deterioradas.
- () Retirar o excesso de cloro em água corrente, secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga de alimentos e, guardar na geladeira.
- () Desinfetar em solução clorada por 15 minutos.
- () Lavar em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma e no caso das verduras, folha a folha.

1 colher de sopa de hipocloridrato de sódio ou água sanitária para uso em alimentos (sem alvejante e sem perfume) para 1 litro de água.



Referências

- 1) Moraes, AHA., Maia, JKS., Damasceno KSFSC, S. L., & Passos, TS. Orientações Nutricionais para o enfrentamento do COVID-19. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- 2) Azevedo, PS; Pereira, FWL; de Paiva, AR. Água, hidratação e saúde.
- 3) Ros, DC. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.
- 4) Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN), 2020.
- 5) Berzins, MV. Guia Morar Sozinho. São Paulo, 2014; 46 p. Disponível em: <https://telehelp.com.br/assets/AF_Guia%20Morar%20Sozinho-ebook.pdf> Acesso em: 24 de abril de 2020.
- 6) Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 2016.

CAPÍTULO 9

EXERCITANDO O CÉREBRO NA QUARENTENA

ALBERTO BENEDITO DE SALLES FILHO
CAMILA CORRÊA IANAGUI
GABRIEL SOARES DE OLINDA APROBATO
GABRIELA OLIVEIRA ESPÓSITO
LUCAS PELEGRINI NOGUEIRA DE CARVALHO
THAÍS BARROS PEREIRA DA SILVA
VITÓRIA OLIVEIRA SILVA

2020

Exercitando o cérebro na quarentena

Neste último capítulo, gostaríamos de atentar para a importância de manter o cérebro ativo e o mais saudável possível durante o período de isolamento social.

Nosso dia-a-dia é marcado de diversos afazeres e geralmente nos ocupamos de alguma forma. Seja por meio de grupos ou de maneira individual, quando lemos, cozinhamos, vamos ao banco, ao supermercado, praticamos atividades físicas, estamos usando nossa cognição.

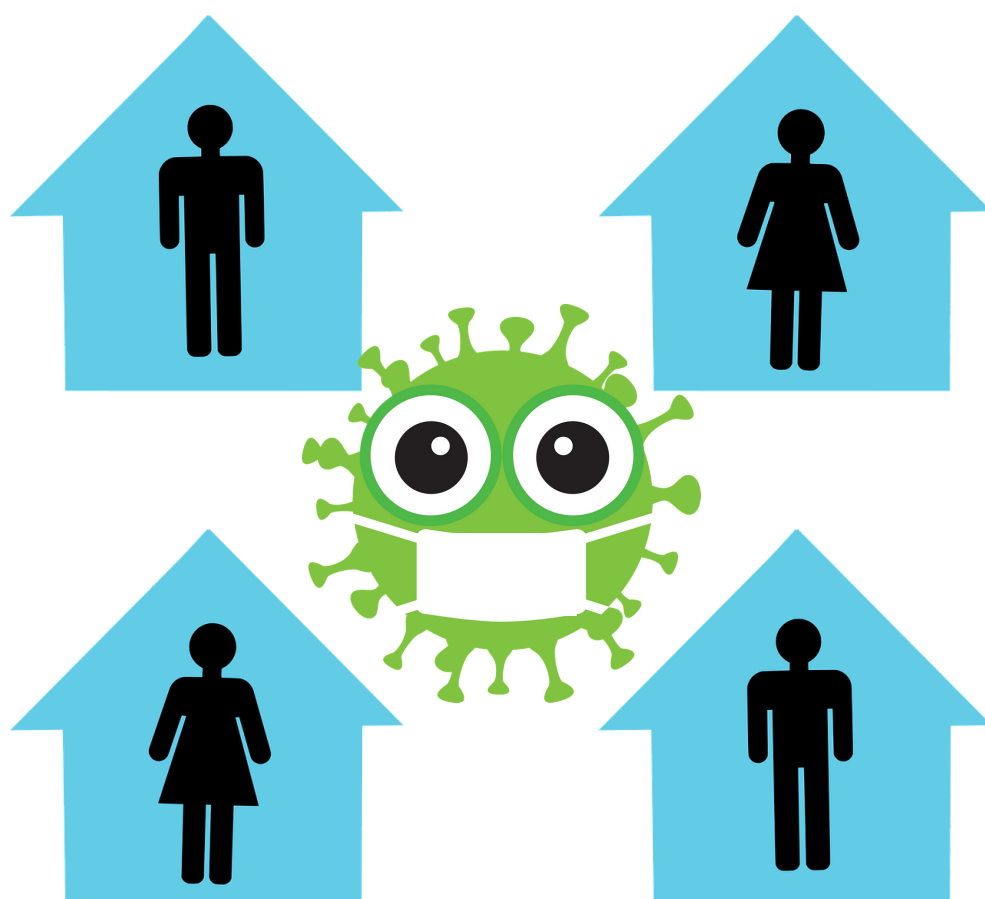
A cognição seria, de maneira geral, nossa capacidade intelectual: é tudo que sabemos, pensamos, sentimos, lembramos e planejamos. Ela apresenta alguns domínios como, por exemplo, memória, atenção e linguagem.



Manter um bom funcionamento cognitivo pode auxiliar na prevenção de demências, ter uma boa interação social, boa saúde mental.

A Organização Mundial de Saúde divulgou um documento que mostra a importância de mantermos nossa cognição e funcionalidade durante o processo de envelhecimento.

No entanto, num contexto da quarentena precisamos nos manter em segurança dentro de nossas residências para que possamos evitar a propagação do novo coronavírus e também para proteger nossa saúde.



