

Tatiana Quarti Irigaray
Organizadora

Promovendo
Qualidade de Vida em
Tempos de Pandemia:
um Manual para Idosos
e seus Cuidadores



Tatiana Quarti Irigaray
Organizadora



Promovendo
Qualidade de Vida em
Tempos de Pandemia:
um Manual para Idosos
e seus Cuidadores



PORTO ALEGRE
2020

© EDIPUCRS 2020

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Thiara Speth

ILUSTRAÇÕES

Flaticon

REVISÃO DE TEXTO

Dos autores

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P965 Promovendo qualidade de vida em tempos de pandemia [recurso eletrônico] : um manual para idosos e seus cuidadores / organizadora Tatiana Quarti Irigaray. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : EDIPUCRS, 2020.
1 Recurso on-line (78 p.).

Modo de acesso: <<http://www.pucrs.br/edipucrs/>>

1. Idosos. 2. Qualidade de vida. 3. Cuidadores. 4. Gerontologia social. I. Irigaray, Tatiana Quarti.

CDD 23. ed. 362.6

Anamaria Ferreira – CRB-10/1494

Setor de Tratamento da Informação da BC-PUCRS

Todos os direitos desta edição estão reservados, inclusive o de reprodução total ou parcial, em qualquer meio, com base na Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, Lei de Direitos Autorais.

CONSELHO EDITORIAL EDIPUCRS

Chanceler Dom Jaime Spengler

Reitor Evilázio Teixeira | **Vice-Reitor** Jaderson Costa da Costa

Carla Denise Bonan (Presidente), Luciano Aronne de Abreu (Editor-Chefe), Adelar Fochezatto, Antonio Carlos Hohlfeldt, Cláudia Musa Fay, Gleny T. Duro Guimarães, Helder Gordim da Silveira, Livia Haygert Pithan, Lucia Maria Martins Giraffa, Maria Eunice Moreira, Maria Martha Campos, Norman Roland Madarasz, Walter F. de Azevedo Jr.



Editora Universitária da PUCRS

Fone/fax: (51) 3320 3711

E-mail: edipucrs@pucrs.br

Site: www.pucrs.br/edipucrs

Sumário

Promovendo Qualidade de Vida em Tempos de Pandemia: um Manual para Idosos e seus Cuidadores.....	5
Como está a sua autoestima em tempos de pandemia?.....	8
Como manter o cuidado pessoal em tempos de pandemia?.....	11
Como controlar a ansiedade?.....	16
Como enfrentar a pandemia com leveza?.....	20
Como enfrentar a pandemia usando a sabedoria?.....	26
Como cuidadores de idosos podem prevenir-se da Covid-19?.....	29
Como fortalecer a imunidade em tempos de pandemia?.....	39
Por que os idosos devem ficar em casa?.....	61
Resumindo.....	65
Referências.....	67
Expediente.....	75



Promovendo Qualidade de Vida em Tempos de Pandemia: um Manual para Idosos e seus Cuidadores

A quarentena é um antigo recurso utilizado pelas sociedades para que uma doença infectocontagiosa não se espalhe (redução da transmissão comunitária). É adotada por até 40 dias, podendo de estender pelo tempo necessário para diminuir a transmissão comunitária e garantir a manutenção dos serviços de saúde.

No Brasil, também se usa o termo distanciamento social. Desde 13 de março de 2020, estamos passando por medidas de distanciamento social ampliado (quando quase todos os setores da sociedade precisam permanecer em residência enquanto durar a decretação da medida pelos gestores locais) ou distanciamento social seletivo (quando apenas alguns grupos ficam isolados, com atenção aos de maior risco de agravamento da doença, como idosos e pessoas com doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, ou con-

dições de risco, como obesidade e gestação de risco), dependendo do cenário de cada local.

Já o isolamento é uma medida que objetiva a separação de pessoas sintomáticas (que têm os sintomas da doença) ou assintomáticas (que têm a doença, mas não apresentam seus sintomas), de maneira a evitar a propagação da infecção e a transmissão local.

Devido às restrições impostas pela quarentena, como a separação de pessoas queridas, a perda de liberdade e as incertezas sobre a situação da doença, pode tornar-se um período desagradável e acarretar prejuízos para a saúde física e mental. 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. A frustração, por ser acentuada pela impossibilidade de executar as atividades do dia a dia, como fazer compras e participar de festas de família.

Durante a quarentena, é comum que as pessoas sintam medo de morrer e apresentem sentimentos de solidão e raiva. A perda do contato físico, como a impossibilidade de dar e receber um abraço, pode tornar essa situação muito estressante e contribuir para o desenvolvimento de sintomas de depressão e ansiedade.

No entanto, neste momento, a quarentena é necessária e precisamos exercitar o Altruísmo, lembrando dos seus benefícios para a sociedade.

O Altruísmo é uma atitude de amor ao próximo: fazendo a quarentena, nós estamos ajudando a manter outras pessoas seguras.

Esta cartilha é direcionada, especialmente, para as pessoas idosas, com 60 anos ou mais, e apresenta dicas, recomendações e estratégias para enfrentar com saúde física e mental esse momento de pandemia. Trazemos orientações sobre o que pode ser feito para evitar o tédio e estimular o bem-estar psicológico de idosos.

A Psicologia, assim como diferentes áreas da Saúde, acumularam muitos conhecimentos importantes sobre como podemos enfrentar situações difíceis como a que vivemos agora. Os conhecimentos produzidos por pesquisadores e as recomendações feitas por instituições científicas e oficiais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), embasaram esta Cartilha.



Como está a sua autoestima em tempos de pandemia?

O que é autoestima?

A autoestima pode ser definida como a consciência que a pessoa tem sobre o próprio valor e o respeito a si mesma. É um sentimento de merecimento, confiança, valorização e satisfação pessoal. Ter uma autoestima positiva auxilia na manutenção da saúde mental e do bem-estar psicológico.

Em função do isolamento e de toda a insegurança gerada pela pandemia, podem surgir sintomas de tristeza, vazio, desamparo, falta de esperança, medo, preocupações excessivas, mudanças no apetite e no sono, irritação, cansaço, desmotivação, agitação, tensão muscular e nervosismo.

Além disso, com o afastamento de amigos e de familiares e sem participação em encontros sociais, ficando a maior parte do tempo em casa, é normal que o cuidado pessoal diminua. Com isso, podemos ficar mais inseguros e insatisfeitos em relação a nós mesmos.

Como posso melhorar minha autoestima?

DICAS	EXEMPLOS
1. Reconheça seu valor	"Eu mereço ser amado."
2. Aceite elogios	"Como você é inteligente."
3. Invista em você mesmo	"Vou começar a me arrumar em casa."
4. Enfrente seus medos	"Tenho medo de ter o Coronavírus, vou tomar todos os cuidados necessários."
5. Respeite seus sentimentos e identifique suas qualidades	"Meu filho herdou a minha maior qualidade, a determinação. Estou com saudade dele. Vou ligar para ele."
6. Compreenda a sua necessidade individual	"Preciso cuidar da minha alimentação."

Comportamentos que precisam ser evitados

EVITAR	EXEMPLOS
1. Pensamentos negativos a seu próprio respeito	“Eu sou um inútil.”
2. Relacionamentos com pessoas que só façam críticas	“Você faz tudo errado. Já te expliquei várias vezes!”
3. Comparações	“Eu não sei usar o WhatsApp, mas minha vizinha idosa está cada vez mais sabendo usar a internet.”
4. Querer mudar as pessoas a sua volta	“Eu acho que você precisa cozinhar para seus filhos.”
5. Deixar de fazer coisas que gosta por medo do julgamento	“Vou parar as aulas de dança, porque a minha colega disse que não tenho me saído muito bem.”



Como manter o cuidado pessoal em tempos de pandemia?

Boca

As zonas de mucosa (boca, olhos e nariz) são portas de entrada para o vírus. Evite coçar ou tocar essas regiões sem antes lavar as mãos.

Uma alimentação rica em açúcares contribui para o desenvolvimento da cárie dentária, por isso é fundamental a escovação após as refeições utilizando pasta dental com flúor e complementando a limpeza com fio dental.

