

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

13

Cuidados com os
idosos
parte 1



Idosos exigem atenção especial

Que cuidados adotar?

Idosos são as pessoas acima de 60 anos ¹

Precisamos protegê-las por serem muito vulneráveis a quadros graves de comprometimento de saúde pelo novo coronavírus Sars-cov-2 e porque o momento é muito estressante a elas, que tiveram forte impacto em suas vidas especialmente por terem sido descritas como grupo de maior risco pelas possíveis comorbidades.

- Além da UFRRJ ter enorme número de pessoas acima de 60 anos, muitos de nós temos pais idosos: precisamos cuidar e nos cuidar!
- Diferente das crianças, idosos não agem pela moral da obediência: é preciso que compreendam o momento para que possam decidir colaborar!
- Lidar com a própria quarentena ou cuidar da quarentena mais rigorosa dos pais, é um desafio à saúde mental?

¹ BRASIL. LEI Nº 10.741 de 1º de outubro de 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/10.741.htm Acesso em: 30 março 2020.

Rotinas



- Idosos gostam de **rotinas** e sentem falta delas porque tornam a vida prática. Sentem falta também da autonomia. De repente a vida mudou com a quarentena e perderam tudo isso, precisando de algo próximo ao que tinham.

Mostre sensibilidade criando rotinas que os devolvam calma e capacidade de tomar decisão.



Autonomia

- Idosos têm **hábitos alimentares** mas, nem tudo poderá ser encontrado nesse momento.

Converse com eles e busque alternativas. Deixe-os ajudar nessa solução de problema para que percebam que estão tendo **autonomia**. Por exemplo: eles podem fazer a lista de compras até a próxima compra que poderão receber em casa sem ir ao mercado, especificando preferências por marcas, opções e quantidades.



shutterstock.com • 756666160



Cuidados de Saúde

**Fale com calma e
sem criar pânico.**

- Idosos costumam ter grande **rotina de consultas médicas e exames.**

Para tudo isso ser mais tranquilo: **avalie a urgência!**

Sendo possível, ligue para o médico assistente, verifique se o plano de saúde disponibiliza teleatendimento ou **adie** as consultas de rotinas.

Sendo inevitável uma consulta presencial e tendo o/a idoso(a) condições de compreensão, **combine, antes de sair**, os cuidados que tomarão porque tentar orientar já a caminho pode ser mais estressante para todos. Revise a adoção de todas as medidas de segurança já compreendidas para evitar a covid-19 como distanciamento físico, não tocar olhos, nariz, boca, ouvidos e cabelos. Combine todos os procedimentos que terão de adotar para a ida e a volta.

Bem-estar em idosos

- Idosos usam **celulares** e assistem **tv** e podem ser bombardeados de informações.

Observe e **oriente** o excesso de informações e **se coloque à disposição** para esclarecer suas dúvidas e possíveis medos. Crie formas de se expressarem sobre isso. Se eles moram sozinhos, fale com eles diariamente pois sua presença, ainda que virtual, vai os orientar a: menor *stress* em função das informações, combater *fake news* que receberão e que poderão divulgar, sentirem-se acolhidos e com a certeza de que tudo isso passará.

Prefira utilizar chamadas por câmera pois poderá ajudar a concretizar mais a presença de quem cuida.

- Eles poderão achar que só eles estão em quarentena e que querem “suas vidas de volta”.

Insista com a ideia: **tudo isso vai passar**, os esforços vão valer a pena!



Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo *email*:

casst-progep@ufrrj.br