

Recomendações aos cuidadores e familiares de idosos mediante o COVID-19
Recommendations for caregivers and families of the elderly with COVID-19
Recomendaciones para cuidadores y familias de personas mayores con COVID-19

Recebido: 30/10/2020 | Revisado: 04/11/2020 | Aceito: 16/11/2020 | Publicado: 19/11/2020

Joana Kátia de Mendonça Flexa Monteiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0011-3692>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: joanakatia@gmail.com

Selma Petra Chaves Sá

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9878-7179>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: selmapetrasa@gmail.com

Danielle Rachel Coelho Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9411-1489>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: danielle_rachel@id.uff.br

William Dias Borges

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7671-7855>

Universidade de São Paulo, Brasil

E-mail: williamdborges@gmail.com

Resumo

Objetivo: Propor recomendações para os cuidadores e familiares durante o cuidado com os idosos em meio a pandemia de COVID-19. **Método:** A presente pesquisa trata-se de uma revisão narrativa com análise reflexiva da literatura vigente. A procura das informações ocorreram no mês de setembro e outubro de 2020, na biblioteca virtual de saúde, Biblioteca eletrônica Scielo, no portal do Ministério da Saúde, da OPAS, e também da SBGG. **Resultados:** Para que o cuidado seja possível, é necessário que os cuidadores estejam em condições físicas, psíquicas e emocionais adequadas. Para tanto, devido à pandemia da Covid-19, velhos e novos hábitos precisam ser estabelecidos por todos no convívio com os idosos. **Conclusão:** A COVID-19 tornou-se um grande desafio de saúde, principalmente para a população idosa, é atualmente, uma das mais vulneráveis, precisando que os cuidados sejam

redobrados para que seja possível resguarda a saúde dessa população, assim, entram em foco o papel dos cuidadores, sejam eles formais ou informais.

Palavras-chave: Idoso; COVID-19; Cuidadores.

Abstract

Objective: To propose recommendations for caregivers and family members when caring for the elderly in the midst of the COVID-19 pandemic. **Method:** This research is a narrative review with reflective analysis of the current literature. The search for information took place in September and October 2020, in the virtual health library, Scielo electronic library, on the Ministry of Health portal, PAHO, and also from SBGG. **Results:** In order for care to be possible, caregivers must be in adequate physical, psychological and emotional conditions. Therefore, due to the Covid-19 pandemic, old and new habits need to be established by everyone living with the elderly. **Conclusion:** COVID-19 has become a major health challenge, especially for the elderly population, it is currently one of the most vulnerable, needing care to be redoubled so that it is possible to safeguard the health of this population, thus, come into focus the role of caregivers, whether formal or informal.

Keywords: Elderly; COVID-19; Caregivers.

Resumen

Objetivo: Proponer recomendaciones para los cuidadores y familiares en el cuidado de ancianos en medio de la pandemia COVID-19. **Método:** Esta investigación es una revisión narrativa con análisis reflexivo de la literatura actual. La búsqueda de información se realizó en los meses de septiembre y octubre de 2020, en la biblioteca virtual de salud, biblioteca electrónica Scielo, en el portal del Ministerio de Salud. OPS, y también de SBGG. **Resultados:** Para que la atención sea posible, los cuidadores deben estar en condiciones físicas, psicológicas y emocionales adecuadas. Por lo tanto, debido a la pandemia de Covid-19, todas las personas que viven con ancianos deben establecer hábitos nuevos y viejos. **Conclusión:** COVID-19 se ha convertido en un gran desafío de salud, especialmente para la población anciana, actualmente es uno de los más vulnerables, necesitando que se redoble la atención para que sea posible salvaguardar la salud de esta población, por lo que entrar en foco el papel de los cuidadores, ya sea formal o informal.

Palabras clave: Anciano; COVID-19; Cuidadores.

1. Introdução

No final de 2019, uma nova doença, com sinais e sintomas próprios, os casos de pneumonia atípica ocorreram em Wuhan, na China, ligada a um mercado de frutos do mar, onde pacientes contaminados costumavam consumir alimentos. Supõe-se que o mecanismo de infecção tenha passado de animal para humano (Xavier, et al., 2020).