Cárie não tem idade! Evite o consumo de açúcares e cuide os rótulos dos alimentos, pois existem muitos produtos que possuem o açúcar escondido em sua fórmula.

Para quem usa próteses, elas também precisam ser higienizadas com auxílio de uma escova de dentes específica, com água e detergente. Antes de usar novamente, o ideal é deixar a prótese de molho por pelo menos 10 minutos em uma solução com água sanitária, enxaguando bem com água corrente.

Se você usa enxaguantes bucais, prefira aqueles com a indicação “sem álcool” para reduzir os danos à mucosa oral.

Unhas

Mantenha as unhas curtas e limpas. Unhas compridas dificultam a higienização, podendo aumentar o acúmulo do vírus da Covid-19. Estimule esse hábito em toda a família.

Cabelos

Os cabelos devem estar sempre limpos. Recomenda-se manter os cabelos longos presos, para evitar que as mãos sejam levadas ao rosto. Um banho morno, com um sabonete e um xampu bem cheirosos, pode servir como uma terapia. Além disso, o banho sempre é um momento de renovar as energias. Todos os que vêm da rua, em especial aqueles que terão contato com idosos, devem tomar banho assim que chegarem.

Se você não gosta de ficar com os cabelos brancos, peça para alguém comprar um tonalizante ou tintura na farmácia e use seus dons ou peça para alguém que mora com você.

Curiosidade: a água oxigenada que faz parte da mistura é um agente potente contra o Coronavírus.

Barba

A barba deve ser mantida curta e higienizada ou deve ser removida. A presença da barba pode estimular o hábito de levar as mãos ao rosto, além de dificultar o uso de máscaras e a correta higienização da face.

Hidratação corporal

Beber água com frequência ao longo do dia é importante para se manter hidratado. Quanto mais água ingerimos, melhor será o funcionamento de nosso corpo. Idosos costumam sentir menos sede e, por isso, todos em casa devem estar atentos e estimular uns aos outros quanto a esse hábito tão necessário.

Óculos

Lavar diariamente os óculos com água e sabão. Eles são objetos que podem ser contaminados facilmente e contribuir para a disseminação do vírus.

Lentes de contato

Sempre lavar as mãos antes do manuseio e mantê-las limpas com os produtos adequados a cada tipo de lente.

Pele

Lavar o rosto e o corpo com sabonetes e usar hidratantes para evitar o ressecamento da pele. Idosos devem usar hidratantes com ureia que são indicados para peles secas e sensíveis. Um bom protetor labial é importante. Cada um deve ter o seu – compartilhar apenas boas risadas. Itens de uso pessoal, como já diz o nome, são **PESSOAIS**.

Sono

Horas regulares de sono são importantes para manter o sistema imunológico saudável. Evite o consumo de bebidas alcoólicas, pois elas podem afetar a qualidade do sono, assim como o uso de aparelhos eletrônicos (celulares, *tablets* e televisor) na cama antes de dormir. Se você estiver com olheiras, experimente fazer compressas com chá gelado, elas podem melhorar a aparência da pele ao redor dos olhos.

Exposição ao sol

Mesmo em tempos de quarentena, sempre que possível, se exponha ao sol por pelo menos 20 minutos diariamente (de preferência antes das dez horas da manhã e após as quatro horas da tarde), mesmo que através da janela ou na sacada. Nos dias mais frios, pode-se arregaçar as mangas e erguer a barra da calça para aumentar a superfície de exposição ao sol.

O sol estimula a produção de vitamina D (a deficiência de vitamina D está associada a diversas doenças, como osteoporose e obesidade; a vitamina estimula o sistema imunológico). Além disso, a exposição à luz solar influencia o humor/bem-estar (regula o hormônio serotonina e as endorfinas) e o sono (regula o hormônio melatonina).

Mantenha seu corpo ativo durante a quarentena. A prática de exercício físico auxilia na manutenção do bem-estar psicológico!

Sugerimos que assista ao vídeo e realize os exercícios.

TREINO: acesse https://www.instagram.com/p/B_VJ1eEHYwB/

- Você irá precisar de uma cadeira para realizar os exercícios.
- Realize durante 20 segundos cada exercício ou faça 10 repetições de cada.

LEMBRE: pratique o Altruísmo, cuide-se e cuide do outro! Logo esta pandemia irá passar, e precisamos estar bem cuidados para retomarmos as nossas atividades. A saúde da mente e do corpo deve ser mantida com rotinas diárias de cuidado e carinho. Até colocar perfume para ficar em casa está valendo. Por que não?



Como controlar a ansiedade?

Quando estamos ansiosos (com preocupação excessiva, dificuldades para relaxar, agitação, tremor e nervosismo), frequentemente sentimos tensão e dores musculares. Nessas situações, podemos fazer uso da técnica “**tensione e solte**”.

Você deve se sentar ou se deitar em um lugar confortável e respirar profundamente algumas vezes. Então você começará a “esticar” seu corpo, passando por cada grupo muscular, durante cinco segundos por grupo, nesta ordem:

1. Panturrilha: estenda uma perna, aponte o pé para cima; solte. Repita com a outra perna.
2. Coxas: estique as pernas juntas; solte.
3. Barriga: contraia a barriga; solte.
4. Antebraço: estique o pulso e puxe-o para cima; solte.
5. Parte superior do braço: pressione o braço contra a lateral do corpo; solte.
6. Tórax: respire fundo, segure o ar e conte até 10 e solte.
7. Ombros: levante-os em direção às orelhas; solte.

8. Pescoço: empurre a cabeça para trás, apoiada a um travesseiro ou almofada; solte.
9. Lábios: aperte os lábios, mas não force seus dentes; solte.
10. Supercílio: contraia-o; solte.
11. Testa e olhos: feche bem os olhos, logo depois abra bem os olhos, empurrando a testa em direção à cabeça; solte.

Você pode repetir essa sequência até se sentir relaxado.

Outro exercício que ajuda a relaxar é o “**balãozinho da respiração**”. Assim, você pode praticar a respiração lenta e diminuir os sintomas físicos de ansiedade, como o coração acelerado, o suor e o formigamento nas mãos.

Sente-se ou deite-se em um lugar confortável, concentre-se na sua respiração e siga os seguintes passos:

1. Coloque o ar para dentro do seu corpo enquanto conta até três, imaginando que existe dentro da sua barriga um balão que está inflando.
2. Segure o ar dentro da barriga por dois segundos.
3. Solte o ar, enquanto conta até três, imaginando que o balão está esvaziando.

Procure reservar um horário no início do dia para listar as tarefas de casa e de diversão que você deseja realizar. Vá riscando cada item após terminar a tarefa.

Sempre que se sentir ansioso ou preocupado, escreva os pensamentos que estão passando na sua cabeça.

Separe em três partes suas anotações:

1. O que está acontecendo nesse momento?
2. Que pensamentos passam pela minha cabeça?
3. O que eu estou fazendo? Qual o meu comportamento?

Esse exercício ajuda a identificar as repetições de pensamento que acontecem quando estamos muito ansiosos. Muitas vezes, descobrimos que boa parte desses pensamentos são, na verdade, preocupações. Se você conseguir identificar preocupações, faça uma lista delas e depois as separe em dois grupos:

1. **Preocupações improdutivas:** problemas que não temos como controlar ou solucionar.
2. **Preocupações produtivas:** problemas que podemos resolver.

Se você consegue identificar as preocupações que podem ser resolvidas, é hora de agir! Escreva um plano para solucionar seu problema e pense também se é possível pedir ajuda para outras pessoas. Depois que você colocar seu plano em prática, anote os resultados e como você está se sentindo.

Em momentos de muita ansiedade, procure se distrair de seus pensamentos improdutivos. Para isso você pode:

1. Descrever na sua cabeça ou em voz alta todos os objetos que você pode enxergar no lugar onde você está.
2. Fazer uma lista de planos agradáveis, tanto para o presente quanto para o futuro. Escreva como, quando e com quem você quer realizá-los.
3. Faça contato pelo telefone ou pela internet com pessoas que o ajudem a se distrair. Não permita que o isolamento físico se transforme em isolamento total.



Como enfrentar a pandemia com leveza?

