

## Ficha 6

### Idosos, cuidadores e pessoas com problemas de saúde

- Pessoas idosas, em especial se estiverem isoladas, podem ficar mais ansiosas, estressadas e agitadas. Haver alguma deterioração cognitiva pode ainda agravar as reações e trazer outras, como irritação ou torna-las retraídas durante a quarentena. Elas precisam de apoio prático e emocional de familiares, cuidadores e profissionais de saúde;
- Ofereça informações simples se necessário. Não subestime a capacidade de compreensão e informe sobre formas de redução de risco para elas. Repita a informação sempre que necessário, de maneira respeitosa e concisa;
- Se há outros problemas de saúde, tenha a certeza de ter acesso aos medicamentos que usa mantenha outros informados sobre o uso destes. Garanta ter sempre ao menos 2 semanas de medicação;
- Esteja preparado e saiba com antecipação onde buscar ajuda se necessário e como chegar ao local;
- Aprenda exercícios físicos para manter-se em movimento e manter-se ocupado;
- Mantenha a rotina e os horários sempre que possível e se for o caso, crie novas rotinas incluindo exercícios, tarefas domésticas e atividades de entretenimento. Esteja em contato regular com pessoas próximas.

### Abrigos e residências para idosos

- Pode ser útil colocar cartazes explicativos sobre o COVID-19 na instituição. Se possível, utilize imagens e ilustrações e também convide os residentes para ajudarem.
- Dê informações de forma transparente e explique os motivos para cada medida de restrição. No caso da suspensão das visitas dos familiares, auxilie para que os idosos possam se comunicar com suas famílias de outras formas.
- As famílias também precisam receber informações claras e com antecedência sobre as novas regras da instituição nesse momento de pandemia.
- Intensifique a comunicação com os familiares, prestando informações sobre a saúde dos residentes, além de incentivar a aproximação emocional entre família-idoso (através de telefonemas, vídeo-chamadas, ou visitas através de janelas).
- No caso de idosos com déficit cognitivo, adapte as informações de acordo com a necessidade de cada pessoa e repita as informações quantas vezes for preciso com paciência e clareza. Essas pessoas podem se sentir mais confusas, angustiadas e agitadas.
- Ajude no desenvolvimento de estratégias para lidar com esse momento de tensão, como ensinando exercícios simples de respiração.
- Pense estratégias para evitar ou diminuir a estigmatização de pessoas que possam estar contaminadas pelo COVID-19. Forneça informações de fontes seguras esclarecendo as formas de contaminação pelo vírus e que todos, independente da idade, cultura, raça, religião, podem vir a contrair o vírus. Informe também as famílias, para que elas também possam evitar os comportamentos discriminatórios.

## COVID-19 - Mensagens em Saúde Mental



- É importante que o profissional da instituição esteja preparado para apoiar processos de luto, caso algum idoso ou familiar venha a falecer. Dar a notícia do óbito de forma cuidadosa e acolhedora e prestar todo o apoio necessário.
- A tensão e sobrecarga das equipes durante a pandemia pode aumentar consideravelmente. O profissional deve ficar atento à sua rotina de auto-cuidado, se alimentando adequadamente, praticando exercícios e tendo momentos de lazer. Se perceber que o nível de sofrimento ou desestabilização está exacerbado, procurar ajuda psicológica.