

Coronavirus

Um guia prático para cuidadores de idosos



Traduzione a cura di
Neander Gustavo C. Moral



Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Este guia é para você, cuidador de idosos.

Aqui você encontrará informações sobre o coronavírus e dicas a serem seguidas.

Essas informações irão aprofundar seu conhecimento sobre o Covid-19, ou “Novo Coronavírus”, como é transmitido e quais são os sintomas da doença.

As dicas sobre o que fazer em casa e quando sair ajudarão a proteger sua saúde e do idoso que você cuida.

Não tenha medo se as primeiras regras parecerem numerosas, difíceis de lembrar ou colocar em prática.

É normal mudanças em nossos hábitos causarem estresse. Leia este guia várias vezes, sem pressa, e comece a aplicar as instruções: em pouco tempo elas se tornarão parte de seus hábitos diários.

Juntos vamos vencer

Índice

O que é o Covid-19?	4
Quais são os sintomas do coronavírus	5
Como o coronavírus é transmitido	6
Estou cuidando de um(a) idoso(a)	7
1. Tente sair de casa o mínimo possível	8
2. Dicas para quando você estiver longe de casa	10
3. Dicas para quando você estiver em casa	12
O que devo fazer caso eu tenha dúvidas se ... tiver sido infectada pelo coronavírus?	16
Por um longo período, a pessoa que eu cuido não poderá sair de casa...	18
Eu também não posso sair de casa...	20
INFORMAÇÕES DETALHADAS	
Como lavar suas mãos	22
Como usar máscara	24
Como usar luvas descartáveis	26
Dicas para higiene doméstica	29
Dicas para uma boa qualidade do ar	29
Dicas para limpeza doméstica	30
Links e contatos úteis	31

O que é o COVID-19 ou “novo coronavírus”?

Covid-19 é uma doença causada pelo SAR-CoV-2 vírus, também simplesmente chamada de “coronavírus”.



Quais são os sintomas do coronavírus

A doença pode afetar as pessoas de forma diferente: às vezes uma pessoa infectada não apresenta sintomas.

Em outros casos, esses sintomas podem ser semelhantes a uma gripe ou um resfriado:

- **Febre**
- **Dores musculares**
- **Congestão nasal**
- **Dor de garganta**
- **Tosse**
- **Dificuldade de respirar (dispnéia)**
- **Inflamação nos olhos**
- **Diarreia**
- **Fortes dores de cabeça**
- **Perda do olfato**
- **Perda do paladar**

Em alguns casos, no entanto, a infecção causa pneumonia grave, o que pode levar à morte. Isso pode acontecer com mais frequência em pessoas mais velhas ou pessoas com problemas de saúde.

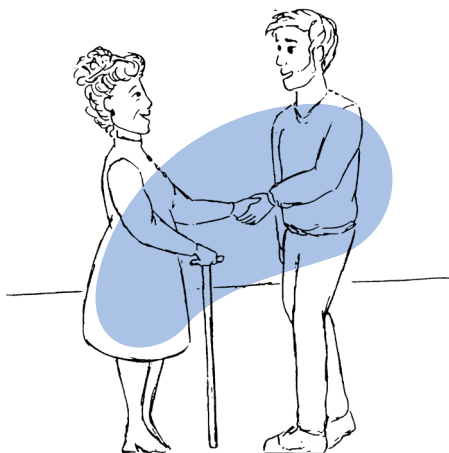
Como o coronavírus é transmitido

O vírus é transmitido através de gotículas de saliva, que todos emitimos pela boca e nariz quando falamos, espirramos ou tossimos. Se as gotículas contendo o vírus entrarem em contato com nossa boca, nariz ou olhos, a infecção pode ocorrer (por isso é importante manter a distância segura de no mínimo um metro).

Gotículas de uma pessoa infectada também podem grudar nas mãos ou objetos próximos. Portanto, até mesmo objetos tocados por uma pessoa infectada podem conter o vírus (e por isso é tão importante lavar as mãos frequentemente).



Eu estou cuidando de um idoso(a) O que posso fazer para nos proteger do coronavírus?