Os momentos de crise são oportunidades importantes para exercitarmos nossas forças e virtudes! A Transcendência é uma virtude que nos fornece um sentido na vida e nos auxilia a passar por situações ameaçadoras como a pandemia da Covid-19. Essa virtude inclui cinco forças, apresentadas a seguir, que constroem conexões com o universo que nos rodeia.

1. Apreciação pela beleza e excelência

É uma força de caráter relacionada com a habilidade de descobrir, apreciar e se encantar com diferentes aspectos do mundo físico e social, como se encantar pela beleza da natureza, dos rios, mares, montanhas ou árvores. Dessa forma, reconhecemos o que há de bom e belo relacionado ao nosso planeta, às nossas vidas e à humanidade.

Atividades para você praticar:

- **Escreva sobre o que você aprecia, se encanta ou acha belo.** Pode ser algo da natureza, artes ou o comportamento de alguém que tenha sido virtuoso ao seu ver.

- **Tire uma foto de algo que você admira ou considere bonito.** Registre para você esse pequeno momento.
- **Separe um espaço em sua casa para ter alguma planta ou flor.** Aprecie sua beleza e acompanhe o seu crescimento.

2. Gratidão

A promoção da gratidão diária permite aumento no bem-estar e diminuição significativa de estresse. Além disso, a gratidão tem a capacidade de promover e auxiliar na manutenção dos relacionamentos, assim, pessoas que mantêm relações de amizades tendem a ser mais alegres e saudáveis.

Atividades para você praticar:

- Ao acordar, agradeça por mais um dia.
- Tenha gratidão por ter um propósito de vida, como poder ser útil.
- Tenha gratidão por sua família e aos seus amigos.
- Agradeça por sua capacidade de perdoar e de amar.
- Agradeça por seu animal de estimação. Ter um animal melhora a autoestima e estimula o aumento de dopamina e serotonina (que são hormônios da felicidade) e estimula valores como respeito, cuidado, responsabilidade.

3. Esperança e otimismo

A esperança e o otimismo são forças de caráter que possuem relação direta com expectativas. Incluem o quanto iremos nos esforçar e nos empenhar para atingir o que queremos. Referem-se ao quanto acreditamos na nossa capacidade para alcançar esses objetivos.

Especialmente em idosos, a esperança e o otimismo estão extremamente relacionados a se aceitar, a nutrir relações positivas com outras pessoas, a ser independente e a ter um propósito de vida.

Atividades para você praticar:

- Faça uma lista com o que ainda gostaria de realizar ou conquistar. Pense no motivo pelo qual elas são importantes.
- Faça uma coleção de objetos que gerem esperança e otimismo. Podem ser poemas, livros, fotografias ou uma música.
- Conte a sua história de vida! Escreva sobre a sua trajetória, os altos e baixos que teve de enfrentar e o que lhe ajudou a superar os momentos difíceis. Após, compartilhe sua história com alguém.

4. Humor

O humor nos faz levar uma vida com mais leveza e calma. Está relacionado ao bem-estar psicológico e tem a ver com apreciar e expressar aquilo que parece engraçado. É um importante aliado na hora de estabelecer e manter relações, iniciar uma conversa, diminuir o sentimento de raiva ou lidar com momentos dolorosos da vida. Além disso, está ligado à manutenção da saúde do corpo, pois impacta positivamente na capacidade imunológica.

Atividades para você praticar:

- Acolha suas emoções sem julgamento.
- Busque assistir a vídeos, filmes, novelas com conteúdo leves e alegres.
- Exercite o riso, permita-se dar risadas sem motivos.

5. Espiritualidade

A espiritualidade pode ser considerada uma importante dimensão da vida humana, tanto no dia a dia como em momentos de crise ou solidão. Pode ser descrita como uma busca e expressão de sentido e propósito. É vivenciada através de uma conexão com o momento, consigo mesmo, com os outros, com a natureza e com aquilo que a pessoa considera transcendente e/ou sagrado.

Dessa forma, a espiritualidade amplia a capacidade de estabelecer metas de vida, adaptar-se às situa-

ções adversas do cotidiano, tolerar as frustrações e perdas do dia a dia. Portanto, a combinação da espiritualidade com a esperança fornece um importante apoio para que possamos enfrentar os desafios da vida e encará-la de forma mais positiva e otimista.

Atividades para você praticar:

- A terra: tire alguns minutos do seu dia para revirar a terra, fazer mudas, regar as plantas, replantar folhagens. O contato com a natureza é revitalizante. A terra é uma fonte de energia e vida.
- Leituras: você pode ler pequenos trechos do livro sagrado com o qual se identifica. Após a leitura, procure refletir sobre os ensinamentos daquele assunto no seu atual momento de vida.
- Orações e preces: se você costuma fazer algum tipo de oração ou prece, procure estabelecer uma rotina (frequência, horário do dia, se sozinho ou acompanhado). As mudanças de rotina causadas pelo isolamento social acabam, por vezes, interferindo em nosso momento espiritual. Lembre-se de que ele é tão importante quanto outros momentos do seu dia!
- Presença: direcionar os pensamentos para o passado ou para o futuro é uma atitude que contribui para o aumento do estresse, da ansiedade e da depressão. Lembre: esteja no presente, no aqui e no agora. Quando perceber que sua mente está oscilando, traga-a para o momento atual.

- Ioga: existem diversos canais no YouTube que oferecem gratuitamente práticas de ioga para idosos iniciantes.

ACESSE:

<https://www.youtube.com/watch?v=8XhGKYp-m9e4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ac9VN05a-5JE>
<https://www.youtube.com/watch?v=HtRPm-vBGWi4>

LEMBRE: seja qual for o exercício físico, emocional ou espiritual que você for realizar, sempre respeite seus limites e crenças! Cultive a autocompaixão (sentimento de compaixão ou piedade em relação a si próprio)!



Como enfrentar a pandemia usando a sabedoria?

A sabedoria é a maneira como adquirimos e utilizamos os conhecimentos em nossas vidas. Demonstra nossa capacidade de expansão e de criação, tornando-se uma força de saúde mental importante a ser aprimorada e desenvolvida, principalmente durante uma situação de crise, como a que estamos vivendo.

A seguir, apresentaremos as cinco forças da virtude sabedoria e atividades práticas que você pode fazer para potencializá-las, buscando a sua melhor versão.

1. Criatividade

É a nossa capacidade de produzir ideias ou comportamentos originais. É a habilidade de pensar em novas maneiras de fazer as coisas e propor soluções inovadoras. Ao estimular a criatividade, podemos reduzir os sintomas depressivos (como tristeza e falta de motivação) e o isolamento.

Atividades para você praticar:

- Pinte, desenhe ou faça esculturas! Expresse os seus sentimentos.
- Tente encontrar mais de uma forma para resolver o mesmo problema.

- Busque criar histórias, poesias ou músicas a partir de fotografias. Você pode registrá-las por escrito ou gravar um áudio, contando-as.

2. Curiosidade

Está relacionada à capacidade de abertura às novas experiências e ao interesse e busca por novidades. Ser capaz de explorar, descobrir e se fascinar por diferentes assuntos. A curiosidade é uma importante ferramenta de aprendizagem. Os adultos que conseguem manter maiores níveis de curiosidade tendem a apresentar maiores níveis de bem-estar.

Atividades para você praticar:

- Escolha um assunto do seu interesse e pesquise mais sobre o tema. Pode ser uma pesquisa na internet, um documentário ou um filme.
- Pergunte algo sobre a vida de alguém de que você gosta. Talvez uma história antiga de um amigo ou os planos para o futuro de alguém.

3. Discernimento

É a capacidade de compreender situações, de distinguir entre o que é certo ou errado, verdadeiro ou falso, o que é bom ou ruim, o que é sensato ou irresponsável. É escolher o certo, ter critério ou juízo, ou distinguir as coisas com raciocínio.

4. Gosto pela aprendizagem

Aprender é a forma pela qual desenvolvemos novas competências, fortalecemos habilidades, obtemos

conhecimentos e aderimos a um comportamento ou valor diferentes. É através da prática, do raciocínio e da observação que a aprendizagem se torna possível.

