Cartilha de prevenção do COVID-19

COMISSÃO DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA



OAB PARANÁ

Como forma de prevenção de contágio, a Organização Mundial da Saúde determinou como medida de segurança o isolamento social, preservação do contato físico e exposição ao ambiente externo.

Dada a gravidade do COVID-19 entre os idosos (pessoas com 60 anos ou mais), as equipes que atendam pessoas idosas nos níveis primário e secundário na organização dos serviços de saúde devem priorizá-los para atendimento. Ressaltando que em todo os atendimentos de saúde, os maiores de 80 anos terão preferência especial sobre os demais idosos, exceto em caso de emergência.

1. FORMAS DE PREVENÇÃO

a. PRIORIDADE E VACINAÇÃO

O Ministério da Saúde determina que os idosos (60 anos ou mais) serão os primeiros a serem vacinados contra a gripe influenza.

> "A vacina da gripe não imuniza contra o novo coronavírus, mas ajuda a evitar que a população adoeça, e nesse período de pandemia sobrecarregue os serviços de saúde", alerta Flávia Quadros, superintende de Gestão em Saúde, da Secretaria Municipal da Saúde.[1]

Idosos frágeis, acamados ou com mais de 80 anos devem ser prioridade da prioridade na campanha de vacinação anti-influenza e devem receber também a vacina anti-pneumocócica. Para os idosos acamados, funcionários da unidade de saúde de Curitiba vão à casa do paciente para aplicar a vacina.

Sempre bom ressaltar que a Orientação do Governo do Estado do Paraná[2], é que o atendimento às pessoas idosas deve ser preferencialmente em domicílio evitando-se a exposição coletiva em serviços de saúde.

b. CASAS LARES / INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

Em relação aos lares para idosos, em não havendo grande circulação de pessoas de fora, pode ser considerado um local protegido. Desta forma, deve-se evitar visitas para reduzir o risco de transmissão, evitar sair da instituição, evitar atividades em

grupo e redobrar os cuidados com a higiene.

Os profissionais que atendem a este público devem ter excesso de cuidado nas medidas de higiene. Profissionais com sintomas respiratórios ou quadro suspeito ou confirmado de COVID-19 devem ser afastados pelo período recomendado. A instituição deve prever em seu plano de contingência a necessidade de substituição de tais profissionais.[3] Além de afixar cartazes com instrução sobre higiene de mãos, higiene respiratória em locais estratégicos da instituição.

Caso algum idoso apresente sintomas da doença os responsáveis deverão comunicar imediatamente a Secretaria Municipal de Saúde e ainda deverá promover o isolamento em relação aos demais idosos.

c. CORPO SAUDÁVEL

Para ocupar e deixar o corpo saudável, a rotina deve ser mantida, em especial no que diz respeito a alimentações saudáveis, remédios, higiene, espiritualidade e exercícios físicos, devendo a família e profissionais de saúde estarem atentos a qualquer alteração nesse sentido.

Nesse cenário, os idosos deverão ter sua rotina alterada. Dentre as inúmeras sugestões e recomendações destacam-se as seguintes:

- Exercícios de alongamentos;
- Exercícios de agachamento, por exemplo, podem ser feitos adaptados, como sentar-se e levantar-se de uma cadeira;
- Elevação lateral dos braços, elevação frontal dos braços,

abdominal, bicicleta imaginária, elevação das pontas dos pés e corrida estacionária, sempre tomando cuidado para evitar quedas e traumas, seja em tapetes, chinelos e móveis.

Com pouco espaço para se movimentar deve-se criar exercícios leves, adequados a situação. Práticas de pouco impacto são as mais indicadas para quem está acima dos 60 anos e beba bastante água.

d. MENTE SAUDÁVEL

Manter a mente saudável nesse período de isolamento social pode não ser uma tarefa fácil e, portanto, se ocupar é uma das melhores formas de ver o tempo passar com qualidade de vida, para tanto, sugere-se as seguintes atividades:

- Estimular o raciocínio fazendo palavras cruzadas, jogos de memória, quebra-cabeças, jogos de mesa, como cartas e dominós.
- Ouvir músicas que relembrem bons momentos, alegres e calmas.
- Reler aqueles livros que estão na estante.
- Organizar o conteúdo das gavetas.
- Organizar e rever as fotos de família que estão espalhadas.
- Reservar momentos para meditação (Acompanhar Missas, Orações e Cultos pela TV).
- Atividades artesanais, como bordados, crochê e tricô com lã e fios apropriados;
- Cadernos para preencher com pinturas;
- Manter a comunicação viva por meio de telefonemas, mensagens de texto ou vídeo-chamadas, assim como por redes sociais
- Alguns filmes clássicos a rever: E o vento levou (1939); Assim

caminha a humanidade (1956); Noviça rebelde (1965); Casablanca (1942); Cinema paradiso (1989); Doutor Jivago (1965); As Pontes de Madison (1995); La dolce vitta (1960); Elza & Fred (2014); A sociedade dos poetas mortos (1989); A vida é bela (1997).

