



13 MANEIRAS **de facilitar o seu** **distanciamento físico** **durante a quarentena**

Texto Adaptado da Sociedade Americana de Geriatria pelo Prof. Rubens de Fraga Junior
Coordenador SBGG – Artigos comentados



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Para evitar o novo coronavírus, especialistas em saúde pública estão aconselhando pessoas de todas as idades a ficarem em casa e praticarem o distanciamento físico o máximo possível. Essas ações ajudarão a limitar a propagação do vírus e seu impacto na saúde e nos sistemas de saúde, aconselha os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Por outro lado, esse confinamento em casa pode colocar alguns idosos em maior risco pelas consequências não intencionais do distanciamento físico. Segundo o Instituto Nacional do Envelhecimento, o isolamento social e a solidão estão associados a riscos aumentados para uma variedade de problemas de saúde. Esses possíveis problemas de saúde como pressão alta, ansiedade, depressão, declínio cognitivo e doença de Alzheimer podem afetar principalmente idosos e pessoas com doenças crônicas, mas a boa notícia é que essas doenças podem ser evitadas ou reduzidas com medidas pró-ativas. **Confira 13 maneiras de tornar a quarentena mais tranquila, ajudando você a ficar conectado com outras pessoas e evitar a solidão durante a pandemia do coronavírus.**



1. Identifique suas conexões vitais

As suas conexões são as pessoas que você considera essenciais para sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Elas podem ser amigos, vizinhos, familiares e até mesmo profissionais de saúde, mas lembre-se que elas podem estar particularmente ocupadas no momento. Portanto, considere entrar em contato com elas por telefone e somente quando necessário.



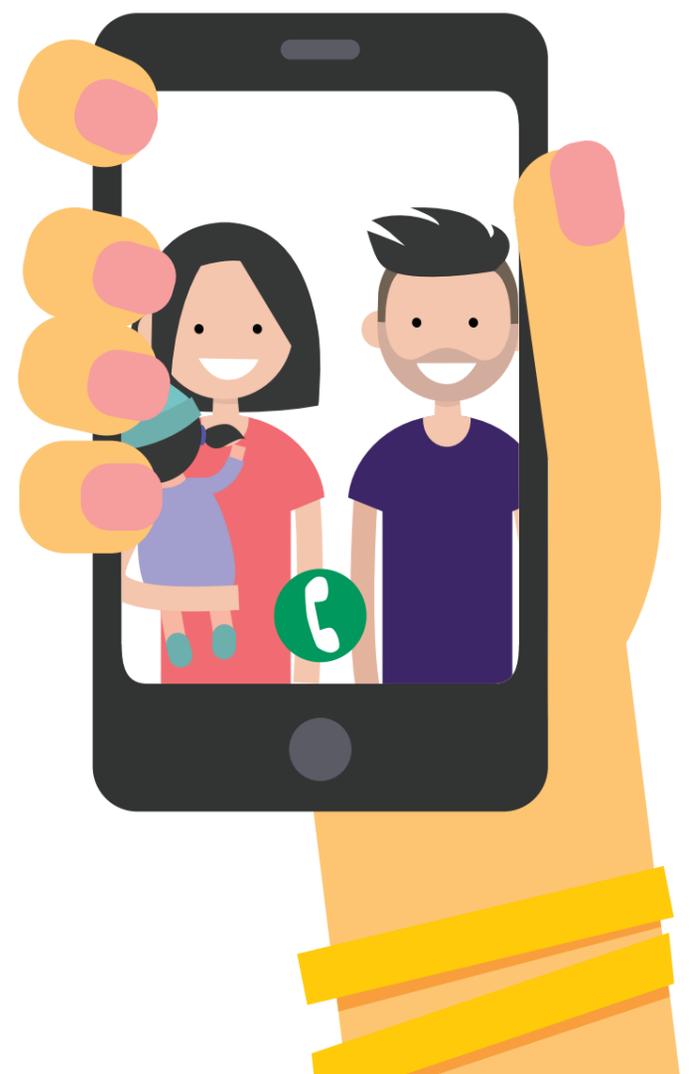
2. Obtenha as **informações de contato**

Reúna os números de telefone, endereços de correspondência e endereços de e-mail de suas conexões refletidas na dica anterior. Isso pode facilitar muito o contato regular com as pessoas que você gosta por telefone e/ou e-mail. Procure estabelecer horários para fazer as ligações e usufrua desse momento de interação, mesmo que à distância.



3. Faça ligações por vídeo e participe de grupos de conversa online

Se você tiver um celular com conexão à internet, considere usar os aplicativos WhatsApp, FaceTime ou o Skype e fazer ligações por vídeo. Dessa forma, você poderá ver o rosto do seu amigo e pode se sentir mais confortável. Se você possuir um computador ou tablet, aproveite também para participar de grupos online de pessoas que compartilham dos mesmos interesses. Você também pode definir uma programação para quando se conectar com amigos e familiares para criar uma rotina (e algo pelo que esperar).



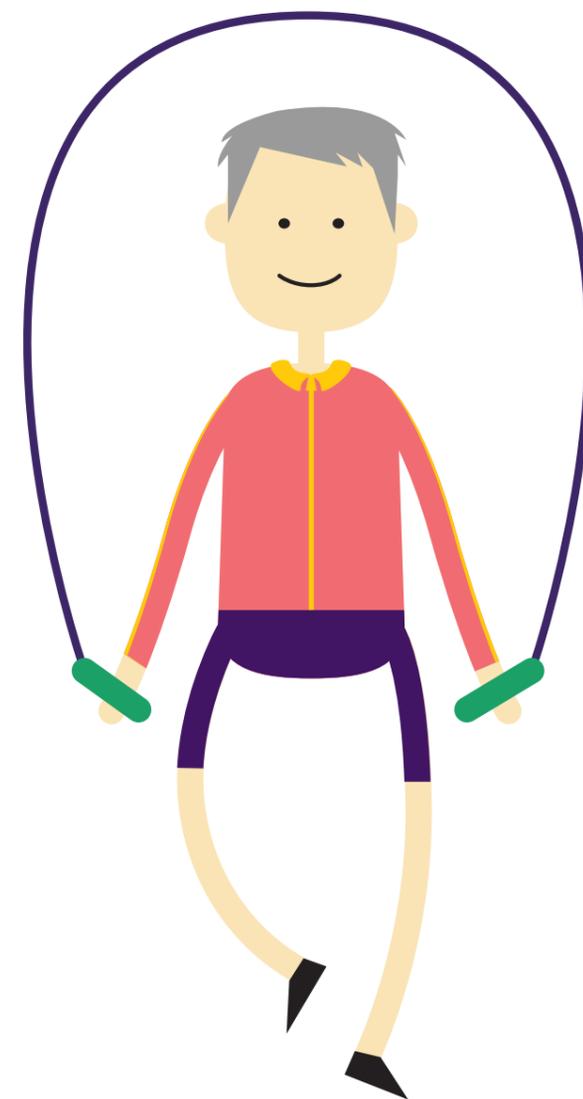
4. Passeie pelo lado de fora da sua casa

Distanciamento físico não significa que você precisa ficar dentro de casa o tempo inteiro. Tome sol, sente-se na varanda, acene para seus vizinhos, mas dentro do seu terreno. Esse é o momento perfeito para limpar seu jardim e plantar sementes.



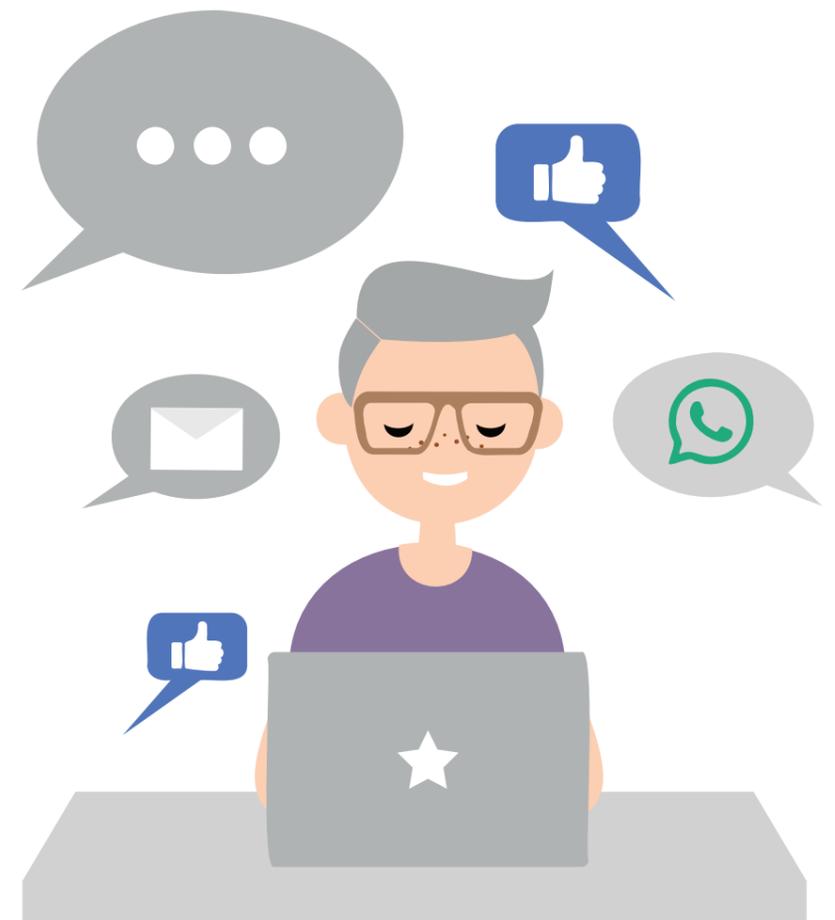
5. Faça exercícios físicos moderadamente

Se você é ativo e já realizava exercícios, continue a praticá-los. Realize os movimentos já conhecidos e de forma adaptada. Alongamentos e exercícios sentados são ideais. Para te auxiliar, a Unimed Curitiba lançou uma série de videoaulas com dicas de exercícios físicos para serem feitos em casa durante a quarentena. As aulas contam com a presença da educadora física Jucimara Lopes, que já falou de temas como atividades para melhorar o astral, exercícios para trabalhar o sistema cardiorrespiratório, exercícios com cadeira, aulas superanimadas e alongamentos e exercícios de respiração para relaxar o corpo. Confira todos os vídeos no canal do YouTube da Unimed Curitiba. Não se esqueça de praticar atividades físicas respeitando os limites do seu corpo.



6. Seja criativo!

Você sabia que algumas pessoas estão desfrutando de jantares virtuais? Elas usam o WhatsApp, FaceTime ou o Zoom, que são aplicativos gratuitos na internet e que permitem conectar várias pessoas à uma mesma ligação por vídeo. Dessa forma, você pode se sentir mais perto dos seus amigos, familiares e pessoas queridas. Outra sugestão é conversar com amigos sobre a leitura do mesmo livro ou o mesmo filme, gerando mais assunto em comum e mais entretenimento. Além disso, é um ótimo momento para praticar seu artesanato favorito, como bordado, tricô ou crochê. Pratique também atividades que envolvam raciocínio, como palavras cruzadas, xadrez e caça-palavras.



7. Se eduque para saber o que fazer caso precise de auxílio médico

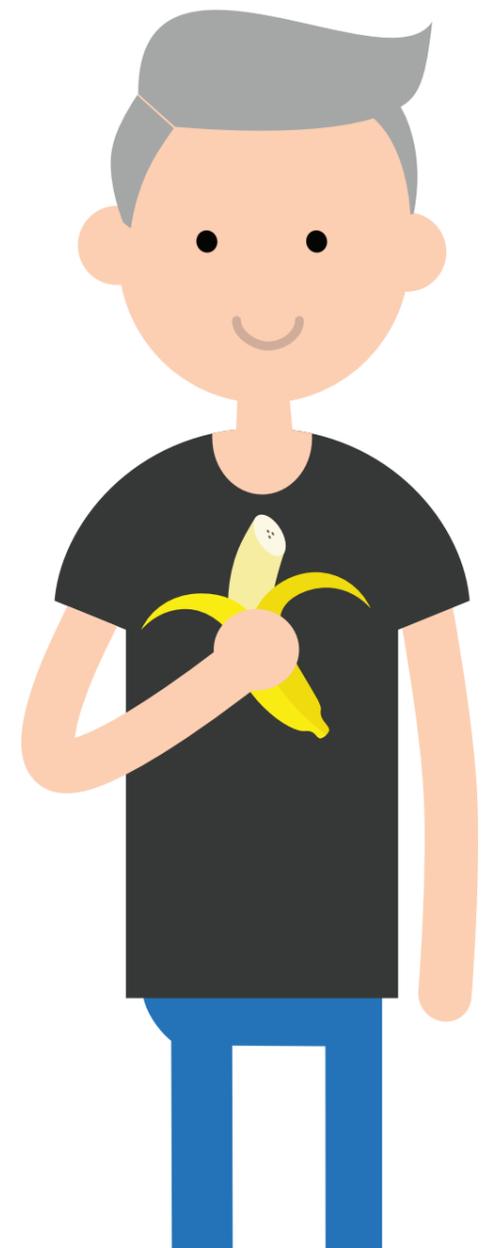
Busque informações sobre como os profissionais de saúde que te atendem regularmente estão cuidando de seus pacientes, e pergunte o que fazer se você tiver sintomas da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus. Você pode entrar em contato pelo telefone ou enviar um e-mail com perguntas. Pensando no melhor cuidado com seus beneficiários, a Unimed Curitiba tem um canal de atendimento exclusivo voltado apenas para orientações e informações sobre o coronavírus por meio do telefone:

0800 642 2002

É muito importante entrar em contato com esse número antes de se dirigir à um hospital da rede credenciada.

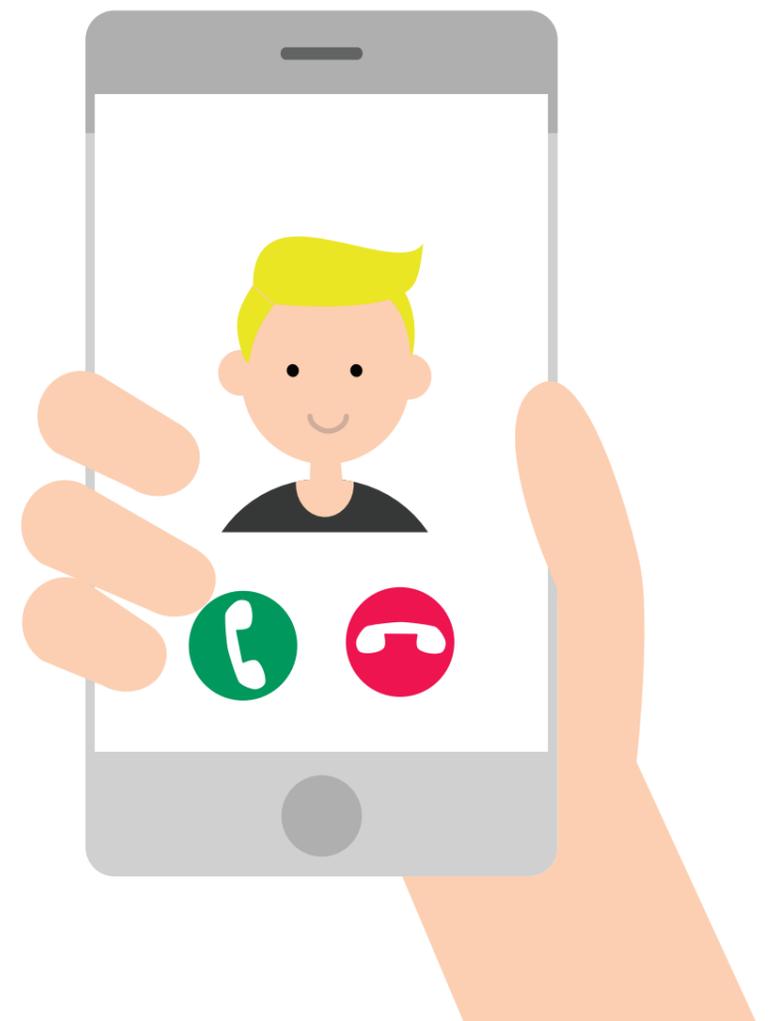
8. Mantenha os seus hábitos diários de autocuidado

Mesmo durante a quarentena, é muito importante que você mantenha a sua rotina. Acorde, tome banho, se arrume como se fosse sair de casa. Tenha uma lista de atividades semanais e tenha o compromisso consigo mesmo de ligar para pelo menos um amigo por dia. Se alimente bem e coma alimentos saudáveis, sempre se lembrando de não pular refeições. Para melhorar a imunidade, consuma alimentos ricos em vitamina C, como goiaba, kiwi, morango, laranja, caju, pimentão, brócolis, couve e agrião. Mantenha também o consumo de alimentos proteicos, como feijão, carne, ovo, frango e peixe.



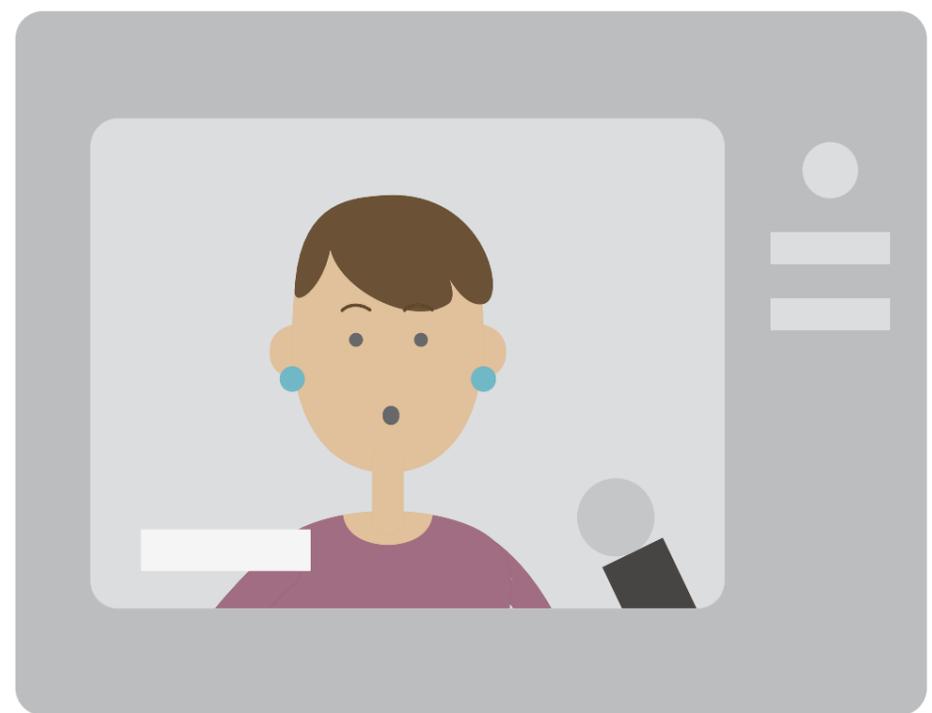
9. Se você mora em uma casa de repouso, procure manter contato com seus entes queridos

Pergunte aos funcionários da sua casa de repouso se você pode enviar fotos ou cartas que possam ser impressas e “entregues” à uma pessoa da sua família. Considere pedir à equipe que te auxilie a contatar um ente querido pelo WhatsApp ou outro aplicativo na internet.



10. Se informe, mas com moderação

É importante manter-se informado sobre a pandemia e o novo coronavírus. Contudo, procure não se sobrecarregar com muitas informações, pois pode não ser saudável. Confie apenas em fontes seguras e coloque limites no tempo que passa assistindo ao noticiário ou buscando notícias.



11. Continue tomando os cuidados já conhecidos

Higienize as mãos com frequência e, sempre que possível, use álcool em gel. Ao tossir, cubra o nariz e a boca com o cotovelo e não use lenços de tecido, apenas os descartáveis. Mantenha os ambientes bem ventilados e não compartilhe objetos pessoais.



12. Fique atento se apresentar algum sintoma

Se você perceber que está com sintomas como febre, tosse, dor de cabeça e/ou dificuldade para respirar, comunique o seu médico de preferência ou procure a Unimed Curitiba. Para sanar todas as suas dúvidas, entre em contato com o telefone exclusivo para informações sobre o novo coronavírus:

0800 642 2002



13. Você não está sozinho

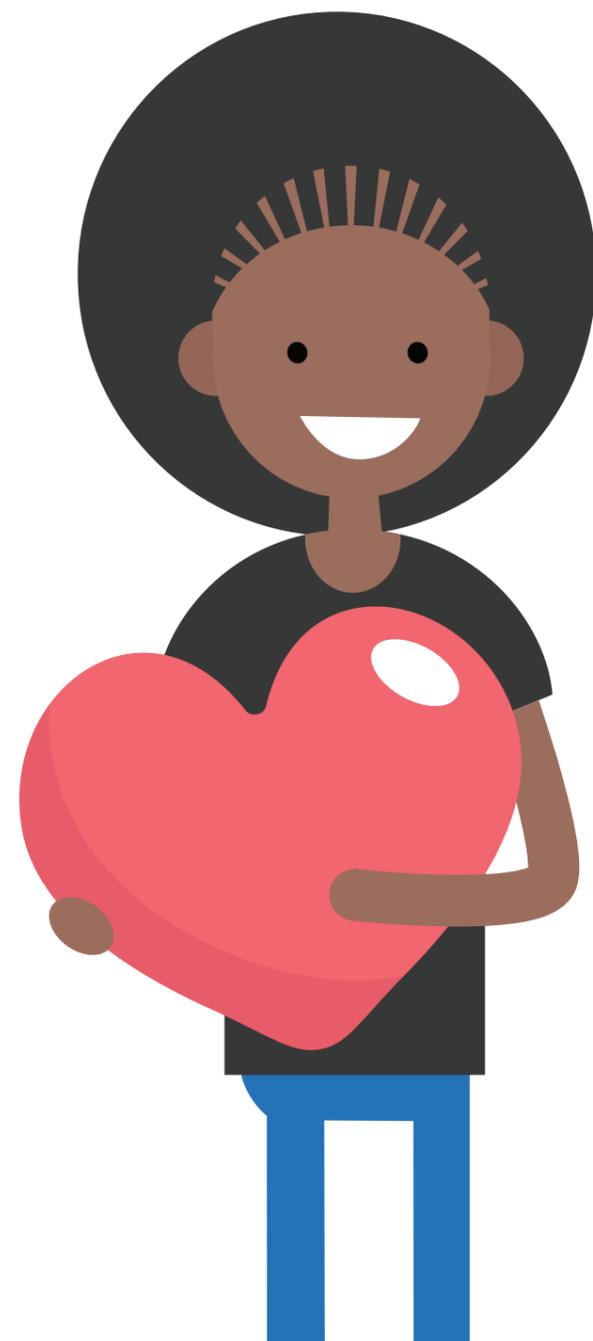
Durante o distanciamento, cuidar de si mesmo pode ser mais difícil, mas não se esqueça que você não está sozinho.

Tente conectar-se a outros profissionais de saúde por meio de grupos de suporte virtual online.

Conte com a Unimed Curitiba!

Se você tiver dúvidas sobre o coronavírus, ligue para a central de atendimento exclusiva pelo telefone:

0800 642 2002





CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

