



APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

www.ufrgs.br/levi

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVI

ORGANIZADORAS

CECÍLIA DREBES PEDRON
ALESSANDRA VACCARI
ANA KARINA ROCHA TANAKA
ANNE MARIE WEISSHEIMER
AMANDA DE ABREU GULARTE

Organizadoras

Cecília Drebes Pedron

Alessandra Vaccari

Ana Karina Rocha Tanaka

Anne Marie Weissheimer

Amanda de Abreu Gularte

**APROXIMAÇÕES DURANTE O
DISTANCIAMENTO:
REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA
DA COVID-19**

**Porto Alegre
UFRGS
2020**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM

Reitor

Carlos André Bulhões

Vice-reitora

Patricia Pranke

Diretora da Escola de Enfermagem

Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Vice-diretora da Escola de Enfermagem

Agnes Olschowsky

Projeto Gráfico

Amanda de Abreu Gularte

Cecília Drebes Pedron

Diagramação

Cecília Drebes Pedron

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A654

Aproximações durante o distanciamento: reflexões sobre a pandemia da COVID-19 [e-book] / Cecília Drebes Pedron ... [et al.] Porto Alegre: UFRGS, 2020.

202 p. : il.

ISBN 978-65-86232-68-4

1. Cuidados de Enfermagem. 2. Educação em Saúde. 3. Infecções por Coronavirus. I. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. II. Pedron, Cecília Drebes III. Vaccari, Alessandra. IV. Tanaka, Ana Karina Rocha. V. Weissheimer, Anne Marie. VI. Gularte, Amanda de Abreu.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500

Tenho mais de 60 anos ... Como posso me proteger da infecção pelo novo Coronavírus?

*Dra. Ana Karina Silva da Rocha Tanaka
Dra. Claudine Lamanna Schirmer
Dra. Luiza Maria Gerhardt*



Data de publicação: 01/04/2020

Tenho mais de 60 anos. Como posso me proteger da infecção pelo novo Coronavírus

Dra. Ana Karina da Rocha Tanaka

Dra. Claudine Lamonna Schirmer

Dra. Luiza Maria Gerhardt

https://www.ufrgs.br/levi/profa-dra-ana-karina-silva-da-rocha-tanaka/?preview_id=3032&preview_nonce=c7ff2a2dd3&preview=true#page-content

Pessoas com mais de 60 anos de idade, e aquelas com doenças cardíacas, diabetes, hipertensão e doenças respiratórias, parecem ser mais vulneráveis a adoecerem gravemente se contraírem a infecção pelo coronavírus.¹

O envelhecimento acarreta alterações no sistema imunológico, aumentando a suscetibilidade às infecções, que pode se somar às consequências de várias comorbidades, como doenças cardíacas e respiratórias, para órgãos e funções corporais.² Estes dois fatores, **idade acima de 60 anos** e **comorbidades**, explicam porque tais pessoas constituem grupos de risco, e necessitam de proteção especial contra a infecção pelo coronavírus.

Por isso, precisam ter cuidados com a saúde física e mental, além das medidas preventivas como etiqueta respiratória e higienização frequente das mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%.³



Cuidados com a saúde do corpo

É importante ter um estilo de vida saudável para manter a saúde, controlar condições crônicas e, também, para fortalecer a imunidade: alimentação saudável, com frutas e vegetais, atividade física, sono em quantidade e qualidade adequadas, ingestão limitada de bebidas alcoólicas e abandono do tabagismo são essenciais.¹

A regularidade da alimentação é um componente do estilo de vida saudável. Tomar o café da manhã, almoçar e jantar devem fazer parte da rotina diária. Em todas as refeições, deve-se preferir os alimentos *in natura* ou minimamente processados, e utilizar pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar.⁴

Os alimentos processados, em sua maioria, possuem somente calorias, sendo carentes de vitaminas e minerais naturais, que são indispensáveis para fortalecer o sistema imunológico. Assim, deve-se incluir frutas, legumes e verduras na alimentação diária.⁵

Tomar bastante água durante o dia não é um hábito de muitas pessoas, mas saiba que a hidratação adequada é uma das armas do organismo para combater as infecções virais. A quantidade diária adequada corresponde a 35-40mL de água por quilograma de peso.⁵

No cuidado com a saúde do corpo, as vacinas são importantes aliadas dos idosos para prevenção de doenças e promoção da saúde. A presença de comorbidades aumenta o risco de agravamento de infecções como uma simples gripe. Além disso, as infecções podem levar à descompensação de doenças crônicas.² Há um calendário de imunizações específico para idosos⁶, mas, nesse momento de enfrentamento da pandemia do coronavírus, é indispensável se vacinar contra outro vírus, o da influenza.



Cuidados com a saúde mental

A pandemia do coronavírus trouxe medo e ansiedade para as pessoas em todo o mundo, tanto em relação à doença como às medidas de prevenção do contágio. O isolamento social, como uma das maneiras de proteção contra o coronavírus, é uma situação desafiadora e estressante. Nossa rotina diária de sair de casa, caminhar, ir ao supermercado, visitar amigos ou parentes foi repentinamente interrompida. Agora, a recomendação é não abraçar, não apertar a mão, não beijar, não chegar muito perto das pessoas.

A própria maneira de ver uma situação influencia a saúde mental. Por exemplo, não seria melhor ver o “**isolamento social**” como “**união com distanciamento físico**”?⁷ O uso da tecnologia pode ajudar a diminuir a sensação de isolamento. Os grupos de WhatsApp e as ligações telefônicas são recursos bastante acessíveis, que possibilitam a “**união com distanciamento físico**”.