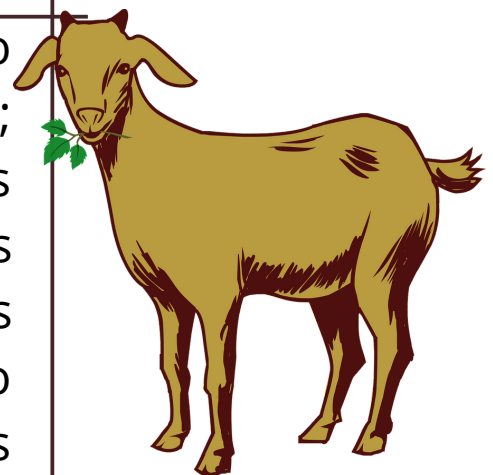
Contudo, é importante sabermos que mesmo em isolamento podemos trabalhar nossa mente.

Abaixo sugerimos algumas dicas para que você possa exercitar seu cérebro na sua própria casa:

- **Pratique meditação:** existem diversos estudos científicos que demonstram que a meditação auxilia não apenas na cognição, como também na redução do estresse, dos sintomas de depressão e de ansiedade.
- **Faça trabalhos manuais/artesanais:** este tipo de atividade trabalha aspectos cognitivos como atenção, funções executivas, percepção e praxia (habilidade de realizar um movimento coordenado). Além disso, elas também auxiliam na redução de estresse e melhoria da criatividade.
- **Durma bem:** uma noite de sono bem dormida ajuda nosso cérebro a ficar mais saudável.

- Aprenda coisas novas: ao aprender coisas novas estamos trabalhando nossa memória e nosso cérebro cria novas conexões.
- Ouça músicas que você goste: a música contribui para o bem-estar e pode ser uma ótima aliada para nossa mente. Quando estiver ouvindo, procure lembrar quem é o cantor, em que ano ela foi lançada e reativar lembranças que ela possa estar associada.
- Leitura: tente ao máximo ler jornais, revistas, notícias nas redes sociais, livros do seu interesse, letras de músicas que gosta e acompanhe com o cantor.
- Durante o seu dia, tente realizar atividades diárias de maneira diferente.

Se escovar o dente com a mão direita, tente escovar com a esquerda; tente assistir filmes em outras línguas para acompanhar as legendas, faça as tarefas domésticas contando de trás para frente, enquanto tomar banho pense em animais que vivem apenas na fazenda.



Nesta atividade, iremos aprender de que se trata a COVID-19 e os sintomas que a doença apresenta.

Caça-palavras são boas alternativas para a manutenção da cognição. Esse tipo de jogo estimula áreas cerebrais responsáveis pela atenção, memória e aprendizagem. Quanto mais utilizadas, mais o raciocínio rápido progride.

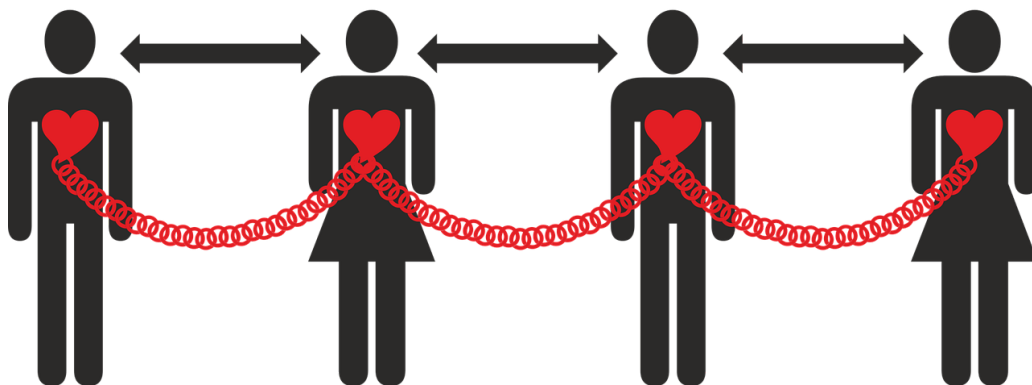
Exercício 43

Complete o texto com as palavras que achar no caça-palavras a seguir.

Os coronavírus são um grupo de _____ que pode causar infecções nas pessoas. Alguns dos sintomas, associados à _____ pelo Covid-19 são _____ e _____. Em casos mais graves, pode ocorrer _____ aguda e de outros órgãos.

Os riscos são maiores para _____. Alguns cuidados que devemos tomar são: _____ as mãos e usar _____ cirúrgicas caso presente _____, a fim de evitar a _____ do vírus.