Primeiramente você deve se proteger:

1. Tente sair de casa o mínimo possível: ficar em casa é a forma mais eficaz de evitar o contágio ([pág 8](#))
2. Se tiver que sair, siga as dicas detalhadas na [página 10](#)
3. Em casa, siga as dicas detalhadas na [página 12](#)

1. Tente sair o mínimo possível

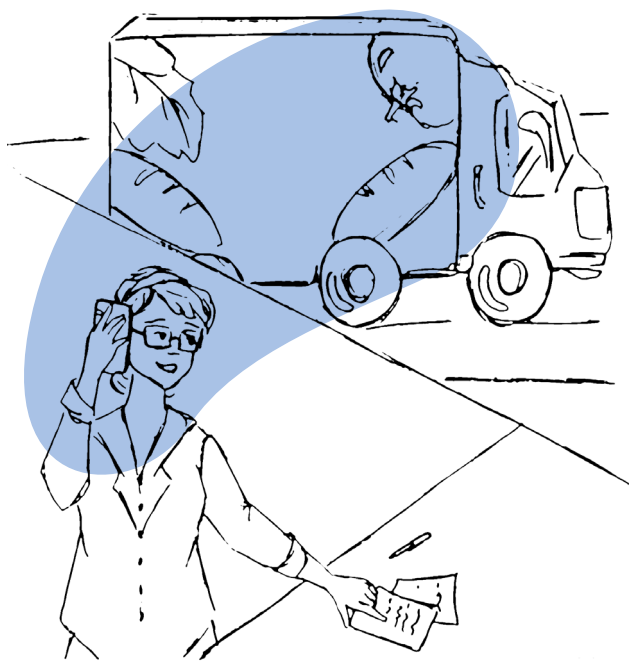
Todos os dias usamos produtos essenciais: comida, remédios, produtos de limpeza, etc.

Se a família da pessoa que você cuida não pode trazer tudo o que você precisa, aqui estão algumas soluções:

- Comida e produtos de limpeza podem ser encomendados online ou por telefone: pergunte se o mercado pode entregar as compras diretamente em sua casa. ***Lembre-se que no website da prefeitura você pode encontrar uma lista de lojas, mercados e supermercados que possuem serviço de entrega.***

- Muitas farmácias conseguem entregar remédios diretamente em casa. Pergunte ao seu farmacêutico se esse serviço está disponível.

Tente comprar um estoque para duas semanas assim você não ficará sem medicamentos caso haja atraso na entrega.



- Você não precisa ir ao consultório médico para conseguir a receita – você pode conseguir por telefone ou e-mail. O médico enviará o número eletrônico da receita (NRE) por e-mail ou SMS.

Lembre-se: caso seja necessário, a **Cruz Vermelha Italiana** pode trazer **remédios e comida** até sua casa. A Cruz Vermelha atende todos os dias da semana, 24 horas por dia pelo telefone gratuito **800 06 55 10**.

2. Dicas para quando você estiver longe de casa



- Mantenha-se a pelo menos um metro de distância de outras pessoas
- Evite abraços e apertos de mão
- Se você tiver que entrar em um lugar fechado frequentado por outras pessoas, use máscara cirúrgica. De qualquer forma, assegure-se de seguir as instruções das autoridades regionais ou municipais (em algumas regiões o uso da máscara é obrigatório ao sair de casa). Máscaras podem ser compradas na farmácia (veja Como usar a máscara, [página 24](#)). Você pode procurar também pela internet: em algumas regiões, a Proteção Civil e a Prefeitura entregam máscaras para

os idosos ou incapacitados em casa. No caso de não encontrá-las, use uma máscara de tecido lavável.

- Quando for ao Mercado, supermercado ou farmácia, pode ser pedido a você que use luvas descartáveis – veja Como usar luvas, na [página 26](#).
- Use álcool gel para higienizar as mãos (com uma concentração de 70% de álcool), especialmente após tocar objetos ou superfícies frequentemente tocadas por outras pessoas (como carrinhos de supermercado, corrimão de autocarro ou metrô, botões de elevador, etc.)
- Não toque sua boca, nariz e olhos com suas mãos.
- Quando espirrar ou tossir, cubra sua boca e nariz com um lenço descartável: após usar, jogue imediatamente no lixo não reciclável (se você não tiver um lenço, não use as mãos para cobrir a boca e nariz, mas sim os braços).
- Assim que chegar em casa, lave as mãos cuidadosamente. Veja Como lavar as mãos na [página 22](#)

3. Dicas para quando você estiver em casa

As pessoas idosas geralmente precisam de ajuda para levantar, caminhar, comer e tomar banho.

Portanto, é necessário estar perto deles e não é possível manter uma distância de pelo menos um metro.