Desse modo, no mês de janeiro de 2020, o vírus se espalhou rapidamente pelo mundo todo, tornando-se uma ameaça global, devido a sua alta transmissibilidade, afetou não apenas a saúde, mas a economia mundial.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui, segundo a Organização Panamericana de Saúde, uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (OPAS, 2020).

A partir desse momento, os números de pessoas infectadas aumentaram, e o vírus se espalhou por todos os continentes; porém, somente em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia (Tonin, et al., 2020).

Especificamente no Brasil, em 03 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde declarou a emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) e, em seguida, sancionou a lei nº 13.979 de 6/2/2020, descreve as medidas para enfrentamento da emergência de importância de caráter nacional e internacional, decorrente da covid-19 (Brasil, 2020a; Lima et al., 2020).

Segundo Brasil (2020b) a GM/MS n.º 454, de 20 de março de 2020, declarou estado de transmissão comunitária no Brasil, momento esse, que não foi mais possível rastrear a origem da infecção, assim, que o vírus estava circulando entre as pessoas.

Desse modo, foram necessárias analisar as amostras virais, para que fosse possível identificar mais informações sobre o vírus, após análises filogenéticas e de recombinação das amostras dos pacientes infectados, revelou uma semelhança de 99,9% com a família Coronaviruses. O Coronavírus é um vírus zoonótico, um RNA vírus da ordem Nidovirales, da família Coronaviridae. Esta é uma família de vírus que causam infecções respiratórias (Xavier et al., 2020; Lima, 2020).

Sete coronavírus são reconhecidos como patógenos em humanos. Os sazonais estão em geral associados a síndromes gripais. Nos últimos 20 anos, dois deles foram responsáveis por epidemias mais virulentas de síndrome respiratória aguda grave (Lana et al., 2020).

Os tipos de coronavírus conhecidos até o momento são: alfa coronavírus HCoV-229E e alfa coronavírus HCoV-NL63, beta coronavírus HCoV-OC43 e beta coronavírus HCoV-HKU1, SARS-CoV, MERS-CoV e SARS-CoV-2, causador da COVID-19 (Lima, 2020).

Sua transmissão entre humanos ocorre principalmente por meio do contato com pessoas sintomáticas (especialmente através das mãos não higienizadas) e pelo contato com gotículas respiratórias oriundas de pacientes (Brasil, 2020b).

Além disso, um dos grandes desafios relacionados ao vírus é a sua alta taxa de transmissibilidade, mas, com uma baixa taxa de letalidade, quando comparado com outras doenças virais, como as causadas pelo vírus influenza (Lana, et al., 2020).

Por ser uma nova doença, diversos países possuíam grande dificuldade para responder ao COVID-19, primeiramente com a maneira adequada do diagnóstico, os sinais e sintomas, e o preparo para o tratamento dos pacientes acometidos pela infecção.

Ocasionalmente um imenso obstáculo atual, particularmente aos países de baixa e média renda, dada a fragilidade das políticas públicas. Uma ação firme e coordenada dos governos, centrada no isolamento social para toda a população, poderá salvar milhões de vidas mundialmente (Kalache, et al., 2020).

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele (Opas, 2020).

Desse modo, as pessoas com COVID-19 geralmente desenvolvem sinais e sintomas, incluindo problemas respiratórios leves e febre persistente, em média de 5 a 6 dias após a infecção. Até o momento, o que já foi possível observar quanto ao tempo de incubação após o contágio, é uma variação de dois a 14 dias (Lima, 2020; Xavier, et al, 2020).

Além disso, uma das grandes preocupações, está relacionada ao quadro mais grave da doença, que causa pneumonia, que na maioria das vezes precisa ser realizada a internação hospitalar para os cuidados necessários, bem como, o suporte avançado de vida.

As complicações mais comuns são síndrome respiratória aguda grave (SRAG) definida por presença de dispneia, Saturação de SpO₂ < que 95% em ar ambiente, sinais de desconforto respiratório, hipotensão, e piora das doenças de base (Brasil, 2020a).