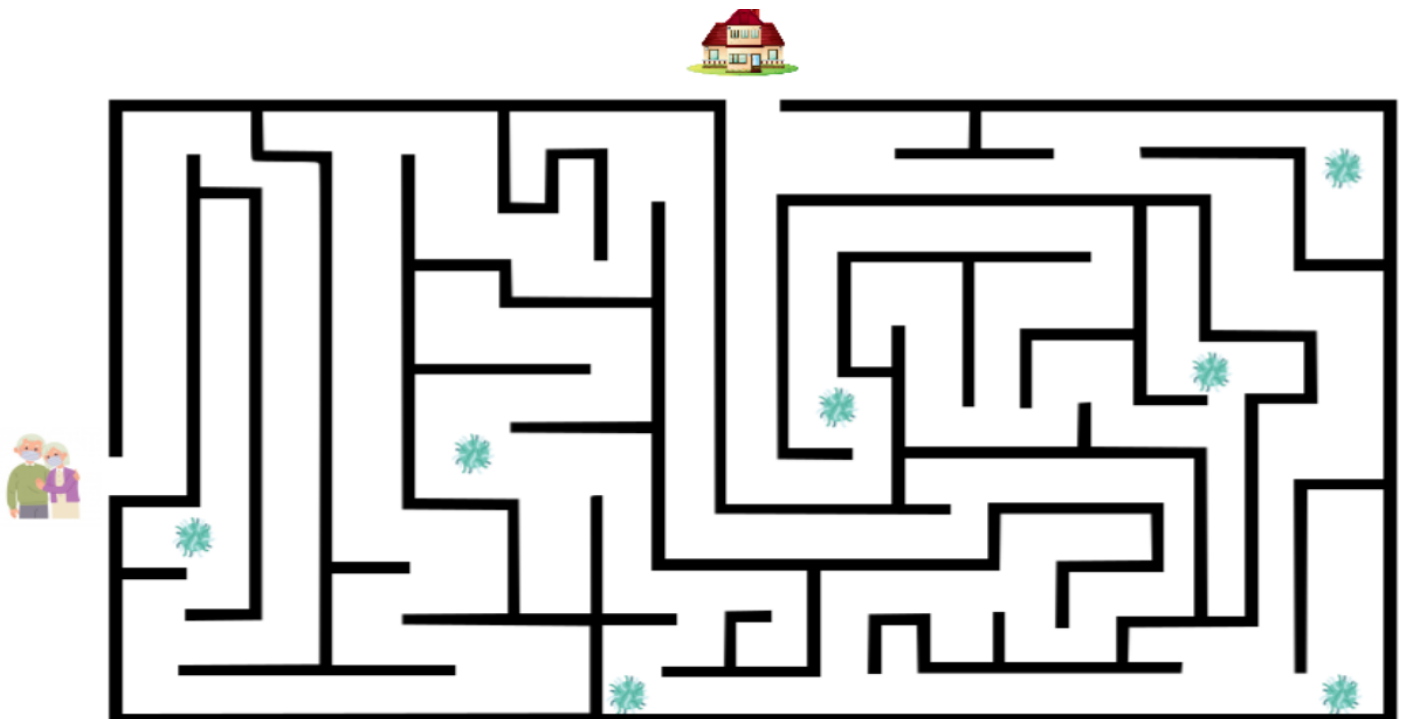
F I N H I G I E N I Z A R N E N R A
E I E O F L F A O V N K S I A E E I
B N E R A O S E A Í T S W A O N N R
R E S P I R A T Ó R I A I U N S F A
E S A M S E G M E U C I I A I C E P
U U I D E L Á M L S N D I N E D E O
N M T O S S E S D F O E T T E B E A
B A D E C P O L E S W O L I S B E I
E C R A D O G C O N M L I D T N D N
T W R A O U Ç S E A G R P D A I N R
R A S Y R ã T T S T T D S A E I N H
S H P R O P A G A Ç ã O A N E T M Y



Exercício 44

O intuito desta atividade é levar a família em segurança para sua casa, desviando-a dos vírus pelo caminho. O jogo Labirinto é uma atividade pedagógica realizada para desenvolver habilidades como: coordenação motora, senso de lógica, senso direcional/lateralidade, senso de organização e planejamento.

Atravesse o labirinto e ajude o casal de idosos a encontrar um caminho seguro para casa.



Exercício 45

A atividade a seguir, tem o intuito de estimular a memória e atenção por meio da contagem dos desenhos.

No item a seguir, há quantos elementos de cada figura?













Exercício 46

A atividade a seguir tem o objetivo de treinar sua memória, raciocínio e ensinar o jeito correto de higienização a partir de uma sequência de imagens referentes à forma correta de lavar as mãos.

Observe as imagens a seguir por 1 minuto e memorizar a sequência correta.



Enumere conforme a sequência correta apresentada anteriormente:



Exercício 47

Nesta atividade, iremos desenvolver a sua capacidade de raciocínio lógico. Além disso, esta atividade traz consigo algumas dicas do que se pode fazer durante o período de isolamento social.

Algumas letras para ajudar a decifrar:
(c=a) (x=e) (z=i) (p=o) (k=u) (m=c) (o=m)

X B X J M Z M Z P C J N K J P

R X Z Q K J C U Z R O X T P W P I

Q X M F F R P W Z C Y C J C R V P

M P F G X J I C J X M X Z Q C I

M P I Q K J C R C A X I W J K N P

Exercício 48

O jogo dos 7 erros é importante para a nossa atenção e estimulação da memória, além de estimular outras diversas áreas do cérebro, o jogo também pode ajudar no relaxamento e na diversão.

Encontre os 7 erros nas imagens a seguir:



Referências

1) Brasil. Ministério da Saúde. Coronavírus: COVID-19. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>> Acesso em: 24/04/2020.

2) Parque da Ciência. Contribuição do Labirinto para aprendizagem, 2020. Disponível em: <<http://parquedaciencia.blogspot.com/2013/06/contribuicao-do-labirinto-para.html?m=1>> Acesso em: 24 abr 2020.

3) Portal do dia. Palavras cruzadas funcionam como ginástica para o cérebro, 2020. Disponível em: <<https://www.portalodia.com/noticias/piaui/palavras-cruzadas-funcionam-como-ginastica-para-o-cerebro-diz-especialista-103043.html>> Acesso em: 24 abr 2020.

Exercícios

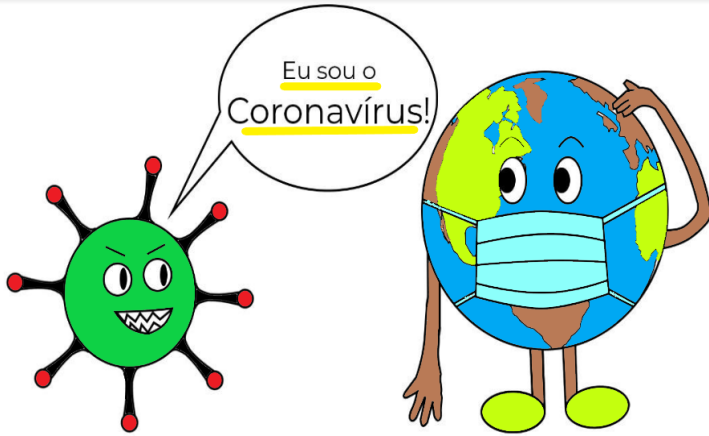
Atividades confeccionadas em: www.fomena.com.br