É interessante observar a estreita ligação entre a saúde mental e a saúde física: uma reforça a outra e vice versa. Vejam algumas recomendações para manter a saúde mental em tempos difíceis:⁸



Considere o sono uma prioridade

Durma de sete a nove horas por dia, mantenha a rotina do horário de se recolher, evite estímulos, como o celular e a TV, uma hora antes de deitar para ter um sono tranquilo. Uma boa noite de sono faz as pessoas acordarem dispostas e animadas.



Movimente-se diariamente

As academias estão fechadas e as caminhadas nas ruas e parques estão proibidas, mas é preciso encontrar um modo alternativo de colocar o corpo em movimento. Aproveite os inúmeros vídeos de exercícios e yoga na Internet, ouça música e dance, caminhe no corredor ou no pátio/estacionamento do seu prédio, desça e suba as escadas em vez de usar o elevador, mas respeite suas condições físicas e de saúde. Saiba que a atividade física consistente reduz o estresse e a ansiedade (o confinamento causa bastante ansiedade!), melhora o estado de humor e ativa o sistema imunológico.



Alimente-se bem

Refeições regulares e nutrientes adequados são essenciais para a saúde e o bem estar físico que, por sua vez, se refletem no humor e resistência para superar esses tempos difíceis de enfrentamento do coronavírus. Lembre que cafeína em excesso e álcool podem aumentar a ansiedade e o estresse.



Mantenha suas rotinas diárias

Como horários de sono, refeições, banho, atividades de lazer. O corpo e o cérebro humanos trabalham em um ciclo biológico de 24 horas, chamado de ritmo circadiano, que dá estrutura ao nosso dia. As rotinas são importantes por causa deste ciclo biológico e, também, por que proporcionam uma sensação de segurança, de um certo controle da própria vida. O medo, o estresse e a ansiedade desencadeados pela pandemia do coronavírus podem ser reduzidos pela sensação de segurança e pela manutenção do ritmo biológico natural do corpo e da mente.



Title

A luz natural é um dos melhores modos de manter o ritmo circadiano (nosso ciclo biológico de 24 horas) saudável. Escolha o horário do início da manhã e, caso não possa sair de casa, sente-se perto da janela.



Focalize seus pensamentos e sua atenção

Reconheça e seja grato pelo que há de bom em sua vida, se esforce para não pensar somente nos problemas, medos e perigos.



Procure a companhia de pessoas de quem você gosta

Mesmo em tempos de isolamento social, lembre que é possível pensar e agir de modo positivo – “união com distanciamento físico” – seja criativo e encontrará várias maneiras de estar emocionalmente junto das pessoas queridas.

Tenha atitudes de cuidado com você, com sua saúde física e mental. Fortaleça seu sistema imunológico. Si Tenha atitudes de cuidado com você, com sua saúde física e mental. Fortaleça seu sistema imunológico. Siga as recomendações das autoridades sanitárias quanto à higiene das mãos e cultive a “união com distanciamento físico”. A pandemia do coronavírus vai passar e, apesar do sofrimento que está trazendo para o mundo todo, vamos contabilizar, também, muitas aprendizagens. cultive a “união com distanciamento físico”. A pandemia do coronavírus vai passar e, apesar do sofrimento que está trazendo para o mundo todo, vamos contabilizar, também, muitas aprendizagens.

Referências:

¹ World Health Organization. Information note COVID-19 and NCDs. Geneva: WHO; 2020[acessado 2020 Mar 27]. Disponível em: <https://www.who.int/internal-publications-detail/covid-19-and-ncds>

² Sociedade Brasileira de Imunizações. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Guia de vacinas. São Paulo: SBIM; 2016[acessado 2020 Mar 28]. Disponível em: [Disponível em: https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/guias/](https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/guias/).

³ Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Posicionamento sobre COVID-19 – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Rio de Janeiro: SBGG; 2020[acessado 2020 Mar 17]. Disponível em: <https://sbgg.org.br/posicionamento-sobre-covid-19-sociedade-brasileira-de-geriatria-e-gerontologia-sbgg-atualizacao-15-03-2020/>.

⁴ Ros DC, Brasioli M, Guilherme RC. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. São Paulo: Associação Brasileira de Nutrição; 2020[acessado 2020 Mar 27]. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19>

⁵ Morais AHA, Maia JKS, Damasceno KSFSC, Seabra LMAJ, Passos TS. Orientações nutricionais para o enfrentamento do COVID-19. Natal (RN): UFRN; 2020[acessado 2020 Mar 27]. Disponível em: <https://www.ufrn.br/imprensa/noticias/34334/dnut-lanca-cartilha-com-orientacoes-para-enfrentamento-do-covid-19>

⁶ Sociedade Brasileira de Imunizações. Calendário de vacinação – idoso. São Paulo: SBIM; 2020[acessado 2020 Mar 28]. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-idoso.pdf>

⁷ Delgado P. Let's stick together while staying apart. Boston: Institute for Healthcare Improvement; 2020[acessado 2020 Mar 27]. Disponível em: http://www.ihl.org/communities/blogs/lets-stick-together-while-staying-apart?utm_source=hs_email&utm_medium=5_Items&utm_campaign=2020_TW_%E2%80%A6

⁸ Gillihan SJ. 5 ways to guard your mental health during the COVID-19 outbreak. WebMD; 2020[acessado 2020 Mar 22]. Disponível em: https://blogs.webmd.com/mental-health/20200320/5-ways-to-guard-your-mental-health-during-the-covid19-outbreak?ecd=wnl_spr_032120&ctr=%E2%80%A6