Dessa maneira, até o início de outubro de 2020, já havia sido confirmado mais de 33 milhões de casos no mundo todo, com um total de 1.010.634 mortes. No Brasil, 4.847.092 milhões de casos confirmados, e uma taxa incidência da doença 2306,5, e 144.680 mortes (Opas, 2020; Brasil, 2020c).

Aos poucos, diversos estudos começaram a ser realizados para identificar os fatores de riscos da doença, tratamento, prevenção e também a produção de vacinas. Quanto aos fatores de riscos, o mais frequente foram idade e comorbidades, como doenças crônicas não transmissíveis.

Segundo Rod, Oviedo-Trespacios e Cortes-Ramirez (2020) em sua revisão sistemática sobre os fatores de riscos, apontam que os valores crescentes de idade, uma história de diabetes foram os fatores de risco com maior consistência como preditores para a gravidade de covid-19.

A letalidade do SARS-CoV-2, até o momento, tem sido majoritariamente associada a pacientes idosos, acima de 80 anos, ou à presença de comorbidades que afetam o sistema imunológico. As taxas de mortalidade estão relacionadas com casos críticos e presença de comorbidades, como cardiopatias, hipertensão, diabetes, doenças respiratórias crônicas e neoplasias (Lana, et al., 2020; Lima, 2020).

Desse modo, os idosos acabam por ser uma das populações mais afetadas pela doença, tanto no sentido de transmissibilidade, como de mortalidade, já que os mesmos normalmente possuem outros fatores de riscos além da idade, como a presença de comorbidades.

O idoso por ser um dos grupos mais vulneráveis ao SARS-COV- 2, acaba por necessitar que mais cuidados sejam realizados, visando a resguardar a saúde dessa população, o seu bem estar e qualidade de vida, para que seja possível passaram por esse momento sem sequelas.

Assim, devido ao grande número de pessoas idosas no Brasil, torna-se importante estudar quais os cuidados necessários para essa população se proteger durante a pandemia, bem como, o que os cuidadores e familiares precisam fazer para preservar a saúde dos idosos no momento atual.

Logo esta pesquisa tem como objetivo propor recomendações para cuidadores e familiares durante o cuidado com idosos em meio a pandemia do COVID-19

Para tal, optou-se por pesquisar as recomendações indicadas pelos órgãos de saúde para os cuidadores e familiares de idosos em meio a pandemia, tanto para os idosos da comunidade, para aqueles que estão em Instituições de Longa permanência (ILPI).

2. Metodologia

Desse modo, a presente pesquisa trata-se de uma revisão narrativa com análise reflexiva da literatura vigente. Os artigos de revisão, são uma forma de pesquisa que utilizam

de fontes de informações bibliográficas ou eletrônicas para obtenção de resultados de pesquisas de outros autores, com o objetivo de fundamentar teoricamente um determinado objetivo (Rother, 2007).

As principais características da revisão narrativa é possui questões amplas, frequente não especificada, com um caráter qualitativo, baseada ou não em resultados de pesquisas clínicas, constituindo-se basicamente da interpretação e análise crítica e pessoal do pesquisador (Grupo ânima educação, 2014).

Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual (Rother, 2007).

Assim, buscou-se na literatura disponível artigos, recomendações dos órgãos de saúde, livros e dados estatísticos para embasar a pesquisa. A procura das informações ocorreram no mês de setembro e outubro de 2020, na biblioteca virtual de saúde, Biblioteca eletrônica Scielo, no portal do Ministério da Saúde, da OPAS, e também da SBGG.

No qual se pesquisou os termos “idoso”, “recomendações”, “COVID-19”, “cuidadores e familiares”, para que assim fosse possível responder a seguinte questão de pesquisa: “quais as recomendações citadas pelos órgãos de saúde e da comunidade científica para os cuidadores e familiares de idosos em tempos de pandemia de COVID-19?”.

Logo, os conhecimentos foram agrupados e analisados de maneira reflexiva, e desse modo, criou-se três categorias a partir das informações extraídas, objetivando uma apresentação mais adequada dos dados encontrados.