Atividades para você praticar:

- Descubra algo que você queira aprender e pesquise formas de praticar.
- Busque conversar com pessoas que tenham interesse no mesmo aprendizado.

5. Perspectiva

É o modo como se analisa determinada situação, objeto, foto, comida... Você pode praticar a força da perspectiva em todas as situações do dia a dia. Faça o exercício de pegar uma fotografia, perceba cada detalhe e lembre qual é a história daquela foto. Após, peça para alguém próximo (seu filho, neto, amigo, pais, avós) que veja a mesma foto e diga suas percepções daquela mesma imagem. Assim, proporcionará que a mesma foto possa gerar perspectivas diferentes, únicas para cada pessoa.

Atividades para você praticar:

- Busque aprendizados em experiências difíceis que você já tenha passado ou que está passando.
- Pratique ouvir opiniões sem um pré-julgamento. “Certo” e “errado” são perspectivas individuais.

LEMBRE: conheça seus limites e respeite suas limitações!



Como cuidadores de idosos podem prevenir-se da Covid-19?

Uma grande parcela dos idosos necessita de atenção para gerir seu autocuidado, devido a uma gama de comorbidades que, muitas vezes, o deixam acamado, com problemas de memória ou limitações físicas. Esses sintomas podem interferir progressivamente em sua autonomia e independência, levando à necessidade de menor ou maior auxílio nas atividades diárias. É nesse cenário que surge a figura do cuidador, que pode ser formal ou informal (familiar, amigo, vizinho).

Tendo em vista o perfil do cuidador brasileiro, buscamos apresentar o que é o ato de cuidar e dicas de autocuidado físico e mental no contexto do distanciamento social em tempos da pandemia pela Covid-19.

O ato de cuidar

Cuidar de alguém é uma das ações mais belas e intensas que um ser humano pode fazer. A beleza desse cuidado está em, várias vezes, priorizar o outro em detrimento de nós mesmos. A intensidade disso

fica a cargo de tudo o que vem junto com o ato de cuidar. Podemos adicionar à palavra intensidade quase tudo o que sente um cuidador: alegria intensa, insegurança intensa, cansaço intenso, dedicação intensa, medos intensos.

Curar está no outro, mas cuidar está e se faz na relação, na criação de vínculos, no reconhecimento do outro enquanto um ser que carrega uma história vivida e que, mesmo em uma condição de fragilidade intensa, continua carregando a potência de construir mais um capítulo da sua história.

Nesse processo de cuidar e ser cuidado, a atenção normalmente se volta para a pessoa cuidada, deixando esquecidas as necessidades do cuidador. Sendo assim, o cuidado com o cuidador é muito importante, pois, quando o este se sente bem física e emocionalmente, ele se torna mais apto para desempenhar suas funções.

O cuidador de idosos

Segundo o *Guia Prático do Cuidador*, do Ministério da Saúde, cuidador “é a pessoa, da família ou da comunidade, que presta cuidados à outra pessoa de qualquer idade, que esteja necessitando de cuidados por estar acamada, com limitações físicas ou mentais, com ou sem remuneração”. Assumir o papel de cuidador, muitas vezes, é uma consequência de uma situação de dependência transitória ou permanente de um familiar.

Tornar-se um cuidador familiar pode acontecer de um dia para o outro, exigindo que a pessoa reorganize toda a sua vida para cuidar da melhor maneira possível. O que se percebe é que essa é uma realidade desafiadora e que precisa de um olhar mais atento.

Com frequência, o cuidador familiar, por ter sua rotina organizada a partir das necessidades da pessoa idosa por ele cuidada, acaba esquecendo-se de olhar para si. Sua alimentação passa a ser a alimentação do idoso; seu banho, muito rápido, por temer deixar seu familiar desamparado; suas noites, com sono pouco reparador, pois tende a acordar com qualquer som diferente que possa ter vindo de quem ele cuida, ficando sua vida frequentemente restrita ao ambiente doméstico e às consultas médicas para o familiar. Um momento de alívio para esse cuidador familiar é a chegada de algum parente ou vizinho que possa cuidar, mesmo que por pouco tempo, do idoso. Contudo, em tempos de isolamento social por conta da Covid-19, essas visitas são contraindicadas, a fim de preservar a saúde.

Mas há um outro tipo de cuidador, que é o cuidador formal. Cuidar de uma pessoa idosa pode ter sido uma escolha profissional ou uma atividade que surgiu como uma forma de obter renda financeira. Independentemente do que levou a pessoa a desempenhar essa atividade profissionalmente, é preciso ter conhecimento de técnicas para cuidar do outro, mas também de técnicas para cuidar de si enquanto cuida do outro.

Haver uma carga horária a ser cumprida é um fator de proteção, pois permite a saída do ambiente de trabalho e o envolvimento com outras atividades, até mesmo, poder descansar e se alimentar adequadamente. É claro que, em tempos de Covid-19, o deslocamento de casa para a residência da pessoa idosa a ser cuidada exige cuidados redobrados, especialmente de higiene.

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, em especial por quem convive e cuida de pessoas que se encontram no grupo de risco, como os idosos.

Cuidados que o cuidador precisa ter para a prevenção da Covid-19

Algumas medidas são simples, mas essenciais para a prevenção da contaminação por essa virose. A seguir, apresentamos algumas medidas importantes para evitar o contágio do cuidador (que pode pertencer a um ou mais grupos de risco) e do idoso que está sendo cuidado:

- Realize a higienização frequente das mãos com água e sabão. Quando não for possível, pode ser utilizado álcool em gel (70°), antes e após o contato com outras pessoas e após tossir ou espirrar.

- Cubra nariz e boca quando tossir ou espirrar (etiqueta respiratória). Se não tiver um lenço ou papel descartável, utilize a parte interna do braço (na dobra) e nunca a mão, pois é com ela que tocamos objetos e outras pessoas.
- Utilize lenço ou papel descartável para higiene nasal.
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos, garrafas, bomba de chimarrão e toalhas.
- Mantenha os ambientes bem ventilados. Ventile a casa abrindo as janelas sempre que possível. Evitar ligar o ar-condicionado – ar bom é ar novo.
- Evite contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença, ou que relatam situação de risco para se contaminarem.
- Vacine-se contra a gripe. Se você pertence a pelo menos um dos grupos apontados pelo Ministério da Saúde e tem de 55 a 60 anos, a vacinação é gratuita.
- Evite pegar transporte público em horário de fluxo intenso.
- Utilize máscara de acordo com a indicação do momento (como quando estiver na rua, no comércio, no transporte público e quando lidar com o idoso).
- Retire os seus sapatos ou higienize a sola deles antes de entrar nas residências (sua e do idoso).

- Troque sua roupa ao entrar nas residências (sua e do idoso) e, se possível, tome banho.
- Ao identificar sinais ou sintomas de síndrome gripal, como febre superior ou igual a 37,8°C (aferida ou referida), tosse, dor de garganta ou dificuldade respiratória, ligue para o Disque-Saúde (136), para a unidade de saúde mais próxima da sua casa ou para o seu médico. Nesse caso, não tenha contato com o idoso que você cuida.

Cuidados importantes para o cuidador em qualquer época do ano

- Mantenha uma alimentação variada e equilibrada. O Ministério da Saúde disponibiliza recomendações nos *Dez passos para uma alimentação adequada e saudável*.
- Mantenha-se fisicamente ativo (tenha uma rotina de atividade física).
- Estabeleça períodos de sono, de descanso e de lazer, inclusive com o idoso.
- Mantenha-se socialmente ativo, mas de forma virtual neste momento de pandemia.
- Cuide da sua saúde física e mental.

Cuidados importantes para o cuidador nos meses mais frios

As estações frias costumam gerar preocupação, visto que podem favorecer a descompensação de doenças crônicas (como asma e enfisema) com mais facilidade.

Devido a isso, é importante lembrarmos medidas que auxiliam no enfrentamento dos meses de frio.