A médica geriátrica Ângela de Carvalho (CRM11060PR), membro da SBGG, explica que essas dicas são importantes pois a solidão e a depressão fazem as pessoas, no geral, se alimentarem de maneira errada e esquecerem de tomar os medicamentos, ainda mais em um momento de confinamento no qual é fácil perder a referência de dia e hora.

Já a Psicóloga Pâmella Mocelin Falleiros (CRP08/10911), que atua em conjunto com a Caixa dos Advogados do Paraná, sugere meditação de 10 a 30 minutos por dia, tentar manter o pensamento positivo, lembrando sempre todas as situações que você já superou ao longo da vida, sempre pensar com carinho em todas as coisas boas da vida e lembrar que a separação é, neste momento, apenas física.

Por fim, caso a dor da solidão e da depressão esteja grande, peça ajuda no Centro de Valorização da Vida (CVV) pelo telefone 188 que é meio de apoio gratuito e voluntário.

2. SUSPEITA DE INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVIRUS

No caso de apresentar sintomas como: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, que aparecem gradualmente e geralmente são leves, a pessoa idosa frágil ou acima de 80 anos deve EVITAR se dirigir para atendimento de urgência (pronto

socorro, UPAs, etc), onde o risco de contaminação é elevado e o acolhimento do paciente será conturbado neste momento. É indicado que se solicite o atendimento por um médico em sua residência, o qual definirá o melhor tratamento.

Diante dos sintomas elencados a Secretaria de Saúde do Estado do Paraná[4] orienta que é proibido o uso de AINE, como ibuprofeno, AAS ou diclofenaco. Além do risco de reações adversas a medicamentos, tais fármacos poderiam agravar a infecção pelo coronavírus.

3. LEGISLAÇÃO PERTINENTE

O Governo do Estado do Paraná declarou no dia 19 de março situação de emergência em todo o território paranaense, para fins de prevenção e enfretamento à epidemia da COVID-19, nos termos do Decreto 4298/2020. E assim, autorizou mobilização de todos os Órgãos e Entidades estaduais para atuarem sob a coordenação da Governadoria do Estado, nas ações de resposta ao desastre e reabilitação do cenário.

Já o Decreto 4312/2020 oportuniza o afastamento por licença especial a, ao menos, 50% (cinquenta por cento) dos servidores estatais, observados os requisitos para aquisição do direito devendo-se priorizar os servidores com maior tempo de serviço computado para fins de aposentadoria ou reserva.

Na atualização do decreto 4.388/2020, emitido no dia 30, o governo do Estado determina que as atividades religiosas de qualquer natureza estão permitidas, desde que sejam realizadas por meio de aconselhamento individual, a fim de evitar aglomerações.

O programa Luz Fraterna ampliará por 90 dias o limite de consumo de energia elétrica de 120 kWh para 150 kWh. O limite de consumo mensal se eleva para 400 kWh para as famílias que possuem, dentre seus moradores, pessoas que utilizam equipamentos elétricos de sobrevida. A concessão é automática às famílias cadastradas na Tarifa Social e que atendem ao critério de consumo[5]. E o programa Caixa d'Água Boa, que realiza a disponibilização de 1 caixa d'água e 1 kit de instalação às famílias em situação de vulnerabilidade social que não possuem caixa d'água no domicílio continua em andamento. Estas famílias recebem capacitação para instalação adequada, e o subsídio financeiro de R$ 1.000,00 (mil reais) para viabilização da instalação. A Sanepar segue com as entregas nas casas das famílias, individualmente, sem aglomeração e de forma rápida. A própria família que recebe o kit é responsável pela instalação[6].

Ainda, na Medida Provisória 927/2020 o Presidente da República determina que no ano de 2020, o pagamento do abono anual ao beneficiário da previdência social que, durante este ano, tenha recebido auxílio-doença, auxílio-acidente ou aposentadoria, pensão por morte ou auxílio-reclusão será efetuado em duas parcelas, excepcionalmente, da seguinte forma: I - a primeira parcela corresponderá a cinquenta por cento do valor do benefício devido no mês de abril e será paga juntamente com os benefícios dessa competência; e II - a segunda parcela corresponderá à diferença entre o valor total do abono anual e o valor da parcela antecipada e será paga juntamente com os benefício da competência maio.