É por isso que é importante seguir estas indicações:

- Tenha o cuidado de usar máscara sempre que se aproximar de uma pessoa idosa. A pessoa idosa, se apresentar febre ou sintomas semelhantes aos de um resfriado ou gripe, também deve usar máscara, se isso não lhe causar muito desconforto (consulte Como usar a máscara, na [página 24](#)). Caso não encontre máscaras cirúrgicas, use uma máscara de tecido lavável.
- Coloque sua máscara ao manusear objetos que a pessoa idosa usará (como roupas de cama, toalhas, pratos etc.) ou que venham de fora de sua casa (correspondência, pacotes, etc.).



Lembre-se: as máscaras devem ser trocadas todos os dias. Se você usar uma máscara cirúrgica, coloque-a em um saco plástico quando terminar, feche-a e jogue-a no lixo não reciclável. Se a máscara for lavável, lave-a com cuidado e deixe secar completamente antes de usá-la novamente (consulte Como usar a máscara, na [página 24](#)).

- Lave as mãos com frequência (consulte Como lavar as mãos).
- Lembre-se de que as mãos sempre devem ser lavadas antes e depois da preparação dos alimentos (para maior comodidade, você também pode colocar um dispensador de sabonete para mãos na cozinha), antes e depois do contato com a

pessoa idosa e antes e depois de ajudá-lo a tomar os medicamentos, comer e beber, lavar e usar o banheiro. Quando não puder usar água e sabão, use álcool gel (com uma concentração de 70% de álcool).

- Certifique-se de que o(a) idoso(a) lava as mãos corretamente e frequentemente; se ele(a) não puder fazer isso sozinho, lave as mãos dele várias vezes ao dia.
- Ao comer, não use os mesmos talheres, copos e pratos que a pessoa idosa: cada pessoa deve ter o seu.
- Desinfete cuidadosamente as banheiras domésticas antes e depois de cada uso (consulte [Recomendações sobre higiene doméstica, página 27](#)). Se possível, não use o mesmo banheiro que a pessoa idosa. Se houver apenas um banheiro, cada um de vocês deve usar suas próprias toalhas, toalhas de banho e roupões de banho. As toalhas devem ser trocadas quando estiverem molhadas e, em qualquer caso, pelo menos uma vez ao dia.
- Mantenha as escovas de dentes guardadas em recipientes diferentes.
- Ao preparar alimentos, lembre-se

de sempre lavar bem os alimentos crus (como saladas, frutas, etc.) em água corrente. Se você deseja usar desinfetantes, use apenas os que são recomendados para alimentos: siga cuidadosamente as instruções do rótulo e lembre-se de enxaguar bem os alimentos em água corrente para remover qualquer vestígio de desinfetante.

- Lembre-se de cozinhar completamente os alimentos (como carne, peixe e ovos) de origem animal.
- Abra as janelas frequentemente para ventilar os ambientes.
- Limpe o chão, o banheiro e todas as superfícies que são tocadas com frequência todos os dias: se possível, use alvejante diluído; você também pode usar produtos de limpeza domésticos comuns e, em seguida, álcool com uma concentração de 70% (consulte as Recomendações sobre higiene doméstica, [página 27](#)).



O que devo fazer caso eu tenha dúvidas se eu, ou a pessoa idosa que estou cuidando, tiver sido infectada pelo coronavírus?

Os sintomas da doença são diversos, podem ser mais ou menos graves e, às vezes, semelhantes aos de um resfriado ou gripe.

De qualquer forma, se você ou a pessoa idosa que você cuida, apresentar:

- **Febre**
- **Dores musculares**
- **Congestão nasal**
- **Dor de garganta**
- **Tosse**
- **Dificuldade de respirar (dispnéia)**
- **Inflamação nos olhos**
- **Diarreia**
- **Fortes dores de cabeça**
- **Perda do olfato**
- **Perda do paladar**

Ligue para a família ou para o médico de família da pessoa idosa.

Lembre-se: se você ou a pessoa idosa apresentar sintomas, não vá imediatamente para emergência do hospital ou o consultório médico. Ligue para o seu médico primeiro - ele ou ela lhe dirá o que fazer.

Se você não puder falar com o médico e não puder pedir ajuda à família do idoso, ligue para a guarda médica ou o número regional gratuito (você pode encontrá-lo no site do Ministério da Saúde www.salute.gov.it).

Ligue para os números de emergência **112** ou **118** apenas se for estritamente necessário (febre alta e dificuldade de respirar). Você encontrará os principais números de emergência na [página 31](#).



Por um longo período, a pessoa que eu cuido não poderá sair de casa. Isso pode stressá-la e deixá-la nervosa. O que eu posso fazer?

