



CUIDANDO DE QUEM CUIDA

*ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS
DE ILPI*



FICHA TÉCNICA

A Cartilha Cuidando de Quem Cuida - Orientações para Profissionais de ILPI é uma publicação digital da Frente Nacional de Fortalecimento à ILPI. Maio/2020

Autores:

Aletea Ferreira Prado de Figueiredo – SES – MG

Christiano Barbosa da Silva – Casa Gerontológica de Aeronáutica Brigadeiro

Eduardo Gomes – RJ

Christine Abdalla – ILPI Associação Convivência Vila do Sol – RJ

Lidiane Charbel Peres – Fórum de ILPI de Juiz de Fora- MG

Natália de Cássia Horta – PUC Minas

Rodrigo Arantes- Consultor em Envelhecimento – MG

Revisão e Coordenação

Karla Cristina Giacomini – International Longevity Center – ILC Brasil

Coordenação Nacional da Frente Nacional de Fortalecimento à ILPI – MG

Ilustração e Diagramação

Aline Salla Carvalho – Especialista em Inclusão Digital 60+ – BR/IT

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
COMO A COVID-19 É TRANSMITIDA?	5
COMO SE PROTEGER DO NOVO CORONAVIRUS?	5
COMO SE PREVENIR DO CORONAVÍRUS? CUIDADOS A SEREM ADOTADOS EM CASA	6
COMO SE PREPARAR PARA IR AO TRABALHO NA ILPI?	7
COMO SE PROTEGER AO CHEGAR NA ILPI?	9
COMO SE PROTEGER DURANTE O TRABALHO?	9
COMO PROTEGER OS IDOSOS RESIDENTES NA ILPI?	11
REFERÊNCIAS	12

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida pela equipe da Frente Nacional de Fortalecimento às Instituições de Longa Permanência para Idosos/Região Sudeste, mobilizada para a discussão e proposição de ações estratégicas e necessárias junto dessas instituições.

Acesse o link <https://sbgg.org.br/relatorio-tecnico-frente-nacional-de-fortalecimento-a-ilpi-2/> e tenha acesso ao Relatório Técnico da Frente Nacional de Fortalecimento das Instituições de Longa Permanência para Idosos.

Leia e discuta com sua equipe sobre as ações emergenciais tomadas e outras e que ainda serão necessárias na sua instituição.

Esta cartilha se destina, especialmente, a você, cuidador(a)!

Entendemos como cuidador(a) toda pessoa envolvida direta ou indiretamente no cuidado à pessoa idosa institucionalizada.

Nela, você, que está na linha de frente do cuidado, terá informações sobre as medidas necessárias para prevenir a Covid-19 nas instituições. É muito importante você adotar essas medidas no seu dia a dia, dentro e fora do seu trabalho. Incluímos também o acesso a outros materiais para que você possa ter mais informações.

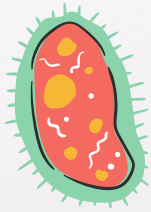
Agradecemos a você pela dedicação e zelo no cuidado com as pessoas idosas, preocupando-se com as rotinas, as necessidades de saúde, de alimentação, de higiene pessoal e dos ambientes.

Você é fundamental para o bem estar e a qualidade de vida das pessoas que você cuida.

É preciso cuidar bem de você também!

Boa Leitura!

Como a COVID-19 é transmitida?



Até o momento, sabe-se que a transmissão do coronavírus ocorre de pessoa para pessoa, por meio da saliva, espirro, tosse, catarro ou contato com superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, o nariz ou os olhos.

Como se proteger do novo CORONAVÍRUS?

As medidas de prevenção do Coronavírus estão relacionadas aos hábitos de higiene e etiqueta respiratória que precisamos adotar. Considerando-se a forma de transmissão desse vírus, precisamos aperfeiçoar a lavagem das mãos com desinfecção com álcool a 70%, bem como das superfícies. Para isso, além do álcool em gel, podemos usar de formas mais econômicas como o hipoclorito, por exemplo. Vamos mostrar para vocês o circuito do nosso dia-a-dia, considerando a necessidade de estarmos atentos nas 24 horas, dentro e fora do trabalho. Assim apresentaremos o check list cotidiano na adoção de todas as medidas necessárias.





Venha com a gente!



Como prevenir o CORONAVÍRUS? Quais os cuidados a serem adotados em casa

A pandemia requer de nós ainda mais capricho com os hábitos de higiene. Por isso é muito importante tomarmos alguns cuidados especiais e compreender por que:

 A higiene pessoal, com a lavagem frequente e correta das mãos pode salvar vidas – inclusive a sua! Veja o link <https://youtu.be/zuhzmFDnBsk> sobre a técnica correta;

 A higiene dos alimentos também é imprescindível! Abra o link: http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf e saiba como higienizar cada tipo de alimento.