- Mantenha-se adequadamente agasalhado dentro e fora de casa.
- Evite banhos muito quentes e longos, pois ressecam a pele.
- Mantenha a pele e os lábios hidratados.
- Cuide com mudanças bruscas de temperatura, mas não deixe de arejar a casa todos os dias.
- Ao usar aquecedores, lembre-se de umidificar o ar do ambiente (umidificadores, recipientes com água, toalha molhada).
- Lave e seque bem cobertores, mantas e roupas de frio que tenham ficado muito tempo nos armários.
- Na alimentação, não se esqueça de ingerir alimentos ricos em zinco (como carne vermelha, ovos, miúdos, leguminosas – feijão, castanhas, grão de bico, aveia), vitamina D (bife de fígado, gema de ovo, peixe – atum, sardinha, salmão –, queijo – cheddar, suíço, ricota) e vitamina C (frutas cítricas, morango, cenoura, brócolis e couve-flor), pois ajudam o sistema imunológico. Como forma de preparo, inclua sopas caseiras de vegetais/legumes. E lembre-se dos chás.

Curta esta época com todos os cuidados para manter o corpo e a mente saudáveis!

Cuidados com a saúde mental do cuidador de idosos

A impossibilidade de receber visitas pode provocar uma sobrecarga física e emocional nestes cuidadores familiares. É necessário que as pessoas encontrem algumas estratégias para vivenciarem esse momento da maneira menos sofrida. A tensão e o cansaço sentidos pelo cuidador são prejudiciais não só a ele, mas também à própria pessoa cuidada. Todavia, não basta dizer aos cuidadores que eles precisam descansar. Mais do que ninguém, eles sabem disso, mas nem sempre conseguem colocar em prática. Precisam, na maioria das vezes, de pessoas que façam algo para eles. Sempre que possível, as redes de apoio formais e informais precisam estar presentes.

Como a visita não é possível, pode-se levar comida pronta para que o cuidador não precise dedicar parte do seu dia ao seu preparo. Também é interessante que procure manter contato social, por meio de telefone, internet ou indo até a janela conversar com vizinhos.

Outro aspecto relevante é entrar em contato com os serviços de saúde e assistência social do município em que moram para saber ao que podem ter acesso em casa. Um caminho pode ser ligar para a Prefeitura e pedir que passem os contatos dos setores que podem auxiliá-los. Peça auxílio se tiver alguém que possa preparar uma refeição ou fazer compras. Não tenha vergonha de pedir ajuda!

É comum as pessoas acharem que o cuidador dá conta de tudo. Por isso, reforçamos: fale para os outros no que eles podem te ajudar, mesmo em período de isolamento social. É importante que o cuidador tenha consciência dessa necessidade de cuidado e de autocuidado.

As novas exigências para a prevenção da contaminação da Covid-19 podem causar pressão psicológica. Por isso, é muito importante que você cuide de sua saúde mental.

A seguir, trazemos algumas dicas de comportamentos e atividades que você pode praticar para aliviar as tensões neste momento e colocar um pouco de leveza no seu dia:

- Ouça músicas que lhe tragam bons sentimentos.
- Converse com o idoso que você cuida, mesmo que ele não responda. Há estudos que comprovam que, mesmo não respondendo, as pessoas sentem o que se passa ao seu redor.
- Reserve alguns momentos do seu dia, mesmo que sejam possíveis apenas poucos instantes, para respirar fundo e contemplar algo que dê prazer. Pode ser tomar um cafezinho com calma, contemplar o céu, o som dos pássaros, passar um hidratante nas mãos. Ações simples podem ser fundamentais para recarregar as energias.
- Faça pausas entre os seus turnos de trabalho e descanse.

- Tente garantir horas suficientes de sono.
- Mantenha contato, mesmo que virtual, com seus familiares e amigos.
- Evite ler ou ouvir muitas notícias sobre a epidemia. Programe horários do dia para se informar sobre a situação atual.
- Procure tomar banho de sol diariamente. Sabe-se que o sol nos auxilia na saúde física e mental. Este é mais um momento pode ser compartilhado com o idoso.

LEMBRE-SE de cuidar de sua saúde e de seu bem-estar para que consiga dar conta de exercer todas as suas funções de forma equilibrada e saudável! Cuidar de si próprio é uma pré-condição para cuidar do outro!



Como fortalecer a imunidade em tempos de pandemia?

Para fortalecermos nossa imunidade, é importante uma alimentação equilibrada e variada, com alimentos ricos em vitaminas e minerais – não nos esquecendo de garantir o funcionamento adequado do nosso intestino, consumindo fibras (frutas, verduras, legumes, aveia e outros cereais integrais) e tomando a quantidade correta de água, pois é a partir do intestino que os alimentos serão digeridos e os nutrientes, absorvidos.

Como garantir uma maior variedade de nutrientes e fibras?

- Consuma cinco cores de frutas e vegetais ao dia.
- Prefira alimentos integrais.
- Inclua grãos na sua alimentação (semente de chia, linhaça, amaranto, quinoa, entre outros).
- Tome pelo menos dois litros de água por dia.

Desenvolver e exercitar habilidades culinárias é um dos dez passos para uma alimentação adequada e saudável, portanto seguem algumas receitas saudáveis e práticas para testarem durante a quarentena.

1. PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de água filtrada ou leite vegetal
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/3 xícara (chá) de fubá
- 1/3 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/3 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/4 xícara (chá) de óleo de girassol
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana-verde em temperatura ambiente
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar demerara
- 1 colher (chá) fermento seco biológico
- 1 colher (chá) fermento químico

Cobertura opcional: semente de abóbora, gergelim e chia.

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata os ingredientes líquidos e em seguida vá acrescentando os secos aos poucos. Coloque a massa em uma forma untada de bolo inglês. Cubra com semente de abóbora, gergelim e chia.

Em um local quente, sem circulação de ar, deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 30 minutos, depois aumente para 220 graus por mais 10 minutos.

2. BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco extravirgem ou outro vegetal
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (chá) fermento químico

Calda:

- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante culinário

Modo de preparo: Esquente a água. Posteriormente, dilua o chocolate em pó. Reserve. Na batedeira, bata os ovos com açúcar em velocidade alta até obter um creme mais esbranquiçado. Diminua a velocidade e acrescente a mistura do chocolate diluído junto com o óleo de coco. Depois incorpore com o batedor de arames, a farinha e o fermento. Despeje a massa sobre uma forma de 18 cm previamente untada. Ao forno preaquecido a 180 graus, asse a massa por aproximadamente 30 minutos.

Calda: em fogo médio, mexendo de vez em quando até reduzir.

3. PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de polvilho azedo
- 1 colher de (sopa) de farinha de linhaça
- Fatias de tofu ou outro queijo (opcional)
- Sal a gosto

Modo de preparo: Bata tudo com um *fouet* ou garfo até obter uma massa lisa e homogênea. Unte uma frigideira pequena e despeje parte da massa, disponha as fatias de queijo e coloque o restante da massa por cima. Tampe a frigideira e deixe dourar dos dois lados.

Como utilizar o WhatsApp para fazer ligações de áudio e videochamadas?

Com o distanciamento social, a saudade das pessoas que amamos pode ficar mais forte. Nos mantermos conectados e conversando com nossos familiares e amigos é fundamental para enfrentarmos momentos difíceis. Para isso, você pode utilizar o aplicativo WhatsApp e realizar ligações de áudio e videochamadas para conversar com quem quiser.

Dois passos antes de iniciarmos uma ligação

Primeiro passo:

Certifique-se de que seu celular possui uma conexão com a internet. Você pode utilizar a internet pelo Wi-Fi ou pela internet contratada pela sua operadora de celular. Algumas operadoras oferecem conexão de internet para o aplicativo WhatsApp ilimitada e sem custos adicionais. Contate sua operadora para mais informações.

Segundo passo:

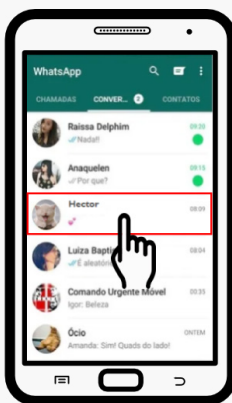
Você deve se perguntar: qual sistema operacional o meu celular possui, Android (Samsung, LG, Motorola, entre outras) ou IOS (Apple)? Depois de descobrir, deve seguir os passos de acordo com o sistema operacional do seu celular.