RESOLUÇÃO DAS ATIVIDADES

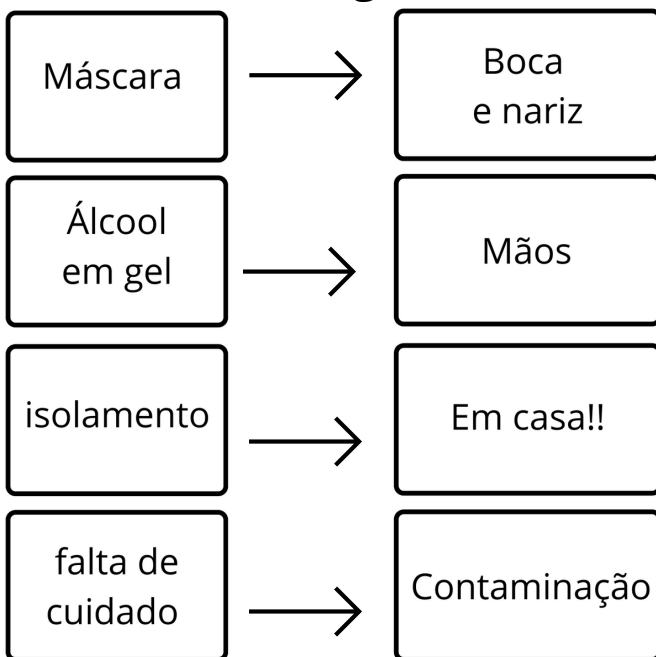


2020

EXERCÍCIO 01 - Pág 11



EXERCÍCIO 02 - Pág 12



EXERCÍCIO 03 - Pág 14

1) **É FAKE NEWS!** - Tanto a cloroquina quanto a hidroxicloroquina não são indicadas para prevenir a doença e nem tratar casos leves;

2) **É FAKE NEWS!** Muitas pesquisas estão sendo desenvolvidas para o combate ao coronavírus (COVID-19), entretanto, até o momento, não há nenhum medicamento, substância, vitamina, alimento específico ou cina que possa prevenir a infecção pelo coronavírus;

3) **É FAKE NEWS!** A temperatura do corpo humano é de pelo menos 36°C, assim, beber água a uma temperatura de 26 a 27 °C não traz benefício algum em relação à prevenção ou eliminação do coronavírus (COVID-19),

4) **É FAKE NEWS!** Não há nenhuma pesquisa que comprove a cura da infecção pelo coronavírus (COVID-19) utilizando tal medida;

5) **É VERDADE!** Fumar aumenta o risco de desenvolver a forma grave do coronavírus (COVID-19). As pessoas que fumam, independente da idade, fazem parte do grupo de risco;

6) **É VERDADE!** O número de mutações ocorre de maneira relativamente estável com o tempo e permite estabelecer uma espécie de relógio molecular. Analisando essas mutações os cientistas podem predizer de onde o vírus veio e há quanto tempo ele está em circulação em uma determinada população.

EXERCÍCIO 04 - Págs 16 e 17

Há 10 vírus na imagem.

EXERCÍCIO 06 - Pág 25

M A S C A R A

H I G I E N I Z A Ç Ã O

I S O L A M E N T O

Á L C O O L G E L

A M B I E N T E

A L I M E N T A Ç Ã O

P R E V E N Ç Ã O

EXERCÍCIO 07 - Pág 26

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
15			11	13				02			03	10

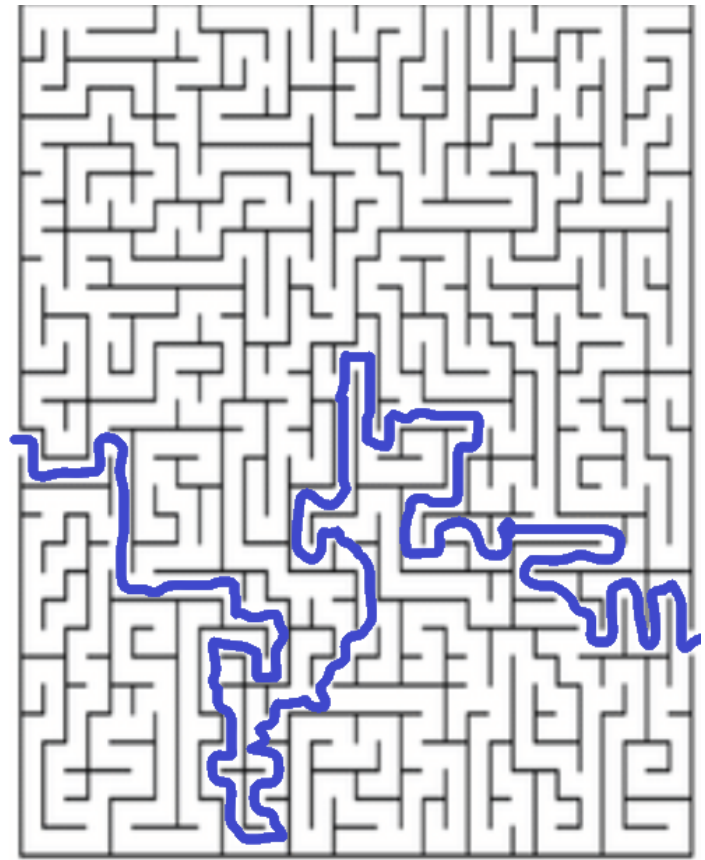
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
04	22	20		12	09	05	07	06				14

Os métodos de prevenção auxiliam na diminuição da transmissão do vírus.