Explique em palavras simples o que está acontecendo devido ao coronavírus; deixe-o (a) entender que é necessário ficar em casa para proteger a saúde de todos. A máscara também é uma proteção contra doenças.

Tranquilize a pessoa idosa de que esse momento passará: todos sairemos novamente, para encontrar outras pessoas e retomar nossos hábitos.

Se a pessoa idosa estiver preocupada tanto com a sua saúde física quanto psicológica, preste atenção a ela e faça com que ela entenda que seu bem-estar é

importante para você: você pode conversar com o médico dele(a) por telefone ou ligar para os números que oferecem ajuda psicológica gratuita a pessoas com dificuldades (consulte a [página 32](#)).

Repita as explicações quantas vezes forem necessárias, em um tom de voz calmo.

Se for útil, você também pode usar anotações ou desenhos para se comunicar (por exemplo, a imagem de uma pessoa lavando as mãos pode ser colocada perto da pia que a pessoa idosa usa). Ou, quando lava as mãos, pode pedir à pessoa idosa que faça o mesmo.

Tente transmitir uma sensação de calma e serenidade. Fale devagar e com calma, e não muito alto se a pessoa idosa tiver uma boa audição.



Eu também não posso sair de casa. O que fazer para manter a saúde física e mental?

Use suas redes sociais (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), e-mails, bate-papos por vídeo e telefonemas para manter contato com seus familiares, amigos e conhecidos.

Reserve um tempo livre todos os dias para fazer as coisas que você gosta, como ouvir música, desenhar, escrever...

Faça exercício todos os dias.

Não negligencie o sono: tente dormir o suficiente para se manter saudável e cumpra um horário regular para dormir e para se levantar.

Coma regularmente, não pule refeições e escolha alimentos saudáveis (lembre-se de comer frutas e legumes todos os dias).

Exponha-se ao sol nas horas menos quentes do dia: é bom para sua saúde e para o seu bom humor. Tente fazer o mesmo com a pessoa que você está cuidando.

Embora seja importante conhecer as notícias sobre o coronavírus, este tópico não deve se tornar o único que lhe interessa. Muitos outros programas divertidos podem ser encontrados na televisão e nas mídias sociais.

Se você quiser saber mais informações sobre o coronavírus, consulte apenas sites confiáveis ([Organização Mundial da Saúde](#), [Ministério da Saúde](#), [Istituto Superiore di Sanità](#), [Proteção Civil](#)) e ouça as notícias transmitidas pelas redes de televisão nacionais e regionais.

O isolamento que temos de suportar e o medo de adoecer geram ansiedade e medo; experimentar essas emoções é totalmente normal. No entanto, caso sinta necessidade de ajuda psicológica, lembre-se de que existem números dedicados para essas necessidades (consulte Contatos e links úteis na [página 32](#)).



Como lavar as mãos


Uma lavagem completa deve levar aproximadamente 60 segundos.

1. Primeiro, umedeça as mãos com água.
2. Em seguida, aplique uma quantidade suficiente de sabão líquido e esfregue as palmas das mãos.
3. Continue esfregando, tomando cuidado para alcançar todas as partes das mãos (palmas, dorso, dedos e unhas)
4. Lave bem as mãos com água e seque-as.
5. Se você estiver longe de casa e puder usar toalhas de papel, depois de lavar e secar as mãos, use a mesma toalha para fechar a torneira e tocar em qualquer outro objeto (como a maçaneta da porta e o interruptor da luz); finalmente jogue-o no lixo não reciclável, tentando não tocar em mais nada.
6. Depois de secas, suas mãos estarão seguras!

Lembre-se: unhas curtas são mais fáceis de limpar e permanecem limpas por mais tempo.

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



0 Wet hands with water;



1 Apply enough soap to cover all hand surfaces;



2 Rub hands palm to palm;



3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



4 Palm to palm with fingers interlaced;



5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



8 Rinse hands with water;



9 Dry hands thoroughly with a single use towel;



10 Use towel to turn off faucet;



11 Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hospital Universitari de Girona INSUD, in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

July 2009

Como lavar as mãos com água e sabão. [Cartaz](#)

Como lavar as mãos com água e sabão ou com álcool gel. [Vídeo](#)

INFORMAÇÕES DETALHADAS



Como usar máscara



A máscara deve ser colocada depois de lavar bem as mãos.

Cubra a boca e o nariz, certificando-se de que a máscara esteja aderindo firmemente ao seu rosto (se você tiver barba, a máscara poderá não aderir perfeitamente).

