

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.

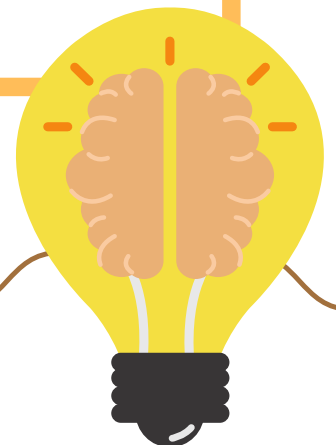
A cartilha engloba atividades sobre como manter o cérebro em boa forma, bem como orientações de treinamento de habilidades auditivas e cognitivas, que podem ser realizadas em duplas ou em grupos, orientações aos cuidadores e familiares de idosos, dicas de leituras e ocupações que exercitam memória, atenção,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



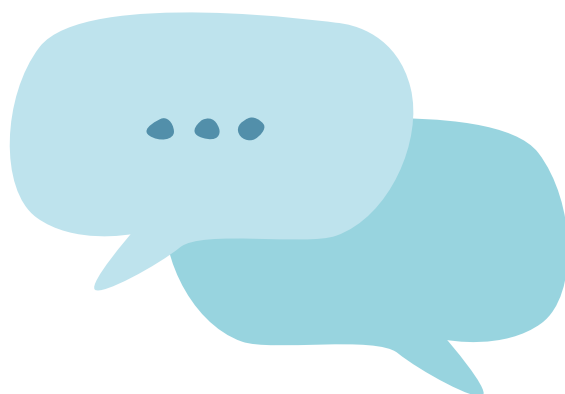
Falando sobre a audição do idoso...

- 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...

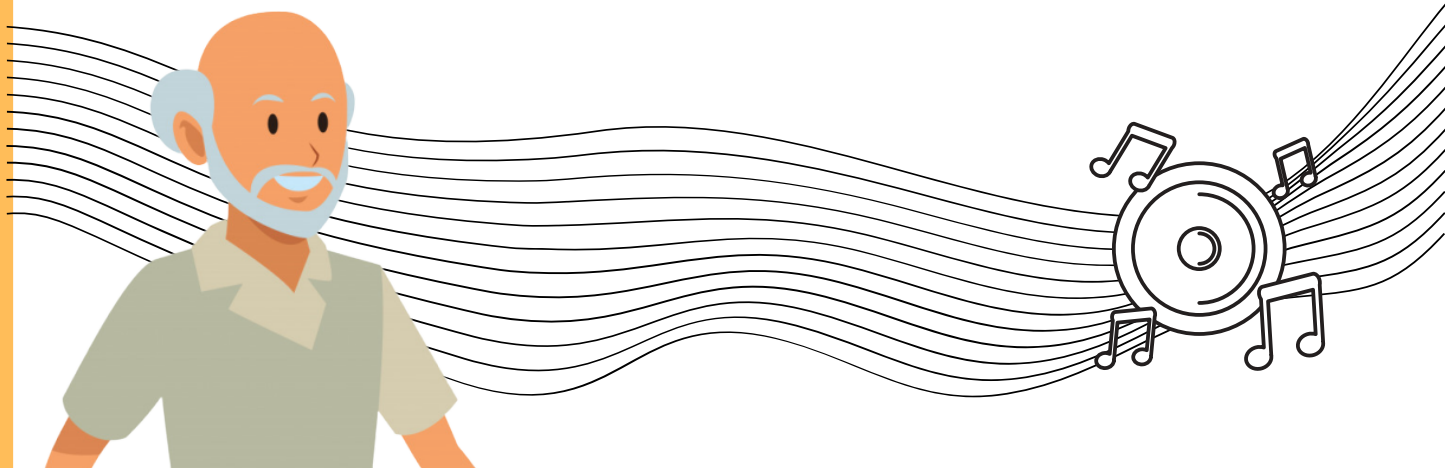
Neste tempo de isolamento mantenha o idoso conectado ao máximo, com notícias, falando com seus amigos e familiares diariamente. Pode haver dificuldades ao telefone, você pode auxiliá-lo e usar vídeo chamadas. Você pode precisar dar apoio para reuniões e chamadas usando um tradutor de fala, que pode ser 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
- 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
- www.geniol.com.br
- 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.
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