EXERCÍCIO 08 - Pág 27

O H T S U Q F X N O S S E W Q
 N T J N F K A U T E O U D L H
 C D N N T X J N D F B R Ú V V
 B R A E A I E J P P R Í A J J
 K O P L M M B A Y P E V S N A
 Y K A E A A N S L C C A J A D
 E S M T P D I O R T A N Q I E
 D Z A R E X I C O A R O I E J
 E R F M M X K U N J G R Y Z Z
 T G I N T K D T N A A O S X U
 O A C O N L L P G I T C X L W
 I S O L A M E N T O M S B Z Y
 O I G A T N O C O X F I I I G
 L V C H J A S D X Q R F D D G
 C T W X N R T N C Y F O T V E

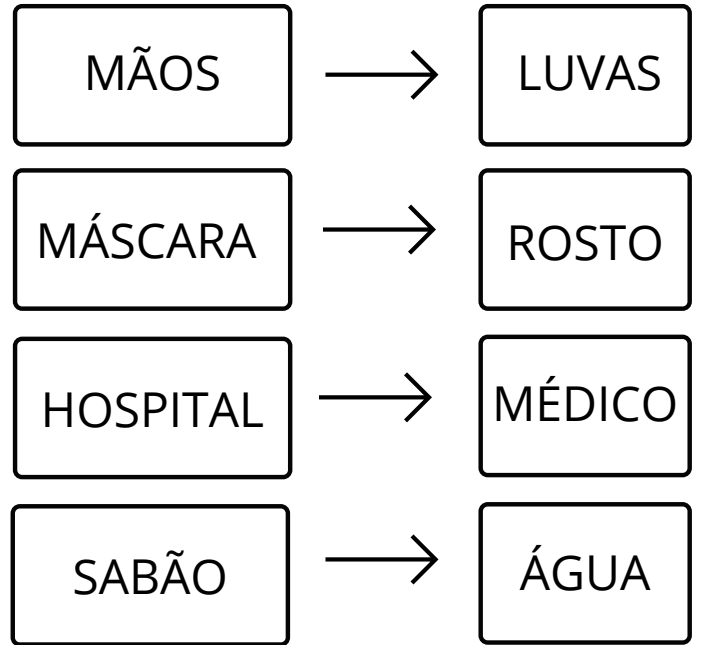
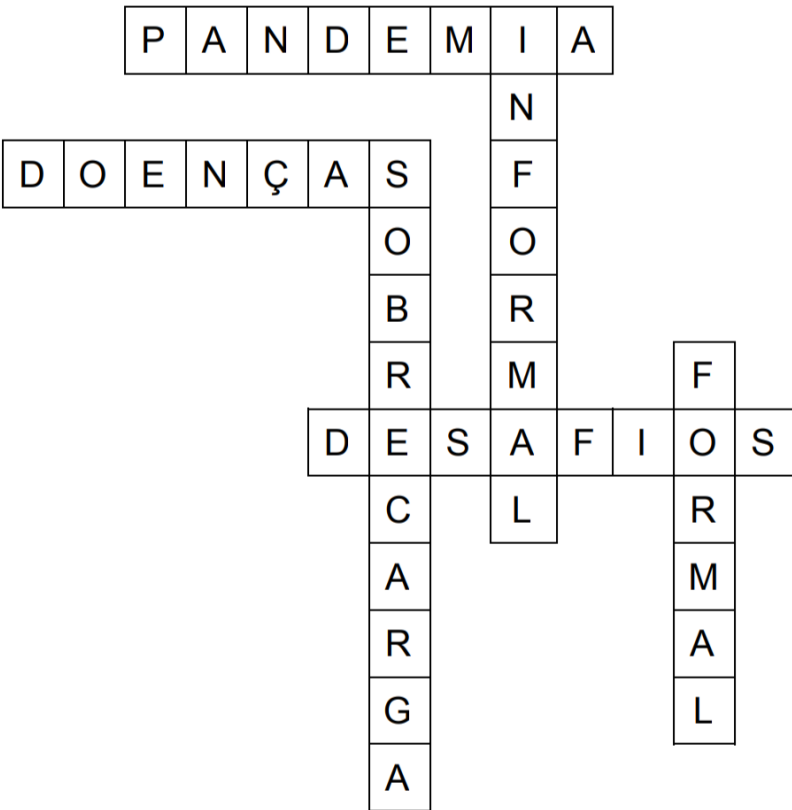
EXERCÍCIO 09 - Pág 28



EXERCÍCIO 10 - Pág 29

G
O
T
Í
C
S U S
L
A
M Á S C I S
D I S T A N C I A M E N T O
L O R A T L
C O R T O M A
O O N A V Í R U S
A R A O M A S

EXERCÍCIO 11 - Pág 36



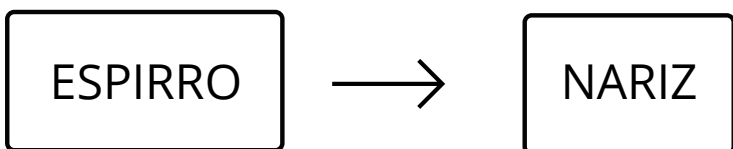
EXERCÍCIO 12 - Págs 37 e 38

SEDADIVITA	ETROPUS
AIMEDNAP	EDÚAS
ODADIUC	ONAITOC
OÃÇNEVERP	AICNÊILISER
AICNATSID	ESSERTSE

EXERCÍCIO 13 - Págs 38 e 39

'CUIDAR'

EXERCÍCIO 14 - Pg 39



EXERCÍCIO 15 - Pág 40



EXERCÍCIO 16 - Pág 41

CUIDADOR É A PESSOA QUE AUXILIA OS IDOSOS QUE NECESSITAM DE AJUDA PARA REALIZAÇÃO DAS TAREFAS DIÁRIAS.