Se você possui um celular de sistema **Android**, siga estes passos para realizar chamadas com o WhatsApp:



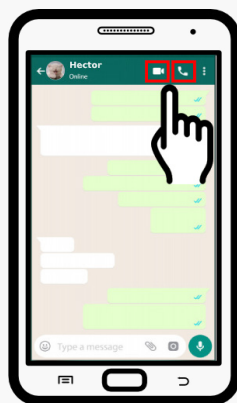
1

Clique no ícone do WhatsApp



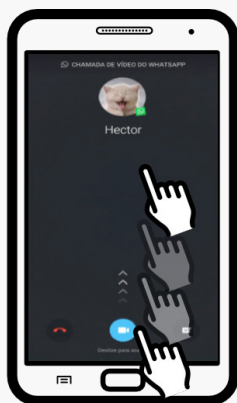
2

Clique no contato com que você deseja conversar



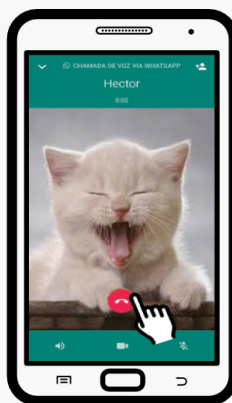
3

No canto superior da tela, clique na câmera para iniciar uma chamada de vídeo ou no telefone para uma chamada de voz



4

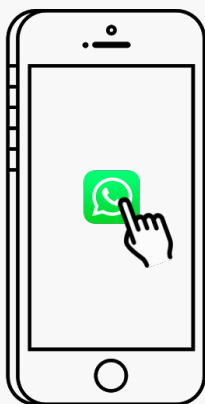
Para atender a uma ligação, arraste o botão central para cima



5

Para encerrar qualquer ligação clique no botão vermelho

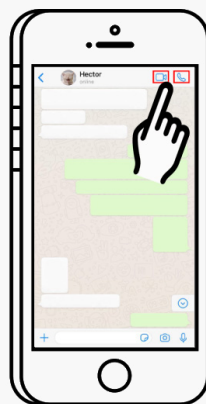
Se você possui um celular de sistema IOS, siga estes passos para realizar chamadas com o WhatsApp:

**1**

Clique no ícone do WhatsApp

**2**

Clique no contato com que você deseja conversar

**3**

No canto superior da tela, clique na câmera para iniciar uma chamada de vídeo ou no telefone para uma chamada de voz

Como enfrentar o isolamento social com seu animal de estimação?

Os animais de estimação (*pet*) podem ser grandes companheiros na quarentena, especialmente para idosos e/ou pessoas que moram sozinhas. Os benefícios afetivos, emocionais e sociais de ter um *pet* são comprovados por pesquisas em todo o mundo, combatendo a solidão, aumentando o bem-estar e a socialização.

Para os idosos, as vantagens são ainda maiores. Muitos os consideram como um membro da família ou o seu melhor amigo. Isso porque os animais, na sua relação com os humanos, estimulam o bem-estar psicológico, pois são amorosos, fiéis e afetuosos, ocasionando a liberação de hormônios responsáveis pela sensação de prazer e alegria. A saúde física é beneficiada com caminhadas e passeios com o bichinho ao ar livre.

Porém, atualmente ajustados às práticas de isolamento social, os idosos precisaram adaptar muitas das atividades que faziam com seus *pets*, levando em consideração as recomendações de saúde frente ao Covid-19.

Cães e Coronavírus

É recomendado cancelar as saídas se o cão tem um local dentro de casa que já usa como banheiro. Porém, se ele não faz as necessidades fisiológicas dentro de casa, continue com os passeios, **curtos e objetivos**.

Fique tranquilo, cães e gatos não transmitem a Covid-19! No entanto, se tiverem contato com alguém contaminado, podem carregar o vírus no pelo e passar para uma pessoa. Isso pode ocorrer se ela encostar no pelo e levar a mão aos olhos, nariz ou boca, sem fazer a higienização adequada.

Por isso, alguns cuidados devem ser tomados durante os passeios com seu cão:

1. Apenas uma pessoa da casa, usando máscara, deve sair com o animal.
2. Procure sair em horários e locais que tenham poucas pessoas.
3. Evite que o seu cão tenha contato com outros cachorros e/ou pessoas.
4. Deixe seu companheiro farejar durante o passeio, é assim que ele obtém informações do ambiente, além de melhorar o seu bem-estar.
5. Na volta, antes de entrar em casa, lave as patas do cão com **água e sabão (NÃO PASSE ÁLCOOL EM GEL)**.
6. Mesmo que o passeio seja feito no pátio ou em corredores e escadas do seu prédio, é importante a higienização das patas da mesma forma.
7. Lembre-se de evitar beijos e lavar suas mãos depois de tocar em seu amigo de quatro patas.

DICA: deixe, na entrada de casa ou do seu apartamento, um pano e uma bacia com água e sabão. Ao chegar, imediatamente, molhe o pano na mistura e limpe as patas do seu cão, secando-as em seguida. Ofereça recompensas ao *pet*, como petiscos ou brincadeiras enquanto limpa as patas, para ele associar a limpeza das patas a algo positivo, e depois não se esqueça de elogiar bastante o cão. Se o seu cão é daqueles que não aceita de jeito nenhum a limpeza, você pode deixar na entrada de casa uma

toalha encharcada com água e sabão, e antes de entrar fazer com que ele pisoteie em cima dela.

Atendimento veterinário na quarentena

Dê preferência para atendimento veterinário em domicílio, assim não precisará sair de sua casa.

Se não for possível, nesse período de quarentena, é importante que você só leve o seu animal no veterinário em casos de urgência ou emergência, indo somente uma pessoa, usando máscara. Procure clínicas e profissionais que atendam perto de sua casa.

Escolha clínicas que agendem o atendimento previamente, pois essas evitam as aglomerações.

Como saber se o cão está ansioso ou estressado?

Com a falta de passeios ou passeios mais curtos, os cães ficam muito tempo sem nada para fazer, e o tédio pode levar a comportamentos desagradáveis, que podem ser sinais de ansiedade e estresse:

- Latidos constantes dentro de casa ou em resposta a outros bichos que estão na rua.
- Agitação e hiperatividade.
- Falta de educação sanitária, fazendo xixi ou defecando em lugares impróprios.
- Busca por atenção.

- Destruição de objetos, como livros, escovas de cabelo, entre outros que têm o cheiro do dono.

O que posso fazer para tranquilizar meu cão em casa?

Seguem algumas dicas para você passar o período de isolamento social junto com o seu cão sem maiores problemas:

- 1. Mantenha a rotina:** tente manter, ao máximo, a rotina a que o cão estava acostumado, como horários da comida e brincadeira. Se o cão não passeia mais, use o horário do passeio para brincar com ele. Você pode espalhar pela casa alguns brinquedos que ele gosta.
- 2. Brinquedos:** é importante que o seu cão tenha mais de um tipo de brinquedo. Mantenha os brinquedos guardados e dê a ele um ou dois de cada vez. Depois que ele brincar, guarde de novo. No outro dia, ofereça outro brinquedo. Assim você mantém a novidade e o interesse do seu cão.
- 3. Hora da comida:** transforme a hora da comida em mais um momento de diversão. Pode substituir o pote da ração por um brinquedo com ração dentro, feito em casa mesmo.
- 4. Deixe o seu cão roer:** além de ser um comportamento natural, roer acalma o peludo e o mantém ocupado por longos períodos. As lojas para *pets* possuem uma enorme variedade de brinquedos de roer.

5. **Treinos:** se você é um pouco mais ousado, que tal ensinar alguns truques para o cão? Comandos simples, como senta e deita, são uma maneira de passar o tempo de ambos, além de aumentar a qualidade da relação. Você pode encontrar alguns exemplos de como treinar o seu cão na internet: acesse <https://www.youtube.com/watch?v=FoQp7XqTMPo>.
6. **Cuidado com o hiperapego:** Você vai passar mais tempo em casa junto com seu peludo, porém se lembre de que essa situação é temporária. Deixe o seu cão ficar alguns momentos sozinho. Por exemplo, deixe-o com um brinquedo e vá para outro cômodo. Esses momentos de ficar sozinho não podem ser sentidos como uma punição, mas como uma associação de que o distanciamento do dono também pode ser bom. Assim, quando ele voltar a ficar sozinho, irá encarar muito bem.

