

Como estimular a pessoa idosa a continuar fisicamente ativa durante a pandemia de Covid-19?



FICHA TÉCNICA

AUTORES

Rubens Guimarães Mendonça (Amparo Thereza Christina)

Ana Carolina Lima Cavaletti (EPSJV/Fiocruz)

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz)

REVISÃO

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz)

Silvio Valle (EPSJV/Fiocruz)

EQUIPE DO PROJETO

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz) – coordenação geral

Dalia Romero (Icict/Fiocruz) - coordenação adjunta

Ana Carolina Lima Cavaletti (EPSJV/Fiocruz)

Ana Gilda Soares dos Santos (Acierj)

Anna Bárbara Araujo (EPSJV/Fiocruz)

Giulia de Castro Lopes de Araujo (UFRJ)

Giseli Nogueira Damacena (Icict/Fiocruz)

Heglaucio Barros (Icict/Fiocruz)

Maria Helena de Jesus Bernardo (Uerj)

Paulo Roberto Borges de Souza Júnior (Icict/Fiocruz)

Rachel Gouveia Passos (UFRJ)

Ronaldo dos Santos Travassos (EPSJV/Fiocruz)

Zelia Pimentel Andrade (Ensp/Fiocruz)

ILUSTRAÇÕES

Bruno Trotto

DIAGRAMAÇÃO

Maycon Gomes

REVISÃO DE TEXTO

Gloria Regina Carvalho (EPSJV/Fiocruz)

Esse material faz parte do projeto “Cuidando de quem cuida”, vinculado ao Programa Inova Fiocruz.

O que as(os)
cuidadoras(es) podem
fazer para estimular
a pessoa idosa a
continuar fisicamente
ativa durante a
pandemia de Covid-19?

O distanciamento social
recomendado como importante
medida de prevenção ao contágio
durante a pandemia de Covid-19
fez com que muitas pessoas idosas
passassem mais tempo dentro de
suas casas.

Tal restrição impacta no nível de atividade física das pessoas idosas, podendo trazer consequências para a sua saúde e para a sua funcionalidade, ou seja, sua capacidade de gerir sua vida ou cuidar de si mesma.

Pensando nisso, esta cartilha foi elaborada com o objetivo de passar orientações gerais para as pessoas cuidadoras sobre como estimular a pessoa idosa a continuar fisicamente ativa durante a pandemia de Covid-19.

IMPORTANTE:

orientações de exercícios e práticas específicas devem ser prescritas e orientadas pelos profissionais de saúde que atendem a pessoa idosa.

Preservação da força muscular e mobilidade articular

As orientações apresentadas nesta cartilha são direcionadas para manter a força muscular e a mobilidade articular da pessoa idosa, mas o que seria isso?

A força muscular é a força capaz de movimentar um segmento do corpo, seja para movimentar os membros superiores (ombros, braços e mãos), inferiores (coxas, pernas e pés), ou ainda para movimentação da cabeça e tronco.

Já a mobilidade é ter condição de movimentar as articulações, como exemplos: abrir e fechar as mãos para segurar um copo ou os talheres, levar as mãos na cabeça para pentear ou lavar os cabelos; dobrar os quadris e joelhos ao sentar-se ou andar; dentre outros movimentos.

IMPORTANTE:

durante a realização de qualquer atividade física, caso a pessoa idosa relate ou demonstre que está cansada, com falta de ar ou sentindo alguma dor, a atividade deve ser interrompida.

LEMBRE-SE:

caso você não more junto com a pessoa idosa, utilize sempre máscara e álcool 70% ao compartilhar o ambiente com ela. Caso seja possível, a pessoa idosa deve também utilizar máscaras, ao ter contato com pessoas que não residam consigo.

NÃO SE ESQUEÇA:

se as atividades indicadas nesta cartilha ocorrerem em grupo, a utilização de máscaras e álcool 70%, bem como o distanciamento físico entre os participantes, devem ser observados.

Mobilidade de membros superiores

Você observa que a pessoa idosa está com dificuldade para se vestir? Pode estar faltando força e mobilidade para levantar os braços para vestir a camisa, por exemplo.

Alguns movimentos simples, realizados diariamente, podem ajudar a manter a mobilidade dos membros superiores, ou seja, dos ombros, braços, punhos e mãos.

Famíliares ou cuidadores podem estimular a pessoa idosa a realizar algumas repetições ao longo do dia, pela manhã ou à tarde.