EXERCÍCIO 17 - Pág 48



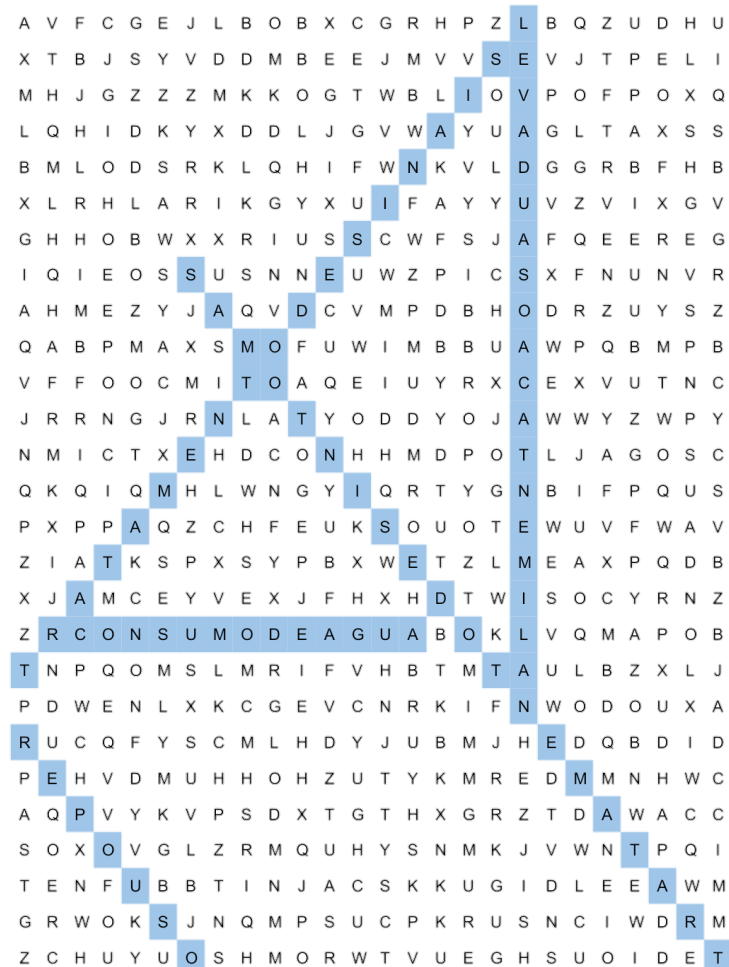
EXERCÍCIO 19 - Pág 50

- SUDORESE PREJUDICADA;
- PELE MAIS FINA;
- CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA MAIS LENTA;
- INTERFERÊNCIA NA MEDIÇÃO DA TEMPERATURA

EXERCÍCIO 19 - Pág 50

'ASSINTOMÁTICOS'

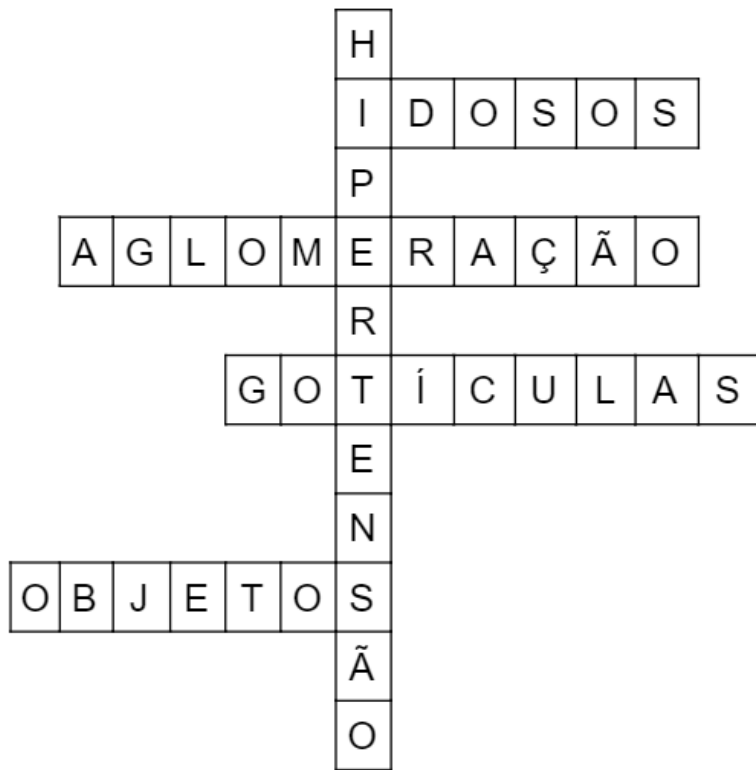
EXERCÍCIO 20 - Pág 51



EXERCÍCIO 21 - Pág 52

A transmissão ocorre de humanos a humanos, através do contato com gotículas respiratórias (tosse ou espirro) infectados, tocar boca, nariz ou olhos com as mãos após ter contato com objetos e superfície contaminados.