Por fim, fique sempre atento ao texto constitucional e ao Estatuto do Idoso (Lei 10741/2003). Faça valer seus direitos!

4. CANAIS OFICIAIS

O Governo Federal e Governo do Estado do Paraná possuem canais de atendimentos para prevenção, informação, encaminhamentos e orientações sobre a pandemia do Coronavírus (COVID-19), esses canais são destinados a população.

- Canais de Atendimento do Governo Federal: Acesse o site: https://coronavirus.saude.gov.br/ Disque Saúde: 136. Aplicativo: Coronavírus- SUS

Além dos canais de atendimento oferecidos pelo Governo Federal o Ministério da Saúde lançou chatbox para avaliação da saúde e para dúvidas sobre Coronavírus (COVID- 19) pelo portal TeleSUS através do site https://coronavirus.saude.gov.br/telesus

- Canais de Atendimento do Governo do Estado do Paraná: www.coronavirus.pr.gov.br. Telefone: 0800 644 4414; 41- 99117 3500 e whatssap: 41-3330 4414. Aplicativo: **COVID 19 PARANÁ**

- MUNICÍPIOS:

Curitiba: www.saude.curitiba.pr.gov.br.

Telefone: 41-3350-9000 (atendimento 8h às 23h).

Whatssap: 41- 99876-2903.

Londrina: saude.londrina.pr.gov.br

Disque-Coronavírus: 0800-400-1234 (segunda a sexta 7h às 19)

NOTAS DE RODAPÉ

1. https://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/vacina-contra-gripe-atendera-idosos-com-80-anos-ou--mais/55495 acesso em 31/03/2020 às 20h00
2. http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_04_ATENDIMENTO_DOS_IDOSOS_FRENTE_A_PANDEMIA_COVID_19__1.pdf acesso em 31/03/2020 às 20h00
3. http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_04_ATENDIMENTO_DOS_IDOSOS_FRENTE_A_PANDEMIA_COVID_19__1.pdf acesso em 31/03/2020 às 20h00
4. http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_04_ATENDIMENTO_DOS_IDOSOS_FRENTE_A_PANDEMIA_COVID_19__1.pdf acesso em 31/03/2020 às 20h00
5. http://www.justica.pr.gov.br/Pagina/Programa-Luz-Fraterna acesso em 31/03/2020 às 21h30
6. http://www.justica.pr.gov.br/Pagina/Caixa-dAgua-Boa acesso em 31/03/2020 às 21h30

COMPOSIÇÃO DA COMISSÃO DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

GESTÃO 2019-2021

Presidente: Juliana Dela Justina Oliveira Prost (OAB/PR 59.511)
Vice-Presidente: Eliel Ezídio (OAB/PR 70.094);
1º Secretário: Bernardo Rucker (OAB/PR 25.858);
2º Secretário: Cornélio Afonso Capaverde (OAB/PR 08.935);

Membros: Alesandra Cruz Soares (OAB/PR 68.187); Cereli Selig (OAB/PR 08.474); Cleide Regina Glomb (OAB/PR 26.012); Eduardo Rosario Medeiros (OAB/PR 32.532); Flávio Eduardo Parisi de Laurino (OAB/PR 69.131); Flávio Roberto Gomes (OAB/PR 72.639); Giovani Cássio Piovezan (OAB/PR 66.372); Jussara Grando Allage (OAB/PR 19.240); Liliane Daniele do Nascimento Medeiros (OAB/PR 31.759); Luis Felipe Duarte (OAB/PR 72.840); Luís Felipe Martini (OAB/PR 51.653); Maria Luiza de Souza Becker (OAB/PR 62.252); Mariana Cavassin Boeing (OAB/PR 75.775); Mariana Demetruk Marchioro (OAB/PR 75.066); Neiva De-Nez (OAB/PR 26.547); Paulo Roberto Barros da Silva (OAB/PR 26.753); Rossanna Alves Moure (OAB/PR 15.835); Sibhelle Katherine Nascimento (OAB/PR 39.547); Toufic Bark (OAB/PR 13.736); Vanusa Lucidio Martins (OAB/PR 79.454); Victor Hugo Baluta (OAB/PR 74.610); Membros Consultores: Conceição de Albuquerque Oliveira (OAB/PR 12.557); João Carlos de Lucas (OAB/PR 02.737); Marília Urban (OAB/PR 09.059); Marly de Cássia Meneses Franca Regiani (OAB/PR 09.495); Rosangela Maria Lucinda (OAB/PR 13.218).

OAB

PARANÁ

COMISSÃO DOS

DIREITOS DA PESSOS IDOSA

www.oabpr.org.br