3. Resultados e Discussão

Idoso e COVID-19

Segundo Fundação Getúlio Vargas (2020) os resultados da pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua (PNADC) realizada em 2018, apontam que no Brasil, 10,53% da população possui 65 anos ou mais, o perfil predominante é de mulheres, com a cor amarelos e/ ou brancos. Sendo que 19,3% considerados chefes do domicílio.

Evidenciando assim um dos problemas relacionados a pandemia, pois grande parte dos idosos brasileiros são responsáveis pelo sustento da família ou por uma parcela substancial da renda familiar, e quando acometidos pela doença, acabam por comprometer essa estrutura.

Apesar do envelhecimento populacional, infelizmente há pouca visibilidade e valorização dessa parcela da população. Verifica-se continuamente visão preconceituosa, estigmatizada e estereotipada, que essa população sofre atualmente (Hammerschmid & Ferreira, 2020).

Desde o início da pandemia de COVID-19 foi falado que os idosos eram o grupo mais vulneráveis as ações do vírus, devido a debilidade do sistema imunológica, comum na velhice, e também a grande parte deles possuem comorbidades, que são fatores agravantes.

Este grupo que está sendo considerado o mais exposto ao Covid-19. Mas os muito idosos – ou seja, a população com 80 anos ou mais – podem ser considerados os maiores demandantes de cuidados e são os que mais crescem no Brasil (Camarani, 2020).

A OMS destaca que a maior taxa de mortalidade por COVID-19 ocorre na população idosa. No cenário brasileiro, conforme dados divulgados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, o peso econômico do segmento populacional de 60 anos ou mais é significativo (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia- SBGG, 2020).

De acordo Brasil (2020b) os idosos são os que evoluem mais rapidamente para o quadro da SRAG, sendo o maior percentual de pessoas hospitalizadas devido a COVID-19, e até o momento aproximadamente 75% dos óbitos nacionais são nessa população.

Além disso, ao ser observado o perfil de mortalidade e morbidade dessa população, as análises demonstram que na maioria das vezes são homens, com comorbidades, como diabetes e hipertensão, que quase sempre a população masculina não trata adequadamente.

A prioridade absoluta que se impõe é proteger a população como um todo e em particular os idosos através do isolamento social visando o achatamento da curva epidêmica e assim prevenir o colapso dos sistemas de saúde público e privado (Kalache, et al., 2020).

Logo, dentre as medidas profiláticas para o COVID-19, o distanciamento e afastamento social passou a ser recomendado na maioria dos países pela OMS, visando a queda da transmissibilidade da doença, para que assim fosse possível proteger as populações mais vulneráveis, especialmente os idosos.

Surgindo a partir da necessidade da (re)configuração dos comportamentos, com prioridade para ações de higiene constantes, como lavagem das mãos, uso de álcool em gel, distanciamento de outras pessoas, etiqueta respiratória, cuidados ambientais e emocionais (Hammerschmid & Santana, 2020).

Desde então, as instituições de saúde do mundo todo e os serviços de enfermagem atuam em constante pressão contra uma doença respiratória potencialmente fatal, porém ainda

incerta, pois até o momento não há uma vacina ou tratamento específico contra o vírus (Tonin, et al., 2020).

Desse modo, o aprendizado reforçado nesta pandemia é que os idosos possuem características e peculiaridades próprias, além da diversidade/ pluralidade/ complexidade do envelhecimento humano, que precisa ser respeitada (Hammerschmid & Santana, 2020).

Logo, torna-se necessária que medidas para o cuidado da saúde desta população sejam tomadas, tanto pelas ILPI, como pelas famílias dos idosos, nesse momento de enfrentamento do COVID-19.

Medidas de prevenção e proteção devem ser preconizadas de forma eficaz na redução das várias formas de contágio em todos os locais onde tiverem a presença de pessoas idosas, seja no contexto dos seus domicílios, assistidos por cuidadores e familiares, ou nas ILPIs (Lima, et al., 2020).