EXERCÍCIO 22 - Pág 59



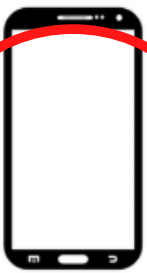
EXERCÍCIO 23 - Pág 60



TOSSE



CONTATO COM ANIMAIS



CELULAR



ESPIRRO

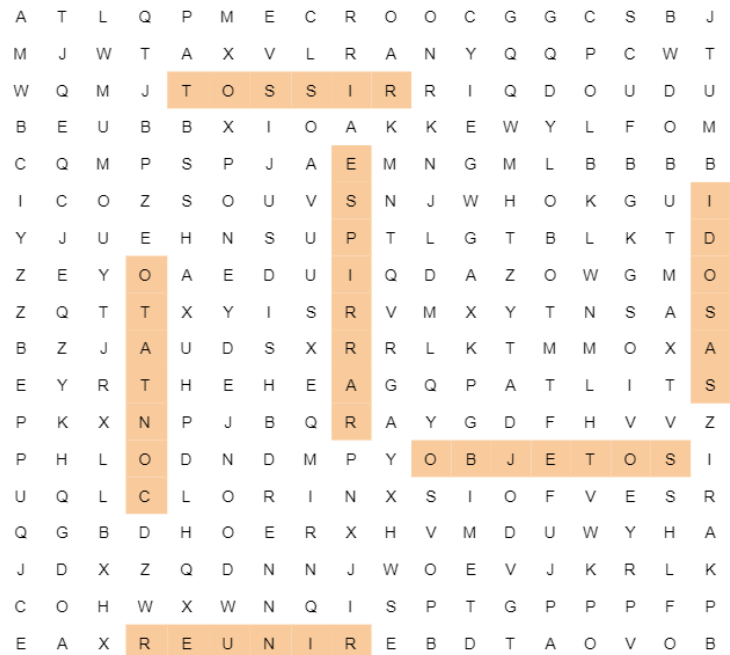


COMPRAS



CONTATO COM SANGUE

EXERCÍCIO 24 - Pág 61



EXERCÍCIO 25 - Pág 62

CONTÁGIO VÍRUS

SINTOMAS COVID-19

SAÚDE

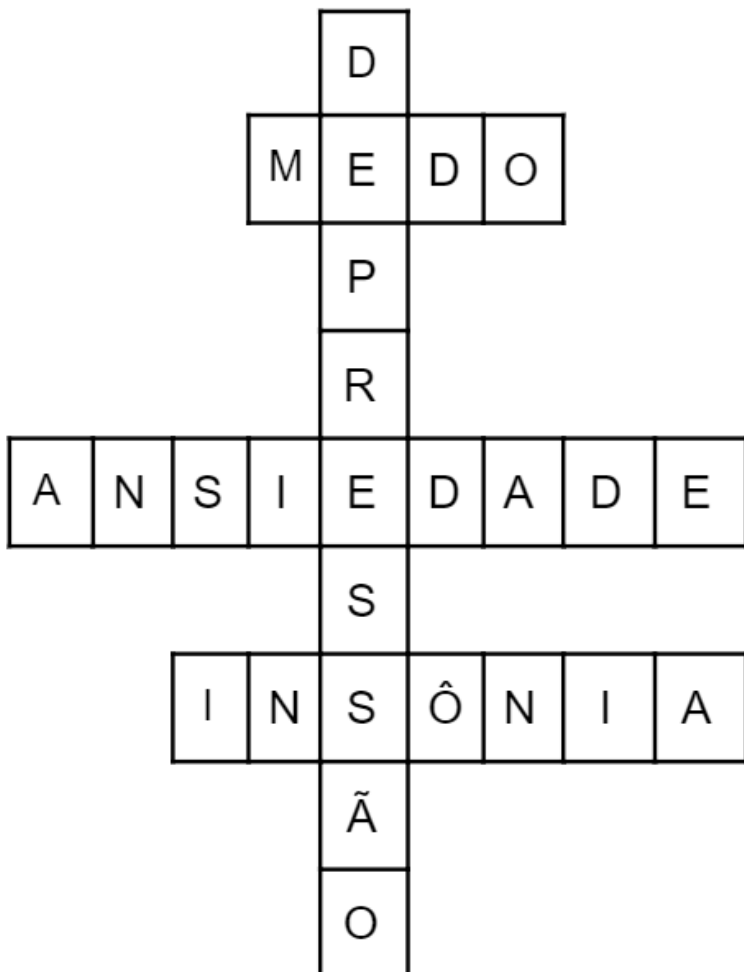
EXERCÍCIO 26 - Pág 63

PESSOAS; INFECTADAS;
OBJETOS; CELULAR; MESA;
BRINQUEDOS; COMPRAS;
AGLOMERAÇÃO; CONTATO;
ESPIRRO; TOSSE.

EXERCÍCIO 28 - Pág 68

"BEM-ESTAR SUBJETIVO, AUTO EFICÁCIA PERCEBIDA E A AUTO REALIZAÇÃO DO POTENCIAL EMOCIONAL E INTELECTUAL DE UM INDIVÍDUO"

EXERCÍCIO 29 - Pág 69



EXERCÍCIO 30 - Pág 73



EXERCÍCIO 31 - Pág 75



1



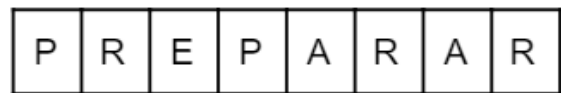
3



4



5



2



1 2 3 4 5

EXERCÍCIO 32 - Pág 92

(2) 192

(4) 193

(1) 100

(3) 190

EXERCÍCIO 33- Pág 92

Os ambientes devem ser lavados com água, sabão e produtos de costume, dando preferência à água sanitária. (V)

Não é necessário realizar a higienização de superfícies, já que essas não ficam muito aparentes.(F)

Quando o produto ou objeto não puder ser molhado, utilizar o álcool 70%. (V)

Todas as pessoas são responsáveis por proteger e assegurar a dignidade da pessoa idosa e impedir que a mesma sofra qualquer tipo de violência. (V)

Em caso de Suspeita ou Confirmação da Violência, ninguém e nenhuma autoridade deverá ser comunicada. (F)

EXERCÍCIO 34 - Pág 93

Sabão; coronavírus; casa; celular.

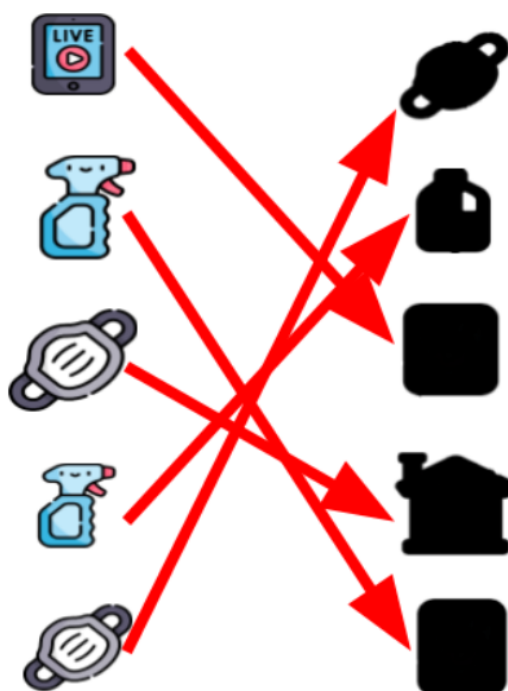
EXERCÍCIO 35 - Pág 94

Ligue para alguém que está com saudade!

EXERCÍCIO 36 - Pág 94



EXERCÍCIO 37 - Pág 95



EXERCÍCIO 38 - Pág 102

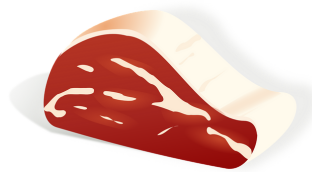
amendoim, linhaça, probióticos
selênio e vitaminas.