E os gatos?

Apesar da independência dos gatos, a quarentena pode ser desafiadora. Seguem algumas **dicas** para os felinos:

1. **Mantenha a rotina:** os gatos são extremamente metódicos, e a rotina faz com que eles se sintam seguros. Então, tente manter os horários habituais dele: alimentação, brincadeiras, sono, entre outros.

- 2. Deixe o seu gato por alguns momentos sozinho:** lembre que ele aproveitava o horário que você não estava em casa para não ser incomodado. Respeite esses horários e não fique indo atrás dele. Os gatos são animais sociais com limitações, e a grande maioria não gosta de ser abraçado e beijado. Deixe o seu gato iniciar o contato e não incomode enquanto ele estiver dormindo, comendo ou se higienizando.
- 3. Hora da brincadeira:** crie uma rotina de brincadeira de 10 a 15 minutos por dia, é esse tipo de interação que o gato aprecia. Gatos são caçadores, então as melhores brincadeiras são as que simulam uma caça. Varinhas, brinquedos com *catnip* (erva-gateira), ratinhos e bolinhas são muito divertidos para o gato. É importante que você inicie e finalize a brincadeira. Ao finalizar você pode servir a refeição dele.
Importante: **NUNCA** estimule a brincadeira dos gatos com suas mãos ou pés; ele vai entender que são brinquedos e poderá acabar machucando você.
- 4. Jardim felino:** gatos adoram plantas, disponha de algumas para o seu *pet*. (**CUIDADO:** diversas plantas são tóxicas para os gatos, então se informe sobre quais tipos você pode ter na sua casa. Algumas plantas que **podem** ser usadas no jardim felino são: grama de trigo, de aveia, de milho, ou de alpiste, *catnip*, salsinha, alecrim, pata-de-elefante e planta-aranha).

5. Esconderijos: os gatos precisam de locais em que possam se esconder para se sentirem seguros e não serem incomodados. Você pode aproveitar os locais da sua casa, como armários, gavetas, prateleiras ou até a própria caixa de transporte do gato, para criar uma toca. É só colocar uma caminha ou uma cobertinha nesses locais. Caixas de papelão são uma ótima opção de esconderijo, e alguns gatos podem achar muito divertido.

IMPORTANTE: recomenda-se **não** permitir que o gato **tenha acesso à rua**, evitando que ele carregue o vírus no pelo ou nas patas para dentro de casa. Porém para os felinos que têm o costume de sair, ficar preso dentro de casa pode ser muito estressante. O ideal é avaliar cada situação com cuidado. A maioria dos gatos, quando estão na rua, não deixam ser tocados pelas pessoas. Além disso, eles possuem o hábito de se auto-higienizar com frequência, diminuindo a probabilidade de o vírus permanecer no pelo.

Mesmo assim, se você possui um gato muito amigável (que todo o mundo consegue tocar e pegar) ou mora em um local com grande movimentação de pessoas, considere manter o seu gato preso em casa ou no apartamento, pelo menos durante o período do dia que tiver muito movimento na rua.

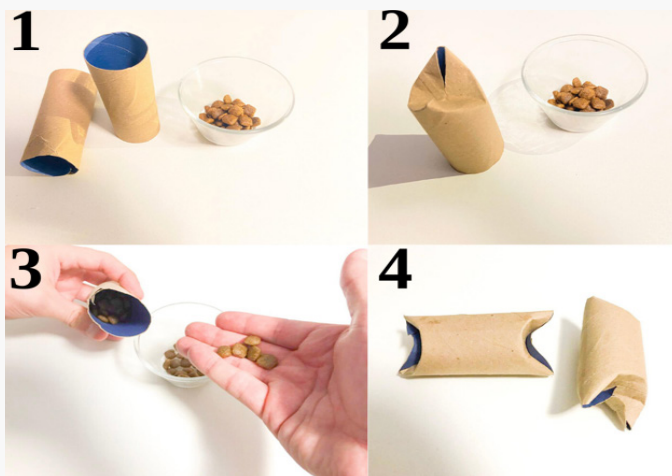
Ainda:

- Mantenha seus hábitos de higiene, lave as mãos sempre que tocar em seu bichinho, ou depois de trocar a comida, água ou caixa de areia.
- Evite beijá-lo.
- Mantenha a higiene da casa, limpe todas as superfícies com desinfetantes.
- **Não** higienize seu gato com lenços umedecidos, antissépticos ou outros materiais desinfetantes. Os gatos são muito sensíveis a diversos produtos e podem ficar estressados com esse tipo de manipulação.

Dicas de brinquedos para confeccionar em casa

PARA CÃES:

1. Rolo de papel higiênico e ração: você irá pegar o rolo que sobra do papel higiênico e dobrar uma das extremidades. Depois disso, colocará ração de cachorro e dobrará a outra extremidade, formando uma “caixinha”. Está pronto! Só dar para o seu animal brincar e encontrar a sua comida.



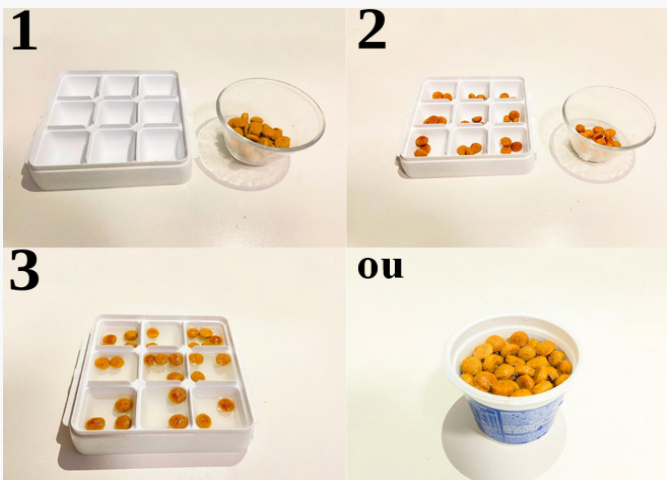
2. Toalha e ração: você precisará de uma toalha e ração para cães. Deverá dobrar a toalha na metade e colocar uma fileira de ração, após inicie a enrolar. Em seguida, coloque mais uma fileira de ração e dê mais uma enrolada, continue até enrolar toda a toalha. Pronto! Só dar ao seu *pet* para a diversão começar.



3. Caixa de ovos: você precisará de uma caixa de ovos e ração. Deverá colocar meia porção de ração diária nos espaços da caixa onde ficam os ovos. Em seguida, só fechar e dar ao seu *pet*. Ele irá adorar brincar de abrir a caixa e encontrar sua comida.



4. Ração para roer: você precisará de ração (seca ou pastosa) e um pote de plástico ou uma forma de gelo. Irá colocar meia porção de ração diária no recipiente escolhido, encher de água e levar ao congelador. Após congelar, ofereça a seu animal, ele irá adorar roer e encontrar sua comida.



PARA GATOS:

1. Papel-alumínio: precisará amassar um pedaço de papel-alumínio em forma de uma bolinha e jogar para o gato perseguir. Os gatos adoram esse brinquedo, pois é leve e faz barulho.



Atenção: todos esses brinquedos devem ser dados aos animais com supervisão, para evitar que engulam algum desses materiais. Em locais com mais de um animal, é recomendado oferecer os brinquedos quando estiverem separados.

LEMBRE: cuide de você mesmo! Mantenha-se em isolamento social e cuide de sua saúde física, psicológica e espiritual, pois o comportamento do dono pode influenciar no comportamento de seus animais. Se todos estiverem bem, poderão aproveitar muito esse tempo da quarentena juntos!

O que a pandemia do Coronavírus pode nos ensinar?

É uma oportunidade de exercitar a virtude Humanidade, a tendência de cuidar dos outros, fazer amizades e de ser pessoas boas. Essa virtude envolve o reconhecimento das necessidades das outras pessoas. Além disso, destaca o papel dos relacionamentos interpessoais, do cuidado mútuo e da solidariedade.