Recomendações para os Cuidadores de Idosos Institucionalizados

As ILPIs representam o principal fator de risco para morbimortalidade da infecção pelo coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), pois reúnem todas as condições necessárias para a “tempestade perfeita” (Moraes, *et al.*, 2020).

Conforme Kalache et al. (2020) as políticas de saúde durante a pandemia devem considerar as evidências acumuladas sobre a fragilidade dos idosos que vivem em ILPI, que são uma população mais vulneráveis, devido às limitações da infraestrutura formal de serviço e ausência do cuidado integrado.

Assim, a pandemia de COVID-19 constitui um desafio para ILPIs, dado o pertencimento dos institucionalizados aos grupos de maior susceptibilidade para a COVID-19 em suas formas mais graves, as quais podem resultar nos piores desfechos às infecções por SARS-CoV-2, incluindo o óbito (Machado, et al., 2020).

Segundo SBBG (2020) os idosos que residem em ILPI normalmente são mais longevos, frágeis, com comorbidades em estágios avançados, e mantem contato com muitas pessoas, como os cuidadores e outros idosos, e ficam por muito tempo em ambiente fechado.

Nesse contexto, as instituições precisam tomar medidas claras, para resguardada a saúde dos seus moradores. Conforme Moraes et al. (2020):

“Medidas preventivas e de controle da COVID-19 são as estratégias mais efetivas na redução do risco de contaminação dos idosos residentes em ILPI: restrição

humanizada de visitas e controle de acesso de trabalhadores e prestadores de serviços, com a exigência de lavagem rigorosa e adequada das mãos ou uso de álcool em gel a 70%, rastreamento da presença de sintomas gripais (febre e sintomas respiratórios) e troca de roupas e calçados.”

No contexto da Covid-19, considerando a necessidade de distanciamento social e de restrição de visitas às ILPIs, devem-se incentivar ações de promoção da saúde e prevenção de agravos junto aos residentes, bem como, avaliação das condições de saúde dos residentes como uma estratégia de enfrentamento (Giacomin, 2020).

A permanência durante o isolamento deverá ocorrer em um quarto individual, bem ventilado. Se se isso não for possível, manter uma distância de pelo menos 1 metro das demais pessoas, mantendo em um mesmo cômodo pessoas com síndrome gripal (Brasil, 2020d).

Além da implementação das medidas ambientais, as ILPIs precisam preparar também os cuidadores e familiares dos idosos, para que eles não exponham os moradores ao risco de contaminação.

Conforme as recomendações da Frente Nacional De Fortalecimento Às Instituições De Longa Permanência Para Idosos por Giacomin (2020) as visitas para os idosos que possuem contato familiar precisam ser suspensas nesse momento, para reduzir os riscos de contaminação para todos os residentes.

Os cuidadores que são essenciais dentro das ILPIs, precisam estar preparados para atender os idosos adequadamente, e até mesmo, durante o deslocamento para o local de trabalho se proteger, para que não sejam propagadores do vírus dentro desse ambiente, já que os idosos normalmente não saem com frequência das ILPIs.

Além disso, segundo Moraes et al. (2020) caso o cuidador seja sintomático, recomenda-se o afastamento imediato com sintomas compatíveis com COVID-19, para reduzir o risco de contaminação dos idosos residentes. Caso o exame seja positivo para COVID-19, os demais trabalhadores precisam ser testados.

Quadro 1 - Recomendações gerais aos cuidadores de idosos voltados para prevenção do COVID-19 em ILPI's.

Orientações gerais voltadas para a prevenção

- Tomar banho se possível, ou lavar das mãos, trocar de roupa (de uso único diário interno na ILPI), assim que chegar ao trabalho, antes de ter contato com o idoso;
- Realizar higienização frequente das mãos;
- Usar o celular somente quando estritamente necessário e fazer a higiene com álcool em gel a 70% ao chegar à ILPI;
- Não cumprimentar com beijos e abraços;
- Atender as necessidades dos residentes com a mínima aproximação física e toque possível;
- Capacitar todos os profissionais para uso, remoção, descarte de EPI e higienização das mãos antes e após o seu uso.
- Tomar banho se possível, ou lavar das mãos, trocar de roupa (de uso externo à ILPI), ao sair do turno de trabalho
- Utilizar o jaleco ou roupas de trabalho somente dentro da ILPIs.

