

## Unimed-BH reforça a importância do cuidado com os idosos

*A Cooperativa lança um guia e vídeos educativos com o objetivo de orientar sobre os riscos da Covid-19 para os idosos*

O coronavírus chegou trazendo uma responsabilidade coletiva com o autocuidado. As medidas de prevenção são importantes para todos e, de forma especial, para os idosos - que são o principal grupo de risco para a Covid-19. Isso porque, além da idade avançada, eles também podem ser portadores de outras doenças crônicas, aumentando as chances de **terem** **ébito** **complicações mais graves**. Por isso, a Unimed-BH produziu vídeos educativos e também o **Guia Cuidados com os Idosos**, com algumas orientações para esse público.

Durante a pandemia de coronavírus no Brasil, os idosos devem manter o isolamento social; lavar sempre as mãos com água e sabão; fazer uso de lenços de papel e evitar os de tecido; evitar compartilhar utensílios domésticos com familiares; evitar contato com crianças nesse período; não usar lenços de tecido; e se prevenir contra outras doenças respiratórias, como a gripe. Os cuidados devem ser maiores com os idosos portadores de outras doenças, como diabetes, hipertensão, doenças do coração, pulmão e rins, doenças neurológicas e portadores de imunossupressão.

O infectologista e cooperado da Unimed-BH, Adelino de Melo Freire Júnior reforça que “os idosos são o grupo de risco porque, em **sua** grande maioria, eles já apresentam outras doenças crônicas que podem levar a uma piora do quadro clínico. Um dos sintomas do coronavírus é a síndrome respiratória aguda, que requer hospitalização e o uso de respirador”.

As orientações também devem ser seguidas pelos cuidadores de idosos. O indicado é que eles permaneçam mais tempo no domicílio, evitando traslados. Quando não for possível, deve ter mais atenção com a higiene: o cuidador deve trocar de roupa e sapato assim que chegar da rua; sempre lavar as mãos ou usar álcool em gel, após contato com idoso; e caso apresente sintomas de gripe ou resfriado, ele deve ser afastado.

### Serviços Unimed-BH

Para os clientes com sintomas de coronavírus, a Unimed-BH colocou à disposição a consulta online Coronavírus, disponível pelo link [www.unimedbh.com.br/coronavirus](http://www.unimedbh.com.br/coronavirus). O paciente responde **a** algumas perguntas sobre os seus sintomas e, em seguida, é direcionado para o agendamento. O novo serviço está disponível, inicialmente, das 8h às 20h, sete dias por semana. Até o momento mais de 5 mil consultas já foram realizadas.

Com o objetivo de incentivar a mudança de hábitos, a Unimed-BH também vai oferecer o **Circuito Unimed Ativa em Casa**. Desde a última quinta-feira, 26, estão sendo postados vídeos com dicas de alongamento, funcional, tai chi chuan e outras atividades que podem ser feitas dentro de casa. O conteúdo está disponível no perfil da Cooperativa no Instagram (@unimedbh) e no Facebook (facebook.com.br/unimedbh). Enquanto durarem as orientações de isolamento social, por parte das autoridades de saúde, o Circuito Unimed Ativa realizado nas praças estará suspenso. Saiba mais em [www.circuitounimedativa.com.br](http://www.circuitounimedativa.com.br).

### Campanha de vacinação contra a gripe

O Ministério da Saúde também reforça a importância da vacinação contra a gripe *Influenza*. Ela está entre as viroses mais frequentes em todo o mundo e, desde os primórdios da humanidade, é causa de surtos e pandemias. Pessoas de todas as idades são suscetíveis,

Formatiert: Schriftart: Kursiv

porém alguns grupos estão mais propensos a desenvolver formas graves da doença, como indivíduos que apresentam doenças crônicas, especialmente cardiorrespiratórias, obesidade (IMC  $\geq$  40), diabetes e imunossupressão.

A vacinação contra influenza é uma medida importante de proteção, sobretudo ~~das~~ para as complicações respiratórias da doença. Mas é importante reforçar que a vacina de gripe não previne contra o coronavírus. O infectologista Adelino de Melo Freire Jr esclarece ainda que o coronavírus e a influenza são vírus distintos, estruturalmente, mas que podem ter manifestações clínicas comuns, como febre, tosse, espirros, mialgia e o mesmo modo de transmissão.

### O que a família pode fazer para impedir a transmissão do vírus aos idosos?

- Reforçar o isolamento social dos idosos.
- Não ter contato com casos suspeitos ou confirmados de coronavírus.
- Crianças e idosos não devem manter contato. Por causa da transmissão comunitária no país, crianças que não estiverem em isolamento não podem manter contato com os idosos mesmo que não tenham sintomas da doença. Cerca de 30% das crianças que contraem coronavírus são assintomáticas.
- Vacine-se! Os idosos devem se vacinar contra a gripe Influenza.
- Os cuidadores de idosos também precisam redobrar a atenção. O indicado é que eles permaneçam mais tempo no domicílio, evitando traslados; e ser afastado caso apresente sintomas de gripe ou resfriado. É importante adotar todas as práticas e procedimentos de como entrar no domicílio.
- É essencial o hábito de lavar as mãos frequentemente com água e sabonete, e evitar levar as mãos ao rosto – principalmente à boca.
- Se for tossir ou espirrar, cobrir boca e nariz com um lenço de papel e jogar no lixo. Não se deve usar lenços de pano.
- Sempre que possível, ter um frasco de álcool em gel e passar nas mãos. É importante higienizar também as entregas feitas no domicílio (alimentos, medicamentos etc.)
- Evitar compartilhar utensílios de uso pessoal (como toalhas, copos, talheres e travesseiros).
- Uma boa alimentação e hidratação também são importantes.
- Em casa, quando estiver em companhia de outras pessoas, ter atenção para limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência (por ~~ex-emplo~~; telefones, maçanetas e; interruptores).
- Diante de casos suspeitos ou confirmados, não ter contato com idosos até a resolução completa dos sinais e sintomas.

Formatiert: Schriftart: Kursiv