Cuidar da saúde dos membros superiores é fundamental para que a pessoa possa realizar atividades do seu dia a dia, tais como lavar a cabeça, escovar os dentes, pegar objetos, se vestir e se alimentar, dentre outros.



- Pedir para levar as mãos na cabeça, na nuca.

- Pedir para levar a mão no ombro oposto, pela frente ou atrás da cabeça.





- Pedir para abrir os braços e juntar as mãos à frente do corpo ou acima da cabeça.



- Pedir para tentar alcançar um objeto ao lado do corpo, à frente ou acima, na altura dos ombros.

Mobilidade de membros inferiores

Outros movimentos, realizados diariamente, podem auxiliar a manter a mobilidade de membros inferiores, ou seja; do quadril, coxas, pernas, tornozelos e pés. Esses são movimentos que vão ajudar a pessoa idosa a caminhar melhor, prevenindo tropeços e quedas. Podem ser feitos enquanto a pessoa idosa está sentada, o que dá mais segurança, ou em pé, apoiando as mãos sobre uma mesa segura ou em barras fixadas na parede, com a pessoa cuidadora bem próxima.

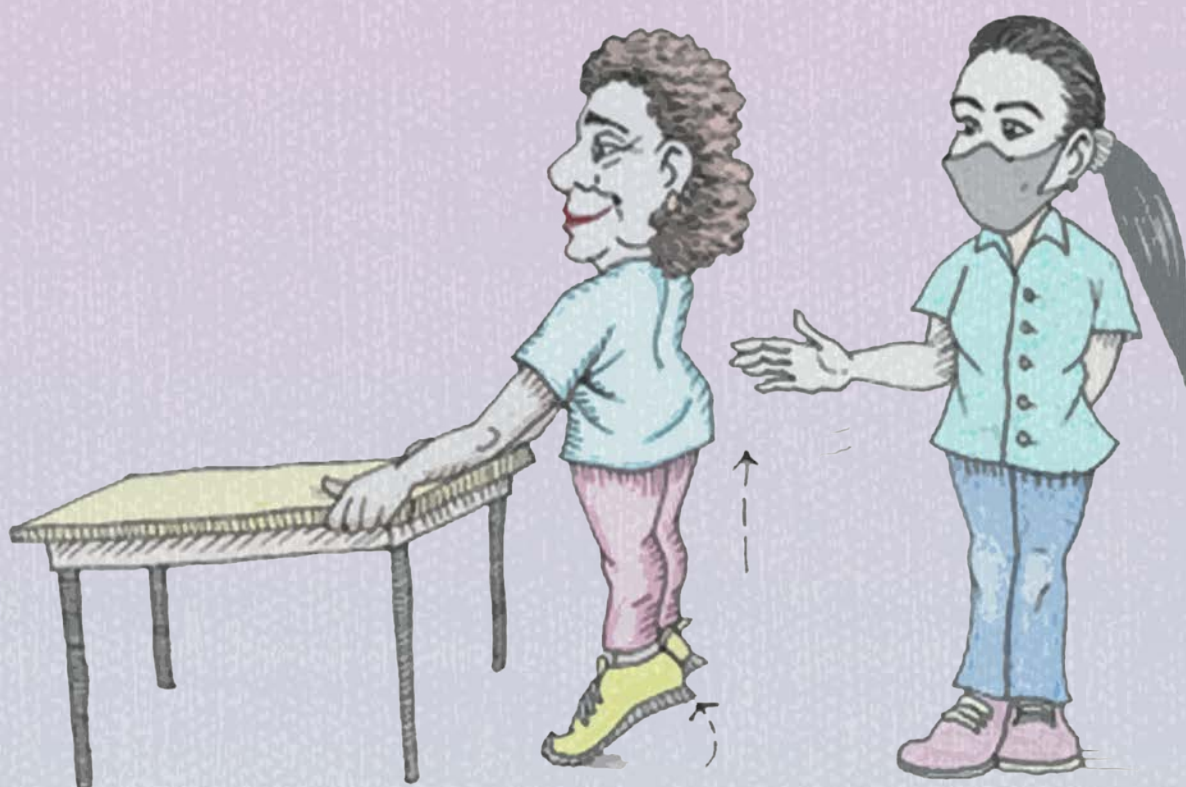


- Levantar a coxa, alternando direita e esquerda.