Atenção!

Dê preferência à alimentação preparada em casa e siga os 10 passos para a alimentação saudável do Guia

Alimentar disponível no link:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf;



Imediatamente após qualquer convívio social, recomenda-se tomar banho como uma maneira muito eficiente de prevenir a Covid-19;



Reserve um calçado a ser usado dentro de casa e outro para quando precisar sair. Lembre-se que este cuidado preserva a sua saúde e da sua família, especialmente nas famílias com criança(s);



No convívio com familiares, a etiqueta respiratória é imprescindível. Use máscaras em casa, se você morar com pessoas idosas ou com condições de saúde comprometidas;



Você pode usar máscaras descartáveis ou artesanais. O uso de máscaras artesanais deve ser feito seguindo as normas recomendadas pelo Ministério da Saúde. Para se certificar disso, acesse o link <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf> e veja como fazer e como desinfetar as máscaras;



Os cuidados com os alimentos e embalagens impedem a entrada do vírus na sua casa.

Para saber mais acesse o material disponível no link: <https://coronavirus.ufrj.br/wp-content/uploads/sites/5/2020/04/reunidos1.pdf>

Como se preparar para ir ao trabalho na ILPI?

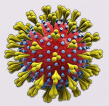


O cuidado com o ambiente, tanto o piso de casa quanto móveis e outras superfícies, também impede a circulação do vírus. Para a desinfecção deles você pode utilizar água e sabão e água sanitária na diluição correta.

No link <https://bit.ly/3e6olco> você pode ter mais orientações;



Neste momento, o distanciamento social deve ser mantido. Então realmente **fique em casa**, não receba nem faça visitas. Quando você se desloca para o trabalho, extremamente necessário, você convive com outras pessoas e pode ter contato com o vírus;



Lembre-se que mesmo que você não tenha a doença nem os seus sintomas, você pode ser portador(a) do vírus e transmitir a outras pessoas.



Se incorporarmos estas práticas em nossa rotina, elas vão se tornar um hábito que irá nos proteger e a todos, especialmente quem a gente ama!

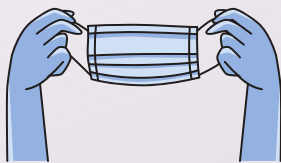


Cuidado com o estresse e com o excesso de informações, especialmente as fake news!

Elas fazem muito mal! Busque ler livros que te interessam, ouvir músicas, ver filmes e ter momentos de lazer com sua família!



- Tome banho, antes de sair para o trabalho. Isso é importante neste momento. Lave as mãos com água e sabão e passe álcool gel. Para saber mais, acesse o link: <https://youtu.be/zuhzmFDnBsk>;
- Com as mãos limpas, separe as máscaras de proteção a serem utilizadas ao longo do dia. Lembre-se que a máscara artesanal deve ser utilizada no deslocamento. A máscara artesanal deve ser trocada a cada 2 horas ou em caso de sujidade;
- Com as mãos limpas, vista a máscara pela alça: <https://bit.ly/36p7mVB>



Escolha o que você vai vestir:

- No mínimo 3 mudas de roupas: uma para o deslocamento, outra para o trabalho e a terceira será utilizada para o retorno para casa;
- 2 pares de calçados: um para o deslocamento e o outro para ser utilizado no trabalho. Este par de calçados do trabalho deverá ser utilizado somente no seu local de trabalho. Não o traga de volta para casa;
- Retire brincos, colares, anéis, relógios ou outras bijuterias;
- Prenda os cabelos, se seus cabelos forem compridos;
- Separe a documentação que comprove que você trabalha na Instituição de Longa Permanência para Idosos, especialmente se você reside nas cidades em que o deslocamento está ainda mais restrito;

Não toque na máscara, somente nas alças. Não a retire do rosto nem a abaixe em nenhuma situação e evite o contato físico com outras pessoas.

Lembre-se: evite tocar no seu rosto, você pode se contaminar!

Você deve ter alguns cuidados extras:

- Se você for a pé, ao longo de todo o trajeto, procure manter a distância de pelo menos dois metros das outras pessoas;
- Se usar o transporte público, tenha cuidado! Veja o link: <https://youtu.be/cdSaNxONCI4>



- Prefira utilizar cartões de transporte, mas, caso o pagamento seja realizado em dinheiro, separe com antecedência a quantia necessária;
- Evite usar o transporte, se ele estiver cheio;
- Se possível, leve sempre consigo álcool em gel para realizar a higienização das mãos após tocar em alguma superfície;
- Se você for de carro próprio, higienize com cuidado a maçaneta, o volante e demais superfícies em que você tocar;
- Se for de carona, utilize álcool gel para limpar a maçaneta antes de abrir a porta, ao sair do carro e ao chegar ao seu destino.