Fonte: Giacomini, (2020).

Portanto, as ILPIs, precisam sobretudo capacitar os cuidadores, para que os mesmo estejam preparados para uma melhor atuação junto ao idoso, e também possam resguardar a integridade dessa população, por meio de ações preventivas, bem como, cabe a instituições um quantitativo adequado de trabalhadores, para não sobrecarregar os cuidadores durante a pandemia.

Recomendação para os Cuidadores e Familiares de Idosos na Comunidade

No caso dos idosos que moram na comunidade, os cuidados precisam ser ainda maiores, pois, fica a cargo de apenas um cuidador, seja ele informal ou formal, a assistência principal, que durante a pandemia pode o sobrecarregar, devido às restrições.

Segundo Camarano (2020) normalmente os idosos brasileiros são cuidados por familiares, e esses não são remunerados, ficando dependentes da renda do idoso, como a aposentadoria, sendo a maioria dos cuidadores mulheres, processo esse que ocorre dentro das residências.

Para que o cuidado seja possível, é necessário que os cuidadores estejam em condições físicas, psíquicas e emocionais adequadas. Para tanto, devido à pandemia da Covid-19, velhos e novos hábitos precisam ser estabelecidos por todos no convívio com os idosos (Irigaray, 2020).

Nesse momento, os cuidadores precisam conversar com idosos sobre a situação atual, os cuidados que são necessários para a preservação da saúde e as medidas que devem ser

adotadas, pois, eles como pessoas detentoras de direitos, precisam ser ouvidos e respeitados na sua individualidade.

Desse modo, as recomendações apresentadas, são indicadas tanto para os cuidadores formais, como para os cuidadores familiares, que precisam se adequar em meio a pandemia, a nova realidade atual, na procura de satisfazer as necessidades imediatas da pessoa idosa, a primeira medida, e o isolamento social.

A restrição de visitas vem sendo indicada como uma das medidas de proteção aos idosos, pois é uma das formas de diminuir a possibilidade de contágio. Sendo essencial, definir e defender que o distanciamento social não caracteriza abandono, portanto, cada família em conjunto com o idoso precisa refletir e discutir as estratégias importantes para seu contexto (Groisman, et al., 2020; Hammerschmid & Santana, 2020).

Devido às restrições impostas pela quarentena, como a separação de pessoas queridas. O confinamento, a perda da rotina, a falta de lazer, de contato físico e social podem provocar tédio, frustração e uma sensação de isolamento, ocasionando muita ansiedade no idoso (Irigaray, 2020).

O cuidador responsável pelo idoso, precisa saber conforme Groisman et al. (2020) que ao se deslocar para o local de trabalho, procurar manter o distanciamento social preconizado, utilizar máscaras, ainda que de fabricação caseira, em ambientes fechados como lojas, bancos e no transporte público.

Quadro 2 - Recomendações gerais para os cuidadores e familiares de idosos residentes na comunidade.

Orientações gerais voltadas para a prevenção

- Tomar banho se possível, ou lavar das mãos, trocar de roupa, antes de ter contato com o idoso;
- Guarde, em uma bolsa plástica própria, a roupa da rua e deixe seus pertences em um local específico da casa, preferencialmente separado da área de convivência da pessoa idosa.
- Realizar higienização frequente das mãos, com álcool em gel a 70%;
- Não cumprimentar com beijos e abraços;
- Tomar banho se possível, ou lavar das mãos, trocar de roupa, ao sair do turno de trabalho;
- Mantenha os ambientes bem ventilados. Ventile a casa abrindo as janelas sempre que possível.
- Retire os seus sapatos ou higienize a sola deles antes de entrar nas residências.
- Dê preferência à toalha de papel para a secagem das mãos, ou utilize uma toalha limpa, levada por você ou fornecida pela família, somente para o seu uso.
- Quando não estiver realizando tarefas que exijam contato físico, mantenha-se a pelo menos 1 metro e distância da pessoa idosa. Se precisar alimentá-la, evite posicionar-se na sua frente.
- Peça ajuda a familiares, amigos e vizinhos e só saia de casa se necessário.
- Garantir limpeza adequada (com álcool 70% ou solução com Hipoclorito de sódio a 1%) e frequente das superfícies e espaços.
- Higienize as mãos antes de preparar alimentos e não compartilhe toalhas, talheres, louças e copos com a pessoa idosa.