- Dobrar e esticar os joelhos.



- Abrir e fechar uma perna, depois a outra. Esse movimento pode ser realizado em pé ou na posição sentada.



- Ficar nas pontas dos pés ou o contrário, apoiando nos calcanhares enquanto os dedos ficam levantados.

Outra atividade importante: sentar e levantar de uma cadeira ou poltrona

Você observa que a pessoa idosa que você convive tem dificuldades para se sentar e se levantar no dia a dia?

Os movimentos de sentar e levantar compõem uma atividade que pode ser executada diariamente.

Ela consiste em pedir para a pessoa idosa fazer repetições desse movimento, conforme a sua resistência física.

A ação de sentar e levantar fortalece diversos grupos musculares, dentre eles a musculatura de tronco, quadris e pernas. A manutenção da capacidade física para esse movimento promove a autonomia da pessoa idosa e previne acidentes.



Orientações importantes:

- Ao acompanhar a pessoa idosa na realização dessa atividade, a pessoa cuidadora deve posicionar-se próxima e de frente para ela.

- É recomendado que o mobiliário seja seguro, sem risco de deslizar ou quebrar quando a pessoa idosa se sentar.
- Pode ser utilizada, por exemplo, uma poltrona ou cadeira com braços, para que a pessoa idosa possa apoiar as mãos ao realizar a atividade.
- A cadeira deve ter uma altura que permita os pés da pessoa idosa ficarem totalmente em contato com o chão ao sentar-se.
- Os pés da pessoa idosa devem estar afastados, paralelos um ao outro e voltados para frente.
- É importante que o calçado do idoso esteja seguro no pé, tais como tênis e sandálias que tenham alças no calcanhar.

Realizando caminhadas

Caminhar é uma atividade considerada completa, pois além de fortalecer os músculos, favorece o equilíbrio, a circulação sanguínea e a respiração, entre outros benefícios.

Essa atividade pode ser realizada dentro de casa ou em ambiente externo que seja considerado seguro, como um quintal, uma vila ou uma rua em horário de pouco movimento. Evite lugares com muita aglomeração.

Caso a caminhada seja realizada em local público, não se esqueça de redobrar a atenção com as

precauções contra o contágio de Covid-19, como uso de máscaras, manter o distanciamento físico de outros transeuntes e higienizar as mãos e demais partes expostas ao sair e chegar.



- Ao acompanhar a pessoa idosa na caminhada, a pessoa cuidadora deve posicionar-se ao seu lado, oferecendo-lhe o braço caso ela precise de ajuda.

- As caminhadas podem ser curtas, durante 20 minutos ou menos, ou mais longas, de até 1 hora, conforme a capacidade física da pessoa idosa.
- Devemos respeitar a velocidade e o tempo de caminhada da pessoa idosa.
- É importante que o calçado seja confortável e esteja seguro no pé.
- Durante a caminhada, fique atenta quanto a obstáculos no trajeto que possam oferecer risco de queda, inclusive dentro de casa.

Quando procurar ajuda profissional?

Quando você observar que a pessoa idosa apresentou alterações bruscas na sua funcionalidade, são sinais de alerta:

- tropeços, quedas frequentes;
- dificuldade para levantar-se da cama/cadeira, necessidade de se apoiar na parede ou de mais ajuda para caminhar que o normal;
- sono ou cansaço excessivo sem motivo, que impeça a pessoa idosa de andar ou se alimentar;
- dores articulares ou musculares que impeçam a movimentação da pessoa.

Caso perceba que a pessoa idosa não está agindo de uma maneira normal, procure ajuda profissional e relate as alterações observadas. Pode ser na Clínica da Família mais próxima, com um profissional de saúde que já acompanha a pessoa idosa ou em um serviço de saúde a que tenha acesso.

Para saber mais:

**Projeto “Cuidando de quem cuida”:
pesquisa e ensino sobre o cuidado
de pessoas idosas no contexto
da pandemia:**

<https://www.covid19.cuidadores.fiocruz.br>

**Programa domiciliar de exercícios
Otago Força & Equilíbrio:**

https://ec.europa.eu/eip/ageing/sites/eipaha/files/results_attachments/oep_home_exercise_booklet_final_portuguese.pdf

Casa segura para o idoso:

<http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2920-casa-segura-para-o-idoso>

Página especial da Fiocruz sobre o coronavírus:

<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>