Com estes passos, você se protege bem e a todos que estão em sua volta!;



Como se proteger ao chegar na ILPI?

Lembre-se que ao se proteger, você está protegendo a pessoa que você cuida e vice-versa. Então é fundamental conhecer e seguir todos os passos de higienização ao chegar à ILPI



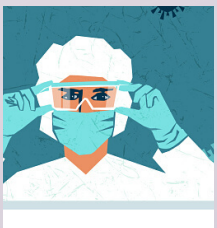
- A primeira coisa é lavar adequadamente as mãos: <https://www.youtube.com/watch?v=zuhzmFDnBsk&feature=youtu.be>
- Lavou as mãos? Então, vamos para a próxima etapa: aferir a temperatura e saturação, além de responder ao questionário sobre os sintomas gripais. Lembre-se: não omita os sintomas, você pode infectar a pessoa que está sob seus cuidados e as demais que te rodeiam!
- Se estiver tudo certo na triagem, é hora de tomar o banho antes de começar a jornada. Caso haja algum sintoma gripal ou queixa, a equipe de saúde da instituição deverá auxiliá-lo.
- Se você está em condições de trabalhar, vista sua roupa de trabalho. Guarde a roupa que utilizou para o deslocamento ao trabalho em um saco plástico limpo e separado de outros itens. Utilize outra sacola para guardar o seu sapato.
- Os itens que você levará para dentro da ILPI deverão ser higienizados antes de serem utilizados.
- Antes de iniciar o trabalho, higienize a sola dos sapatos e lave novamente as mãos.

Como se proteger durante o trabalho?

- Realize de forma correta e frequente a higiene das mãos com água e sabonete líquido ou álcool gel a 70%: antes e depois do contato com os acolhidos e com seus dormitórios; após contato com superfícies ou objetos potencialmente contaminados e após remover os equipamentos de proteção individual (EPI). Em caso de dúvidas, veja o link: <https://www.youtube.com/watch?v=2h8vc-voPNQ> e confira os passos;
- Evite usar o celular. Você pode passar um filme transparente nele para protegê-lo. Se fizer isso, higienize as mãos imediatamente e o aparelho com álcool a 70%;
- Não cumprimente as pessoas com beijos e abraços. Neste momento, demonstre o carinho e proteção mantendo o distanciamento necessário;
- Atenda as necessidades dos residentes com a mínima aproximação física e toque possível. O seu tom de voz e seu olhar podem demonstrar seu afeto e cordialidade;



- Usar os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) recomendados: máscara cirúrgica, gorro, avental e luvas de procedimentos no seu dia a dia de trabalho;
- Utilize o local disponibilizado, próximo à entrada das áreas dos residentes, para a guarda e colocação dos EPIs;
- Descarte os EPIs utilizados nos locais recomendados;
- Realize a limpeza e desinfecção de todos os equipamentos, materiais e utensílios utilizados;
- As refeições dos residentes devem ser feitas, preferencialmente, nos quartos, ou escalonar o horário das refeições, mantendo a distância mínima de 2 metros entre as pessoas que fizerem refeições no mesmo horário;
- Identifique na porta de cada dormitório, os tipos de EPIs que são necessários para assistência ao residente;
- Todos os cuidadores que entrarem em contato ou prestarem cuidado aos residentes com suspeita ou diagnóstico confirmado de Covid-19 devem utilizar os seguintes EPIs:



óculos de proteção ou protetor facial;
máscara cirúrgica;
avental;
luvas de procedimentos não estéril.

Saiba mais:

https://youtu.be/G_tU7nvD5BI

- Utilize a lixeira perto da saída do quarto do residente para facilitar o descarte de EPI;

- As roupas, incluindo lençóis, toalhas e cobertores, de residentes com quadro suspeito ou confirmado de Covid-19 devem ser lavadas / higienizadas separadamente das roupas dos demais residentes;
- Na retirada da roupa suja deve haver o mínimo de agitação e manuseio. Elas deverão ser colocadas em saco plástico e encaminhadas diretamente para a máquina de lavar. Os profissionais devem usar EPI para esse procedimento;
- Os profissionais da limpeza e lavanderia devem utilizar os seguintes EPI durante a limpeza dos ambientes:



- gorro;
 - óculos de proteção ou protetor facial;
 - máscara cirúrgica (comum);
 - avental;
 - luvas de borracha de cano longo;
 - botas impermeáveis.
- Após o uso, as luvas de trabalho devem ser limpas com produtos adequados. As luvas descartáveis devem ser desprezadas após o uso. Lavar as mãos antes e depois da remoção das luvas;

Para sua segurança e dos residentes em ILPI, participe dos treinamentos realizados na sua instituição e não fique com dúvidas.

