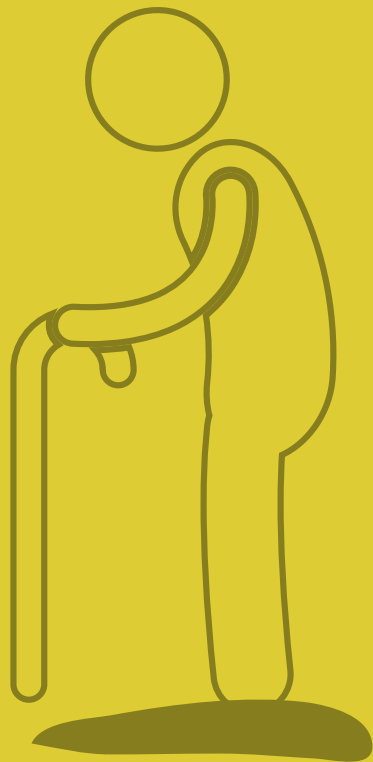


COVID-19:
dicas de
prevenção
para idosos





*Pessoas do
grupo de risco exigem*
CUIDADOS REDOBRADOS



Em tempos de Covid-19, devemos redobrar os hábitos que auxiliam em nossa higiene para aumentar a nossa proteção. Quem tem mais de 60 anos, deve ter ainda mais cuidado.¹ Os idosos se encontram no grupo de risco da doença, ou seja, podem ter maiores complicações e até mesmo morrer.² Por isso, siga atentamente todas as instruções a seguir para se proteger da melhor maneira possível:

- 1 Fique em casa! Se possível, mantenha-se isolado para evitar o contato de pessoas que possam já estar contaminadas com o vírus.



¹ Informações disponíveis em <https://bit.ly/2YpUah4>. Acesso em: 19 mar. 2020.

² Hurme, M. Viruses and immunosenescence – more players in the game.

Immun Ageing 16, 13 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12979-019-0152-0>

2 Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Quando não tiver sabão disponível, utilize álcool 70%, que pode ser encontrado em farmácias.



3 Evite colocar as mãos nos olhos, nariz e boca. É através deles que você pode se contaminar mais facilmente com a Covid-19.

4 Procure se alimentar de uma maneira saudável, adicionando frutas, legumes e verduras em sua dieta.





- 5 Tome sol diariamente por alguns minutos, mesmo que no quintal de casa. Isso vai ajudar o seu corpo a absorver a vitamina D, que contribui com nossa imunidade.

- 6 Mantenha uma boa rotina de sono, dormindo de sete a oito horas por noite.
- 7 Faça exercícios regularmente, mesmo sem sair de casa. Quinze minutos de caminhada rápida já podem trazer benefícios a sua saúde.



8

Participe das campanhas de vacinação de sua cidade. Elas são importantes para evitar outros tipos de doenças.



9

Mantenha o pensamento positivo e aproveite a quarentena para conversar com amigos e familiares, mesmo que através do computador ou do telefone.

10

Evite ficar estressado e mantenha longe os pensamentos negativos. Confie, essa situação vai passar! Para isso, precisamos fazer nossa parte.

PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-4>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autor

Fábio Marcon Alfieri

Doutor em Ciência Médicas pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Parecereristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Preparação	Rui do Amaral
Designer gráfico	Ana Paula Pirani
Ícones	https://thenounproject.com/