Fonte: Giacomini, (2020); Irigaray, (2020); Groisman et al, (2020).

Se a pessoa idosa estiver com suspeita de Covid-19, o uso de máscaras deve ser realizado em todas as situações de cuidado. Nesses casos, é recomendável também que a pessoa idosa fique em ambiente separado na casa, quando possível (Groisman et al, 2020).

Outrossim, se o cuidador tiver com suspeita da doença, precisa ser imediatamente afastado do convívio com o idoso, e realizar o teste para o diagnóstico, caso seja positivo, precisará ficar afastado do trabalho, ou no caso do familiar, sem manter contato com o idoso.

Conforme Moraes et al. (2020) o critério para retorno ao convívio do idoso, pode ser 10 dias após o teste positivo para COVID-19, desde que não apresente sintomas, retorno às atividades está condicionado à ausência de sintomas da COVID-19 por, pelo menos, 72 horas (sem uso de antitérmicos) e, pelo menos, 10 dias a partir do início dos sintomas.

Nesse contexto, os cuidadores precisam de apoio, para poderem realizar suas funções adequadamente, e auxiliarem os idosos a passar por esse momento difícil, mas sem deixar de lado as suas próprias necessidades, sejam elas físicas ou mentais, buscando manter o seu bem estar.

Além disso, os cuidadores, precisam cuidar da sua saúde mental, pois a impossibilidade de receber visitas provoca uma sobrecarga, tanto no idoso, como nos cuidadores, especialmente os familiares, necessitando da criação de estratégias para vivenciarem esse momento (Irigaray, 2020).

4. Considerações Finais

A COVID-19 tornou-se um grande desafio de saúde, principalmente para a população idosa, é atualmente, uma das mais vulneráveis, precisando que os cuidados sejam redobrados para que seja possível resguardar a saúde dessa população, assim, entram em foco o papel dos cuidadores, sejam eles formais ou informais.

As medidas impostas para a prevenção e diminuição da disseminação da doença, demanda que os cuidadores sejam mais cautelosos, ao manterem contato com os idosos, e também precisam seguir as recomendações realizadas pelos órgãos de saúde.

Desse modo, a presente pesquisa buscou agrupar as recomendações voltados para o cuidado com saúde do idoso, para assim, auxiliar os cuidadores nesse momento de pandemia, a desvelarem uma assistência adequada, preservando e resguardando o idoso.

Portanto, o estudo não tem a pretensão de exaurir as informações sobre as recomendações para os cuidadores de idosos. Recomenda-se que novas pesquisas sejam

realizadas, e também, que se reúna os conhecimentos disponíveis até o momento sobre a temática em questão.

Referências

Brasil (2020a). Lei nº 13.979 de 6 de março de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/113979.htm.

Brasil (2020b). Portaria nº 454 de 20 de março de 2020. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid-19). Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt454-20-ms.htm.

Brasil (2020c). Painel coronavírus. Recuperado de <https://covid.saude.gov.br>.

Brasil (2020d) Nota técnica nº 9/2020-COSAPI/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. Prevenção e controle de infecções pelo novo coronavírus (covid-19) em instituições de longa permanência de idosos (ILPI). Recuperado de https://idoso.mppr.mp.br/arquivos/File/ILPI_NT_N_9_2020_COSAPI_CGCIVI_DAPES_SAPS_MS.pdf

Camarano, A. A (2020). Cuidados para a população idosa e seus cuidadores: demandas e alternativas. Recuperado de <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/9934>.

Fundação Getúlio Vargas (2020). Onde estão os idosos? Conhecimento contra COVID-19. Recuperado em 11 de setembro, 2020, <https://www.cps.fgv.br/cps/bd/docs/Sumario-Executivo-Covidage-FGV-Social-Marcelo-Neri.pdf>.