Pergunte e esclareça o que você não tiver entendido bem.

Como proteger os idosos residentes na ILPI?

- Aferir sinais vitais, especialmente a pressão arterial, saturação e temperatura, pelo menos 2 vezes ao dia (no plantão diurno e noturno);
- Ficar atento ao estado de saúde dos residentes e comunicar imediatamente qualquer alteração;
- Manter os residentes sempre em ambientes arejados;
- Os objetos de uso pessoal não devem ser compartilhados;
- Desinfectar todos os utensílios após o uso, bem como maçanetas, interruptores, controle remoto, telefone e qualquer “objeto” de uso comum;
- Incentivar e orientar ou auxiliar na higienização das mãos dos residentes;
- Pratos, copos, canecas e talheres não deverão ser compartilhados e devem ser higienizados após o uso;
- Utilizar utensílios descartáveis ou de uso exclusivo dos residentes com suspeita ou confirmação da doença;
- Limitar a permanência dos residentes nas áreas comuns da instituição para evitar aglomerações, garantindo a distância mínima de 2 metros entre eles;
- As atividades coletivas devem ser suspensas;
- É importante que os idosos mantenham contato com familiares e amigos, por meio de chamadas telefônicas e/ou de vídeo;
- Em caso de aproximação, menor do que 1 metro com a pessoa idosa, é importante que o residente também utilize uma máscara, caso seja possível.



- O uso de máscara facial é obrigatório para todos dentro da ILPI (residentes, profissionais, cuidadores, visitantes).
- Residentes sem sintomas respiratórios (máscara de tecido) ou com sintomas respiratórios (máscara cirúrgica) devem utilizar quando estiverem fora dos quartos ou se dividirem quarto ou outro espaço com residentes. Caso a pessoa não tolere, incentivar etiqueta respiratória, higiene das mãos e mantenha-a distante de outros residentes.
- Profissionais que prestam tarefas administrativas (que não têm contato com os idosos) devem usar máscara de tecido; profissionais e cuidadores que prestam assistência aos idosos - máscara cirúrgica - e caso o procedimento realizado gere aerossóis, trocar a máscara cirúrgica por N95 / PFF2 ou equivalente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020. CORONAVÍRUS (COVID-19): Sobre a doença. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#sintomas%20http://www.rets.epsjv.fiocruz.br/biblioteca/orientacoes-para-cuidadores-domiciliares-de-pessoa-idosa-na-epidemia-do-coronavirus-covid>>. Acesso em: 28 de Maio de 2020.

GROISMAN, Daniel; SANTOS, Ana Gilda Soares; CHAGAS, Daiana Crús et al. Biblioteca FIOCRUZ. RETS – Rede Internacional de Educação de Técnicos de Saúde. Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus - Covid-19. Disponível em: <<http://www.rets.epsjv.fiocruz.br/biblioteca/orientacoes-para-cuidadores-domiciliares-de-pessoa-idosa-na-epidemia-do-coronavirus-covid>>. Acesso em: 28 de Maio de 2020.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Nota técnica nº 05/2020 GVIMS/GGTES. Orientações para a Prevenção e Controle de Infecções pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Disponível em: <https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/alertas/item/nota-tecnica-gvims-ggtes-anvisa-n-05-2020?category_id=244>. Acesso em: 28 de maio de 2020.

Departamento de Vigilância Epidemiológica e Ambiental – DVEA/SSVS/SS Fórum ILPIs Juiz de Fora -MG com a participação da Pousada Despertar, Pousada da Paz, Residencial para Idosos Buriti, Pousada Vida Nova Orientações para Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), Vila Viver Residência para Idosos. 2020. (6m17s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=F5kNfTNAAdMc>>. Acesso em: 28 de Maio de 2020.

Esta cartilha foi produzida pela Frente de Fortalecimento às Instituições de Longa Permanência para Idosos. As orientações aqui sugeridas apoiam-se na Constituição Federal (1988), a qual subsidia a Política Nacional do Idoso (1994) e o Estatuto da Pessoa Idosa (2003).



Todos juntos pela Pessoa Idosa

Contato redes sociais:

@frentenacional.ilpi