Enquanto estiver usando a máscara, tome cuidado para não tocá-la; Se o fizer, lave as mãos.

Lembre-se: a máscara deve ser trocada todos os dias ou toda vez que ficar molhada, suja ou danificada.

Ao remover a máscara, segure-a pela tira elástica e não toque na parte externa que cobre a boca, nariz e queixo. Coloque-o em um saco plástico, feche o saco e jogue-o no lixo não reciclável.

Se você tiver uma máscara lavável, lave-a cuidadosamente com um detergente desinfetante e deixe secar antes de usá-lo novamente.

Lembre-se: além de usar a máscara, ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca e lave bem as mãos.

INFORMAÇÕES DETALHADAS



Como usar luvas descartáveis



Antes de colocar as luvas, lave bem as mãos. Se você não estiver em casa, desinfecte as mãos com um álcool gel (consulte as sessões sobre lavagem das mãos e higiene doméstica).

Ao tirá-las, é preciso virá-las: a parte externa deve estar do lado de dentro.

Em seguida, coloque-os em um saco plástico, feche-o firmemente e jogue-o no lixo não descartável.

Lave as mãos imediatamente ou desinfecte-as com um álcool gel.

Como usar luvas descartáveis: [Vídeo](#)



Dicas para higiene doméstica

Dicas para uma boa qualidade do ar

Abra frequentemente as janelas (quando houver menos tráfego de veículos, se você mora em uma área movimentada). Cuidado: o(a) idoso(a) não deve ser exposto a mudanças repentinas de temperatura e correntes de ar.

Abra as janelas depois de usar produtos de limpeza doméstica, pois eles geralmente contêm substâncias irritantes ou tóxicas.

Para troca de ar em ambientes sem janelas (como depósitos, banheiros, etc.), use ventiladores, se houver algum (consulte Como limpar grades e filtros, na [página 28](#)).

Ajuste a temperatura e a umidade do ar nas salas usando umidificadores de cerâmica para radiadores ou elétricos, que devem sempre ser mantidos limpos.

Se houver sistemas de aquecimento / resfriamento, como bombas de calor e radiadores, limpe ou substitua os filtros regularmente.

Evite o uso de purificadores de ar: eles emitem substâncias químicas prejudiciais à sua saúde e ao meio ambiente.

Como arejar sua casa. [Vídeo](#)

Como limpar grades e filtro

As saídas de ar devem ser limpas com frequência. Se as grades que cobrem as aberturas de ventilação forem removíveis, elas devem ser lavadas com água e sabão desinfetante, removendo qualquer vestígio de detergente e deixando-as secar antes de montá-las novamente.

Se os filtros para aparelhos de ar condicionado e bombas de calor puderem ser removidos do aparelho, lave-os com água e sabão desinfetante. Tome cuidado para remover todos os vestígios de detergente e deixe secar antes de remontar.

Para aeradores, condicionadores de ar e bombas de calor, **nunca use detergentes ou desinfetantes diretamente nas grades e nos filtros, se não forem removíveis.** Nesse caso, limpe e desinfecte-os com um pano umedecido com álcool a 70%.

Dicas para limpeza doméstica

Em casa, limpe as superfícies em que você toca com mais frequência todos os dias (como portas, janelas, puxadores, mesas, interruptores de luz, banheiros, torneiras, pias, cadeiras e poltronas, telefones celulares, controles remotos)



Ao usar produtos de limpeza, siga as instruções na embalagem.

Nunca misture produtos de limpeza diferentes (como detergentes para a roupa e produtos para remover manchas ou desinfetar a roupa) se não estiverem explicitamente indicados no rótulo.

Use todos os produtos com cuidado, sempre usando luvas e evitando espirros e respingos durante a limpeza.

Para desinfetar superfícies laváveis em casa, como pisos, pias e artigos sanitários, use alvejante diluído em água ou álcool a 70%.

Atenção: produtos como alvejantes (à base de cloro) não podem ser usados com todos os materiais: madeira, aço, poliuretano, ferro e metais em geral não devem ser limpos com alvejante; para essas superfícies, use detergentes específicos.

