

COVID-19 e a Necessidade de Cuidados Especiais com o Idoso

Eu me preocupo com a sua



Em função do COVID-19 ...

- ▶ Os profissionais de saúde e a SBED estão empenhados em repassar as medidas de proteção vinculadas pela Organização Mundial de Saúde e pelo Ministério da Saúde, em especial para o paciente idoso. Neste contexto o Comitê de Dor no idoso recomenda algumas medidas de prevenção:

- ▶ **Fique em casa**

- ▶ Todos os indivíduos acima de 60 anos deverão permanecer em isolamento social

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Não esqueça!

- ▶ Realize a higiene correta das mãos
- ▶ Mantenha a casa limpa e ventilada. Não use ar condicionado
- ▶ Evite contato com crianças
 - ▶ Elas podem ser portadoras assintomáticas da infecção por coronavírus
- ▶ Higienize adequadamente as suas compras
 - ▶ Utilize água com hipoclorito ou álcool a 70%

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

Não esqueça!

- ▶ Tome a vacina da gripe
 - ▶ Os sintomas da gripe confundem-se com o da COVID-19
 - ▶ A infecção pelo influenza pode favorecer o agravamento da infecção pelo coronavírus
- ▶ Não compartilhe objetos pessoais
 - ▶ Toalha
 - ▶ Roupas de cama ou vestimentas
 - ▶ Talheres, copos e pratos
- ▶ Tenha um sono de boa qualidade

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

É importante

- ▶ Movimentar-se dentro de casa e fazer exercícios regulares
 - ▶ Siga orientações de profissionais habilitados
- ▶ Controlar a ansiedade e o estresse
 - ▶ Utilize técnicas de relaxamento e respiração
 - ▶ Mantenha acompanhamento psicoterápicos através de teleconsultas
- ▶ Manter alimentação e hidratação adequadas

Eu me preocupo com a sua

DOR

SBED
SOCIEDADE BRASILEIRA PARA ESTUDO DA DOR

É importante

- ▶ Controlar as doenças crônicas
 - ▶ Não interrompa os tratamentos regulares
 - ▶ **ENTRE EM CONTATO COM O SEU MÉDICO**
 - ▶ Utilize a telemedicina ou métodos alternativos de comunicação
 - ▶ Doença crônica descompensada favorece a gravidade de COVID-19

É importante

- ▶ Manter-se distante de pelo menos 2 metros de outras pessoas
 - ▶ No mercado, nos bancos, nas filas de qualquer outro local
- ▶ Ter níveis adequados de vitamina D
 - ▶ Estudos demonstram que a suplementação desta vitamina previne doenças infecciosas do trato respiratório

Instituições de longa permanência que abrigam idosos, devem restringir o número de visitas e seguir orientações específicas de higienização

Eu me preocupo com a sua