EXERCÍCIO 39 - Pág 103

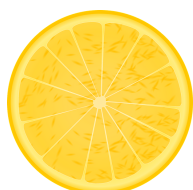
O	J	O	N	E	C	T	I	I	Y	C	A
S	U	O	U	A	E	H	S	L	T	P	M
E	A	E	E	R	T	N	N	I	V	R	E
H	E	U	N	S	E	L	E	N	I	O	N
L	O	V	E	U	E	T	R	H	T	B	D
U	R	A	L	H	M	N	T	A	A	I	O
Y	I	T	L	O	F	F	O	Ç	M	Ó	I
H	O	T	O	C	L	I	O	A	I	T	M
T	F	M	N	R	M	C	G	T	N	I	A
O	N	D	A	A	I	E	G	N	A	C	S
F	A	V	W	E	A	O	C	O	S	O	E
H	N	H	C	R	A	H	N	T	F	S	O

EXERCÍCIO 40 - Pág 104

Carne - Zinco



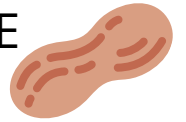
Laranja - Vitamina C



Brócolis - Vitamina A



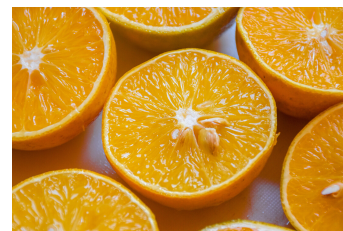
Amendoim - Vitamina E



Linhaça - Omega 3



EXERCÍCIO 41- Pág 105



EXERCÍCIO 42- Pág 106

(1) Remover raízes e partes deterioradas.

(4) Retirar o excesso de cloro em água corrente, secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga de alimentos e, guardar na geladeira.

(3) Desinfetar em solução clorada por 15 minutos.

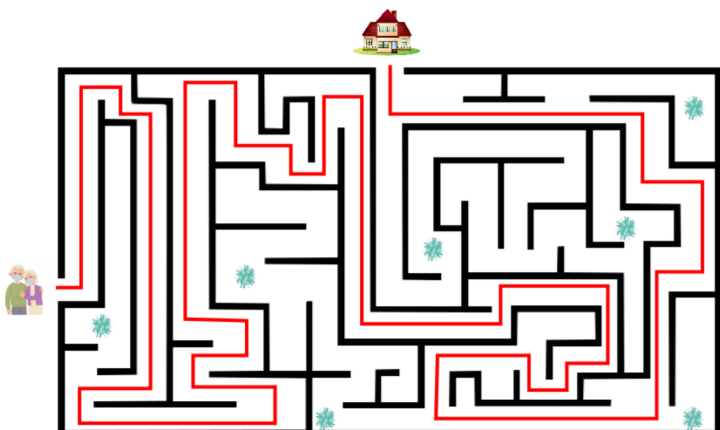
(2) Lavar em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma e no caso das verduras, folha a folha.

EXERCÍCIO 43 - Pág 113 e 114

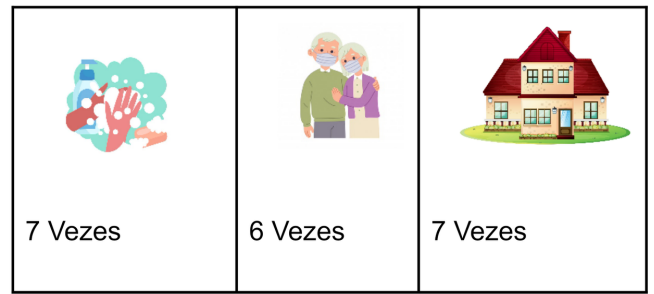
O coronavírus são um grupo de **vírus** que pode causar infecções nas pessoas. Alguns dos sintomas, associados à **infecção** pela COVID-19, são **febre** e **tosse**. Em casos mais graves, pode ocorrer insuficiência **respiratória** aguda e de outros órgãos. Os riscos são maiores para **idosos**. Alguns cuidados que devemos tomar são: **higienizar** as mãos e usar **máscaras** cirúrgicas caso apresente **sintomas**, a fim de evitar a **propagação** do vírus.

F	I	N	H	I	G	I	E	N	I	Z	A	R	N	E	N
E	I	E	O	F	L	F	A	O	V	N	K	S	I	A	E
B	N	E	R	A	O	S	E	A	Í	T	S	W	A	O	N
R	E	S	P	I	R	A	T	Ó	R	I	A	I	U	N	S
E	S	A	M	S	E	G	M	E	U	C	I	A	I	C	
U	U	I	D	E	L	Á	M	L	S	N	D	I	N	E	D
N	M	T	O	S	S	E	S	D	F	O	E	T	T	E	B
B	A	D	E	C	P	O	L	E	S	W	O	L	I	S	B
E	C	R	A	D	O	G	C	O	N	M	L	I	D	T	N
T	W	R	A	O	U	Ç	S	E	A	G	R	P	D	A	I
R	A	S	Y	R	Ã	T	T	S	T	T	D	S	A	E	I
S	H	P	R	O	P	A	G	A	Ç	Ã	O	A	N	E	T

EXERCÍCIO 44 - Pág 115



EXERCÍCIO 45 - Pág 116



EXERCÍCIO 47 - Pág 119

Exercício ar puro leitura filme jogos tecnologia baralho conversa receitas costura lazer grupo

EXERCÍCIO 48 - Pág 120



ESTE MATERIAL FOI CUIDADOSAMENTE ELABORADO COM A INTENÇÃO DE PROPOR ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA QUE OS IDOSOS POSSAM PRATICAR DURANTE O PERÍODO DA QUARENTENA. SABEMOS QUE ESTE MOMENTO É DELICADO E ESPERAMOS PROPORCIONAR INFORMAÇÕES ALIADA A ATIVIDADES PARA MANTER A MENTE ATIVA DURANTE O PERÍODO EM QUE PRECIAMOS PERMANECER EM NOSSAS CASAS.

APOIO:



REALIZAÇÃO:



VENDA PROIBIDA - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA