

# Orientações promotoras de vida saudável para idosos em período de isolamento social na Pandemia COVID-19



**Eliane Varanda Dadalto  
Larissa Helyne Bassan  
Mabel Gonçalves Almeida  
Carmen Barreira-Nielsen**

Orientações promotoras de vida saudável para idosos  
em período de isolamento social na Pandemia COVID-19



Universidade Federal do Espírito Santo  
SIB - UFES

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)  
(Biblioteca Central da Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

---

- O69      Orientações promotoras de vida saudável para idosos em período de isolamento social na pandemia COVID-19 [recurso eletrônico] / Eliane Varanda Dadalto... [et al.] ; ilustrações e design gráfico Marina Batella Martins, Laís Sessa Almança. - Dados eletrônicos. - Vitória, ES: ed. do Autor, 2020.  
20 p. : il.

Inclui bibliografia.

Modo de acesso: <<http://www.fonoaudiologia.ufes.br>>

1. Promoção da saúde. 2. Idosos. 3. Isolamento social. I. Dadalto, Eliane Varanda, 1956-. II. Martins, Marina Batella, 1998-. III. Almança, Laís Sessa, 1999-.

CDU: 614

---

Elaborado por Adriana Traspadini - CRB-6 ES-000827/O

## SUMÁRIO

Estimulação cognitiva.....	5
Orientações aos cuidadores e auxiliares de idosos.....	7
Falando sobre a audição do idoso.....	10
Que cuidados devemos ter com a saúde auditiva do idoso.....	11
Cuidados com os dispositivos auditivos.....	13
Conversando com o idoso com perda auditiva.....	15
Informações sobre compras e atendimentos.....	16
Atividades de treinamento para habilidades auditivas-cognitivas.....	17
Outras dicas.....	18
Referências.....	19

## APRESENTAÇÃO

Diante do isolamento social devido à pandemia do COVID-19, o Programa de Investigação e Intervenção na Saúde do Idoso, do Departamento de Fonoaudiologia da UFES, elaborou uma cartilha que objetiva contribuir com a manutenção da qualidade de vida dos idosos e de seus cuidadores, neste período de isolamento social.

Com o nome Orientações promotoras de vida saudável para idosos em período de isolamento social na pandemia COVID-19, o material informativo traz sugestões sobre auto-cuidado, cuidado com o outro e acerca da estimulação cognitiva e auditiva na terceira idade.

Neste momento de distanciamento social, no qual as interações comunicativas estão de alguma forma afetadas, a cartilha vem fornecer orientações importantes para a estimulação e manutenção das habilidades auditivas e de linguagem das pessoas que estão na terceira idade, aproximando ainda mais os idosos de seus cuidadores.

Com uma linguagem simples e bem explicativa, o material ilustrativo, em suas 20 páginas, apresenta também orientações que possibilitam o desenvolvimento de atividades para os idosos em casa e em instituições de longa permanência, contribuindo para a manutenção de suas habilidades comunicativas, que são essenciais para a qualidade de vida dessa faixa etária.

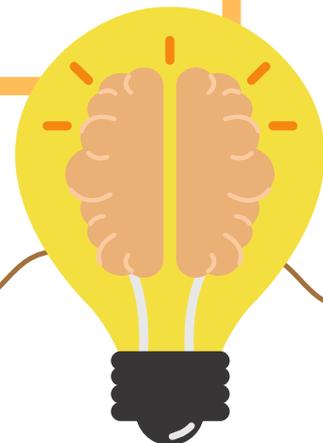
A cartilha engloba atividades sobre como manter o cérebro em boa forma, bem como orientações de treinamento de habilidades auditivas e cognitivas, que podem ser realizadas em duplas ou em grupos, orientações aos cuidadores e familiares de idosos, dicas de leituras e ocupações que exercitam memória, atenção, concentração e raciocínio dos idosos.

# Estimulação Cognitiva

Para manter o cérebro em boa forma precisamos mantê-lo “acordado”. Existem muitas atividades e brincadeiras que auxiliam nessa tarefa.

## Atividades Individuais

- Caça- palavras;
- Palavras-cruzadas;
- Ler livros, revistas ou jornais;
- Desenhar a árvore genealógica de sua família (quanto mais gerações melhor);
- Ouvir canções que tragam boas recordações;
- Labirinto impresso ou no computador;
- Jogo de sete erros;
- Sudoku;
- Quebra-cabeça;
- Jogo Paciência no computador ou celular;
- Atividade manual, não automática, em que a atenção tem que ser mantida é ótima opção, como bordado ou pintura.



# Estimulação Cognitiva

## Atividades em Duplas ou em Grupos

- Jogos de cartas: UNO, Canastra, Pif-Paf, Buraco, Truco e etc.;
- Banco imobiliário;
- Jogo Imagem e Ação;
- Stop ou Adedonha (uma letra do alfabeto é sorteada e os participantes completam as categorias com palavras que iniciem com a letra sorteada);
- Jogos de tabuleiro, como Damas, Xadrez, Dominó e etc.;
- Desafio de rimas (quem escreve mais palavras terminadas com...);
- Qual é a música? Diga uma música que tenha a palavra... (cada participante escolhe uma palavra para que o outro encontra uma música);
- Receita da vovó executada em família relembrando as histórias de época;
- Assistam filmes, compartilhem ideias e conversem sobre o filme depois;
- Retomem partes significativas para cada um;
- Abram o “baú” de fotos da família e relembrem os momentos;

# Orientações aos Cuidadores e Familiares de Idosos

Converse sempre com o idoso sobre coisas boas!

Converse, mesmo que não ele não consiga falar, pois ele ouve e compreende, e assim, sente-se acolhido e valorizado!

Converse sempre posicionado de frente para o idoso, o contato visual é tudo!

Posicione-se de frente ao idoso, não converse virado de costas, por exemplo.

Estimule-o a contar histórias sobre sua vida e demonstre interesse.

Não o interrompa enquanto ele estiver falando, todos nós queremos ser ouvidos!



# Orientações aos Cuidadores e Familiares de Idosos

Não deixe- o muito exposto e/ou sozinho em frente à TV, certifique-se de que os programas, por ele assistidos, trazem boas notícias.

Assista a filmes e novelas, converse sobre os personagens, suas roupas, seu jeito de ser.

Valorize suas opiniões.

Estimule a leitura, leia com ele!

Caso o idoso não saiba ler ou tenha dificuldades, leia para ele.

Dê atenção aos temas interessantes e divertidos.

Nada de notícias ruins!

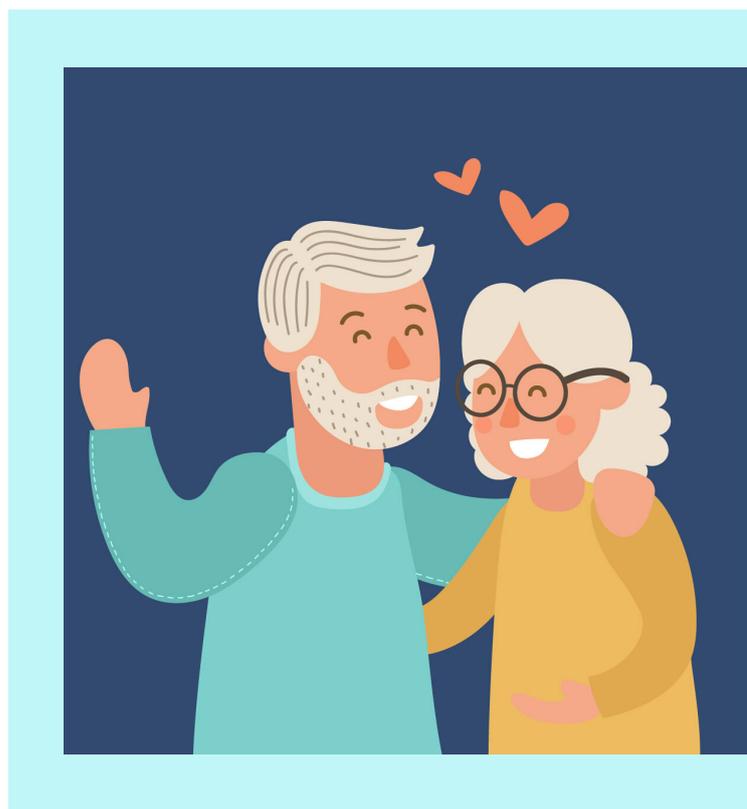
Ouçã música, cante com ele!

Valorize suas canções preferidas!

# Orientações aos Cuidadores e Familiares de Idosos

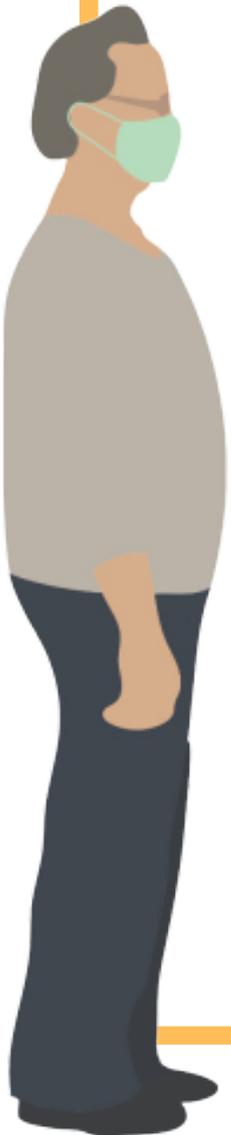
- Conte e explique piadas, ria junto!
- Evite falar sobre assuntos que causam preocupação;
- Estimule-o a cuidar de si;
- Se for difícil para ele, mantenha-o sempre arrumado;
- Elogie!
- Caso tenha dificuldade em compreender: seja paciente, use frases claras e objetivas;
- Sorria sempre!

Faça sempre  
**COM** o idoso.  
Valorize o  
protagonismo!



# Falando sobre a audição do idoso...

- As dificuldades para ouvir vão aparecendo e aumentando com o avançar da idade e isso ocorre, principalmente, devido ao envelhecimento das células sensoriais responsáveis pela audição;
- A essa perda auditiva chamamos de Presbiacusia (Do grego présbys, «velho» + akousía, «surdez»). Ela é chamada de sensorineural por afetar as células sensoriais e/ou o nervo da audição;
  - As habilidades de comunicação verbal podem estar prejudicadas;
  - Essas dificuldades podem levar ao isolamento social e afetivo;
  - É essencial o uso do aparelho auditivo e/ou implante coclear para melhorar a interação social;
  - O aparelho auditivo e/ou implante coclear permite o acesso aos sons da fala e do ambiente;
  - O uso diário melhora a comunicação e, conseqüentemente, a qualidade de vida;
  - É importante realizar uma avaliação auditiva semestral pois a perda auditiva pode aumentar;



# Que cuidados devemos ter com a saúde auditiva do idoso...

Se você está com seus exames em dia não é preciso se preocupar em realizar novos exames, mas é importante manter alguns cuidados com sua audição e com os aparelhos auditivos e/ou implante coclear. Então, vamos falar um pouco mais sobre isso...



- Por se tratar de grupo de risco alguns cuidados no momento de interação com o idoso devem ser considerados e um dos mais importantes é o uso da máscaras pelos cuidadores que não residem no mesmo ambiente que o idoso.
- A máscara atenua sons agudos em 3 a 12 decibel, dependendo do tipo de máscara utilizada, o que dificulta o acesso ao som e as interações comunicativas.



# Que cuidados devemos ter com a saúde auditiva do idoso...

É importante manter a comunicação e, para isso, podem-se utilizar estratégias para facilitar a compreensão da fala como:

1

Continue a falar de frente pois as expressões faciais e dos olhos ajudam na compreensão da informação.

2

Use um quadro para escrever palavras chaves da informação e/ou ilustrações nos casos de perdas auditivas maiores.

3

Priorize as interações comunicativas e atividades em salas com menor ruído e distante de janelas e ventiladores.

4

Utilize o aparelho auditivo e implante coclear o dia inteiro, mesmo que não esteja em situação de conversação.

# Cuidados com os dispositivos auditivos...

Nesse momento de distanciamento social é importante redobrar os cuidados com o aparelho auditivo e/ou implante coclear, uma vez que os atendimentos nos serviços de saúde estão reduzidos, por isso, preste atenção nestas orientações:

1. Higienize as mãos com álcool gel 70%, ou água e sabão sempre que for manuseá-lo ou então utilize luvas para colocar e retirá-lo e para trocar pilhas. Se você estiver na rua, use lenços anti-bacterianos (próprios para dispositivo auditivo);
2. Limpe-os com papel toalha embebido em álcool isopropílico e siga as recomendações de cada marca.



# Cuidados com os dispositivos auditivos...

Atenção aos diferentes tipos de aparelhos auditivos:

## **Aparelhos retroauriculares com moldes**

Lave os moldes auditivos com água e sabão neutro diariamente e depois lembre-se de secá-lo bem antes de colocá-lo novamente no aparelho auditivo.

## **Aparelhos com tubo fino (plástico) e sonda (silicone)**

Limpe-os com escovinha/fio limpador (você dever ter recebido no kit), para não deixar a ponta da sonda entupida; caso necessário pode ser trocada a sonda por outra do seu kit.

## **Aparelhos com tubo fino e receptor (parte eletrônica) dentro do ouvido**

A parte eletrônica dentro da sonda de silicone não pode ser molhada! Limpe somente a sonda com papel seco e verifique se o orifício da ponta está liberado sem cera. Limpe o tubo fino com fio limpador do seu kit.

## **Aparelhos intra e microcanais (dentro do ouvido)**

Limpe-os apenas com pano seco e verifique com a escovinha se a ponta não está com cera. Você pode precisar trocar o filtro de cera. Separe o material de limpeza para cada orelha/aparelho/ molde para não haver contaminação. Utilize o desumidificador elétrico ao final do dia, pois isso aumenta a vida útil do seu aparelho;

# Conversando com o idoso com perda auditiva...

## Importante!

- Em uma conversa em grupo tente incluir pessoas com perda auditiva na conversa e organize que fale um de cada vez;
- Em um conversa um a um, encontre um local silencioso e bem iluminado para seu rosto. Use expressões faciais ou gestos para dar mas pistas de comunicação sobre o assunto. Nunca esconda a boca quando estiver falando;
- Olhe para a pessoas e fale com clareza, mantendo o contato visual durante a conversa;
- Fale um pouco mais alto que o normal, mas não grite. Tente falar em uma velocidade normal e naturalmente;
- Repita se for necessário, usando palavras diferentes ou reforce a ideia central através da repetição das palavras chaves da conversa;
- Seja paciente. Mantenha-se positivo e relaxado.
- Sempre deixe a pessoa a vontade para perguntar e ao final pergunte se entendeu.



# Informações sobre compras e atendimentos

- Alguns serviços de saúde auditiva no SUS estão funcionando por telefone, e-mails e teleconsulta;
- Alguns serviços privados de empresas de aparelho auditivo também estão funcionando e realizando atendimento remoto para regulação, via drive-thru (você fica dentro do carro) para venda de pilhas e manutenção, como limpeza, e ainda estão fazendo entregas em casa;
- É importante entrar em contato por telefone com o serviço para se informar qual tipo de suporte está sendo oferecido neste período.

## Durante a pandemia...

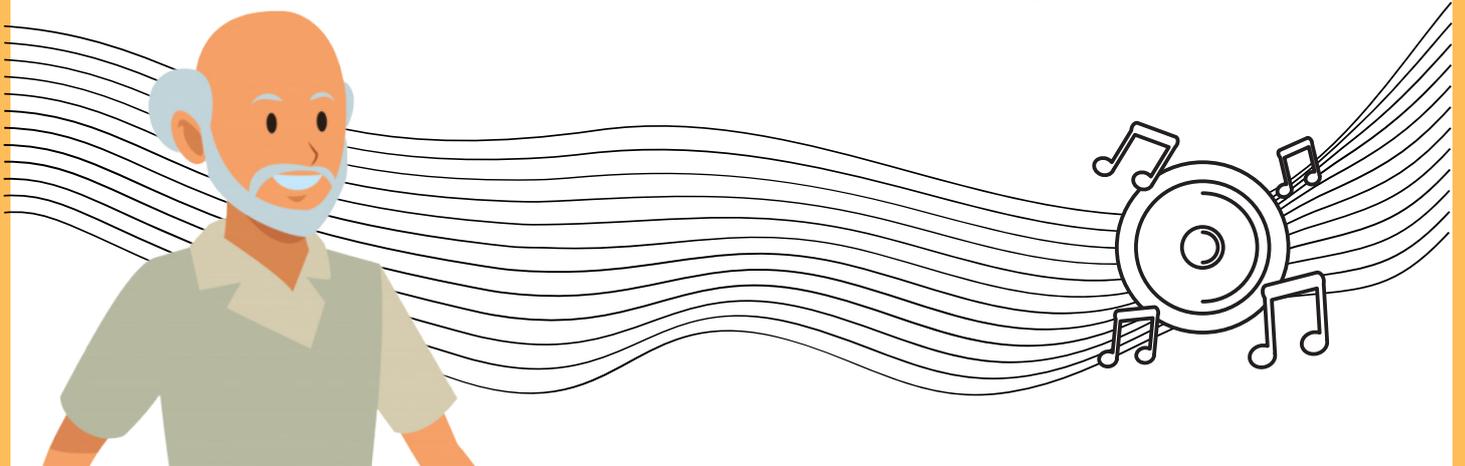
Neste tempo de isolamento mantenha o idoso conectado ao máximo, com notícias, falando com seus amigos e familiares diariamente. Pode haver dificuldades ao telefone, você pode auxiliá-lo e usar vídeo chamadas. Você pode precisar dar apoio para reuniões e chamadas usando um tradutor de fala, que pode ser baixado no celular para auxiliá-lo com leitura durante reuniões virtuais.



# Atividades de treinamento para habilidades auditivas–cognitivas

Em tempos de distanciamento social as terapias auditivas com acompanhamento do fonoaudiólogo estão reduzidas ou ausentes. Algumas estratégias terapêuticas podem ser realizadas pelo cuidador, tomando sempre o cuidado de não infantilizar as tarefas. Anote as dicas:

- Realizar leitura de jornal ou livro ao mesmo tempo em que é apresentada no fone ou rádio uma música e depois explicar o que leu;
- Ordenar sequencialmente objetos ditos por meio da fala em ordem crescente de quantidade apresentada e dificuldade; por exemplo, banana, laranja, morango e depois acrescentar ameixa; posteriormente dificultar a lista utilizando frutas dissílabas como pera, maçã, uva e depois acrescentar figo;
- Modificar o modo de som da TV de LED ou plasma para modificar os padrões de escuta;
- Assistir TV em volume mais baixo que o de costume, de forma que consiga entender, mas que exija atenção;
- Escutar trechos de música e escrever a letra;
- Com partes da letra da música escrita no papel, deve-se escutar a música e preencher as lacunas que faltam.



# Outras Dicas:

Paralelo à prática de atividades para exercitar o cérebro é fundamental estimular as relações afetivas. Ou seja, a presença e o apoio de familiares e amigos são essenciais!

## Leituras do Blog Envelhecer Direito:

- A improvável jornada de Harold Fry – Rachel Joyce;
- O ancião que saiu pela janela e desapareceu – Jonas Jonasson;
- Diário de uma paixão – Nicholas Sparks.

## Canais do YouTube:

- Pele madura/truques para quem não gosta de se maquiar:
  - [https://www.youtube.com/watch?v=ITCX\\_Nz--JU](https://www.youtube.com/watch?v=ITCX_Nz--JU)
- Como fazer uma horta vertical:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=XOTOmMeBv2Q>
- Aprenda a jogar xadrez! Aula 01:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=L3SQXqoHf74>

## Atividades que exercitam memória, atenção, concentração e raciocínio:

- [www.rachacuca.com.br](http://www.rachacuca.com.br)
- [www.geniol.com.br](http://www.geniol.com.br)
- [www.coquetel.com.br](http://www.coquetel.com.br)

# Referências

1. Betlejewski S. [Age connected hearing disorders (presbycusis) as a social problem]. *Otolaryngol Pol.* 2006; 60(6):883-6. Polish.
2. Elderly, centro de promoção de envelhecimento saudável. 150 ideias de atividades de estimulação cognitiva para idosos.
3. Goldin, A.; Weinstein, B.; & Shiman, N. (2020) Speech blocked by surgical masks becomes a more important issue in the Era of COVID-19. *The Hearing View*. Recuperado em 18 de Abril de 2020 de <https://www.hearingreview.com/hearing-loss/health-wellness/how-do-medical-masks-degrade-speech-reception>.
4. Ministério da saúde. (2020b). Covid-19: Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado em 23 de Abril de 2020 de [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/40249/2/protocolo\\_manejo\\_coronavirus\\_ms.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/40249/2/protocolo_manejo_coronavirus_ms.pdf).
5. Nunes, V. M. de A. et al. COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência. Natal. Rio Grande do Norte. EDUFR, 2020.
6. Organização Mundial Da Saúde. Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Contribuição da Organização Mundial da Saúde para o segundo encontro mundial sobre envelhecimento, realizada em Madrid, 2002. Tradução realizada pela Organização Pan-Americana de Saúde, Brasília, 2005.
7. Santos, I. B. dos et al . Oficinas de estimulação cognitiva adaptadas para idosos analfabetos com transtorno cognitivo leve. *Rev. bras. enferm.*, Brasília, v. 65, n. 6, p. 962-968, Dec. 2012 .
8. Sato, A.T. et al. Programas de estimulação da memória e funções cognitivas relacionadas. *Rev Ter Ocup Univ São Paulo*.;25(1):51-9. 2014.
9. Viúde A. Fatores associados à presbiacusia em idosos. [Tese]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo; 2002.

As imagens foram retiradas dos bancos Flaticon, Vecteezy e Freepik  
As imagens das páginas 10 e 11 foram desenvolvidas por Laís Sessa Almança

Material elaborado pelas professoras do Curso de  
Fonoaudiologia da Universidade Federal do Espírito Santo:  
Dra. Eliane Varanda Dadalto  
Dra. Larissa Helyne Bassan  
Dra. Mabel Gonçalves Almeida  
Dra. Carmen Barreira-Nielsen