Giacomin, K. (2020). Instituições de Longa Permanência para Idosos e o enfrentamento da pandemia de Covid-19: subsídios para a Comissão de Defesa dos Direitos do Idoso da Câmara Federal: relatório técnico. Brasília: FN-ILPI.

Groisman, D., et al (2020). Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus – Covid-19. Rio de Janeiro: FIOCRUZ.

Grupo Ānima Educaão (2014). Manual reviso bibliográfica sistemática e integrativa. Belo Horizonte: Grupo Anima educao.

Hammerschmidt, K., & Santana, R. (2020). Saúde do Idoso em Tempos de Pandemia COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>.

Irigaray, T (2020). *Promovendo Qualidade de Vida em Tempos de pandemia: um Manual para Idosos e seus Cuidadores*. Porto Alegre: EDIPUCRS.

Kalache, A., Silva, A., Giacomini, K. C., Lima, K. C., Ramos, L. R., Louvison, M., & Veras, R. (2020). Envelhecimento e desigualdades: políticas de proteo social aos idosos em funo da Pandemia Covid-19 no Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(6), e200122. Epub June 01, 2020.<https://dx.doi.org/10.1590/1981-22562020023.200122>.

Lana, R. M., Coelho, F. C., Gomes, M. F. C., Cruz, O. G., Bastos, L. S., Villela, D. A. M., & Codeo, C. T. (2020). Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(3), e00019620. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00019620>.

Lima, C. M. A. O. (2020). Informao sobre o novo coronavírus (COVID-19). *Radiologia Brasileira*, 53 (2), V-VI. <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>.

Lima, K. C., Nunes, V. M. A., Rocha, N. S. P. D., Rocha, P. M., Andrade, I., Uchoa, S. A. C., & Cortez, L. R. (2020). Older adults living under social distancing: possibilities for tackling Covid-19. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(2), e200092. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200092>.

Machado, C. J., Pereira, C. C. A., Viana, B. M., Oliveira, G. L., Melo, D. C., Carvalho, J. F. M. G., Moraes, F. L., & Moraes, E. N. de. (2020). Estimativas de impacto da COVID-19 na mortalidade de idosos institucionalizados no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3437-3444. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.14552020>.

Moraes, E. N. Viana, L. G., Resende, L. M. H., Vasconcellos, L. S., Moura, A. S., Menezes, A., Mansano, N. H., & Rabelo, R. (2020). COVID-19 nas instituições de longa permanência para idosos: estratégias de rastreamento laboratorial e prevenção da propagação da doença. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3445-3458. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.20382020>.

Organização Panamericana de Saúde (2020). Folha informativa COVID-19. <https://www.paho.org/pt/covid19>.

Rod, J. E., Oviedo-Trespacios, O., & Cortes-Ramirez, J. (2020). A brief-review of the risk factors for covid-19 severity. *Revista de Saúde Pública*, 54, 60. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002481>.

Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20 (2), v-vi. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

Sociedade Brasileira de Gerontologia e Geriatria (2020). Recomendações para Prevenção e Controle de infecções por coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Recuperado de <https://sbgg.org.br/recomendacoes-para-prevencao-e-controle-de-infeccoes-por-coronavirus-sars-cov-2-em-instituicoes-de-longa-permanencia-para-idosos-ilpis/>.

Tonin, L., Lacerda, M. R., Caceres, N. T. G., & Hermann, A. P. (2020). Recomendações em tempos de COVID-19: um olhar para o cuidado domiciliar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Supl. 2), e20200310. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0310>.

Xavier, A. R., Silva, J. S., Almeida, J. P. C. L., Conceição, J. F. F., Lacerda, G. S., & Kanaan, S. (2020). COVID-19: manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. *Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial*, 56, e3232020. <https://doi.org/10.5935/1676-2444.20200049>

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Joana Kátia de Mendonça Flexa Monteiro – 40%

Selma Petra Chaves Sá– 20%

Danielle Rachel Coelho Bezerra – 20%

William Dias Borges– 20%