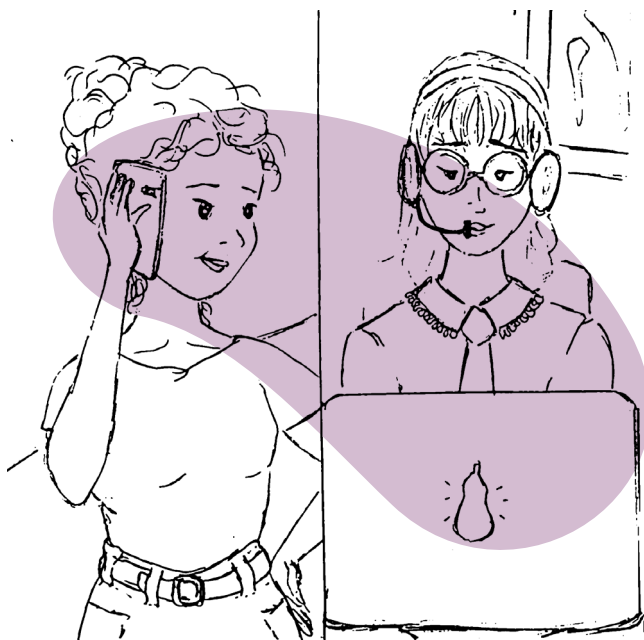
Como preparar alvejante diluído

Para desinfetar pisos, pias e louças sanitárias, dilua um copo de alvejante (aproximadamente 200 ml) em 2 litros de água.

Para desinfetar outras superfícies laváveis, dilua um copo de alvejante (aproximadamente 200 ml) em 6 litros de água.

Para desinfetar pequenas superfícies que podem ser danificadas pelo alvejante, use álcool: compre álcool etílico desnaturado (cor rosa) com uma concentração de 70%. Leia o rótulo para garantir que seja apropriado para a superfície que você deseja limpar. Você precisa usá-lo diretamente, sem diluí-lo.

LINKS E CONTATOS ÚTEIS



Se você tiver dificuldades com o idioma italiano:

- ligue para amigos ou parentes mais praticas e peça para ajudá-lo.
- Telefone ou envie um e-mail para **CEPSAG** (Centro de Promoção e Pesquisa da Assistência Médica Universitária da Universidade Católica do Sacro Cuore, Roma)
Segunda a sexta, 9.00-12.00
tel **06/30156695**
E-mail: **info.cepsag@gmail.com**

Se você precisar de ajuda para si ou para a pessoa idosa com quem está cuidando:

- Número de utilidade pública do Ministério da Saúde: **1500**
- Números de emergência, apenas em caso de necessidade grave: **112** ou **118**
- Cruz Vermelha Italiana: **800 06 55 10**
- Números de telefone disponibilizados pelo seu município ou região (consulte os sites apropriados).

Se você precisar de ajuda psicológica:

- Número gratuito **800 991 414**, para idosos. Ativo todos os dias (inclusive sábados e domingos), a partir das 14:00 às 19:00
- Número gratuito **800 065 510** da Cruz Vermelha Italiana. Oferece apoio psicológico a pessoas de todas as idades.
- Site do Ministério da Saúde que informam iniciativas nacionais e regionais para fornecer apoio psicológico à população: [Link](#)

Se você quiser mais informações sobre o coronavírus, aqui estão alguns links úteis:

Site do Ministério da Saúde:

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

Site do Istituto Superiore di Sanità:

www.iss.it/coronavirus

www.epicentro.iss.it/coronavirus

Site da Organização Mundial da Saúde: www.who.int

Site da Progetto Casa sicura - Campagna sulla salute and sicurezza para colaboradores internacionais na Itália: [Link](#)

Site do Conselho Nacional da Ordem dos Psicólogos, com sugestões sobre como gerenciar emoções negativas relacionadas à emergência de saúde: www.psy.it/psicologi-contro-la-paura

Todas essas precauções ajudarão a proteger você e a pessoa com quem você está cuidando.

O coronavírus é um problema que permanecerá conosco por muitos meses. Portanto, as regras e os dicas de higiene deste guia devem se tornar parte de nossos hábitos diários, mesmo quando poderemos sair de casa e retomar, pelo menos parcialmente, nossa vida normal.

Juntos vamos vencer.

Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli,
Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona,
Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio
Brusaferro, ***Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma***

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba,
Matteo Ronchetti, ***Istituto Nazionale per l'Assicurazione
contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma***

Flavia Caretta, ***Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo
dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica
del Sacro Cuore, Roma***

Marco Musumeci, ***USL Umbria 2, Spoleto***

Progetto grafico e web design

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,
Maria Cristina Ferretti

Traduzione a cura di

Neander Gustavo C. Moral

Comunicazione e disseminazione

ISS, INAIL, CEPSAG