A seguir, apresentaremos as três forças da virtude Humanidade e atividades práticas que você pode fazer para potencializá-las.

1. AMOR

É uma força pessoal que está presente em todas as pessoas. Todos nós amamos e precisamos de amor! É a capacidade que temos de manter relações estreitas e íntimas com os outros. Ou seja, por meio dessa força, somos capazes de valorizar as relações mais próximas que temos com outras pessoas, em especial aquelas em que há troca de carinho.

Atividade para você praticar:

- Demonstre amor a uma pessoa que se encontra no grupo de risco para o Covid-19. Por exemplo, faça uma ligação para alguém e converse sobre assuntos diversos, fazendo com que ela se sinta especial.

2. BONDADE

Ser bondoso é muito importante para quem quer dar mais propósito à vida e ter uma convivência mais harmoniosa com as outras pessoas. Assim podemos ser mais compreensivos e trazer coisas boas à vida de todos. Essa força de caráter envolve o desenvolvimento da generosidade e da compaixão.

Pensamentos, sentimentos e ações que podemos exercitar:

- Seja solidário e realize boas ações, como fazer doações de alimentos e materiais de higiene.
- Proteja e ajude as pessoas sem nenhum interesse para si.
- Se você sabe costurar e tem máquina de costura em casa, que tal produzir máscaras e distribuir para quem precisa?

3. INTELIGÊNCIA SOCIAL

É a habilidade de entender e reagir adequadamente a seu meio social e desenvolver relações saudáveis e produtivas. A inteligência social consiste na percepção social e nas habilidades de se relacionar com os outros.

Como podemos exercitar essa força de caráter?

- Gerenciando conflitos e pressões do dia a dia. Estamos passando mais tempo em casa com as mesmas pessoas, o que pode gerar desentendimentos, assim, convidamos você a experimentar novas

maneiras de lidar com a situação. O que é possível fazer de diferente? Existe algo que possa ajudar?

- Tendo uma comunicação mais transparente e eficiente. Procure ser claro no que diz, escute o que a outra pessoa tem a dizer, tente encontrar o entendimento.
- Evitando discussões e competições desnecessárias. Às vezes é melhor se retirar ao invés de continuar uma briga ou discussão. Retome a conversa quando ambos estiverem mais calmos.
- Persistindo diante de obstáculos e desafios. Realmente é um desafio viver esta pandemia, mas continue seguindo as orientações dos órgãos de saúde. Cuidando de você, cuidará do outro e mais rápido venceremos este vírus.



Por que os idosos devem ficar em casa?

Vejam os recadinhos que temos para vocês:

1. "Avó, se cuida para o Coronavírus não pegar em você. Fica em casa!"



2. "Vô e Vó, fiquem em casa e lavem as mãos muito bem. Porque Amo Vocês!"



3. "Logo vamos passear juntos!"



4. "Não há palavras que definam o que eu sinto por eles... É um carinho do tamanho do mundo e um pouco mais. Ao ouvir os noticiários dessa pandemia fiquei com muito medo, pois ao ver que meus queridos avós estariam na faixa de risco não medi esforços para cuidá-los e prevenir que eles não se contaminem. Acabo que me torno chata, às vezes, com as minhas cobranças para os cuidados que eles devem ter e as prevenções, pois não me imagino ter que deixá-los perdê-los. Sei que um dia isso irá acontecer, mas até que eu puder, irei adiar este terrível dia. Por que eu os amos!"



5. "Minhas avós têm que ficarem casa para não ficar doente, porque eu amo elas!"



Vamos usar a tecnologia para nos aproximar!

Envie uma mensagem com carinho pelo WhatsApp ou faça uma chamada de vídeo. Também pode fazer um bilhetinho cheio de afeto, tirar uma foto e enviar para amigos ou familiares.



Resumindo

- Exercite o altruísmo, a humanidade, a sabedoria, a bondade e a gratidão.
- Mantenha sua rotina de vida diária.
- Faça alguma atividade ou exercício físico que lhe dê prazer.
- Organize sua rotina para ter momentos de lazer (ler um livro, escutar música, assistir a um programa de TV de que goste), de trabalho doméstico (organizar a casa, refeições, roupas) e um tempo para se comunicar com amigos e familiares (use o telefone ou as redes sociais, não espere que te procurem, ligue para conversar todos os dias com uma pessoa pelo menos e fale sobre coisas amenas e alegres).
- Programe atividades que queira fazer para depois que a quarentena passar. Liste-as em um bloco de anotações, como passeios, viagens, visitas, enfim, tudo o que quiser fazer e vá se planejando.
- Exercite sua memória, tire um tempo para fazer algum jogo de memória, xadrez, caça-palavras, palavras cruzadas, baralho, algo que lhe ocupe e ao mesmo tempo mantenha seu cérebro ativo.

- Não se esqueça de tomar água várias vezes ao dia.
- Assista ao noticiário para ver o que está acontecendo no mundo e ter notícias da pandemia em um horário determinado (uma vez ao dia no máximo), evitando que seja próximo ao seu horário de sono, de preferência durante o dia.
- Inclua, em sua rotina, orações, meditação, técnicas de relaxamento e de respiração.
- Procure evitar o uso de álcool e tabaco.
- Mantenha uma alimentação variada e equilibrada e em pequenas porções várias vezes ao dia.
- E não se esqueça de sorrir, de se divertir e de aproveitar a vida com o que gosta! Viva cada dia e aproveite cada momento, as pequenas coisas são as melhores!

Referências

Algoe, S. B., & Bonnie, K. E. (2010). *Relações Sociais*. Vol. 17, p. 217-233.

Araujo, F. N. F.; Fernandes, M. J. P. (2015). Perfil de cuidadores de idosos no Brasil. 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. *Anais CIEH* (2015). v 2, n. 1, 2015. Disponível em: https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA11_ID1826_25072015161043.pdf

Bedford, J., Enria, D., Giesecke, J., Heymann, D. L., Ihekweazu, C., Kobinger, G., & Ungchusak, K. (2020). Covid-19: towards controlling of a pandemic. *The Lancet*, 6736(20)30673-5. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30673-5.

Borges, E. L. (2017). *Psicologia positiva: uma mudança de perspectiva* (1. ed.). Joinville: Clube de Autores.

Brasil, Secretaria de Atenção à saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira* (2. ed.). Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. *Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável*. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. *Portaria nº 356, de 11 de março de 2020*. Recuperado de <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>

Brasil. Ministério da Saúde. *Saúde define critérios de distanciamento social com base em diferentes cenários*. Recuperado de

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46666-ministerio-da-saude-define-criterios-de-distanciamento-social>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. *Guia prático do cuidador*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf

Brooke, J. & Jackson, D. (2020). Older people and COVID-19: Isolation, risk, and ageism. *Journal of Clinical Nursing*. Accepted Author Manuscript. doi: 10.1111/jocn.15274

Cleveland Clinic. *5 Foods You Should Eat This Winter*. Recuperado de <https://health.clevelandclinic.org/5-foods-for-winter-weather/>

Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV). (2020). *Como cuidar dos animais em tempos de Coronavírus*. Recuperado de <http://portal.cfmv.gov.br/noticia/index/id/6441/secao/6>

Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV). (2020). *Nota técnica aos médicos-veterinários esclarece mecanismos de infecção e a relação entre animais de estimação e a Covid-19*. Recuperado de <http://portal.cfmv.gov.br/noticia/index/id/6481/secao/6>

Da Silva, M. R. M. M. (2013). *Educar nas Virtudes: programa de intervenção para alunos do 1º ciclo do ensino básico* (Tese de doutorado). Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Da Silva, V. G., Neves, I. C., Paraizo, C. M. S., Rodrigues, A. S. C., da Silva, M. S., Dias, N. T. C., & Miareli, A. V. T. C. (2020). Espiritualidade e religiosidade em idosos com diabetes Mellitus/Spirituality and religiosity in elderly with diabetes Mellitus. *Brazilian Journal of Development*, 6(2), 7097-7114. doi: 10.34117/bjdv6n2-128

de Oliveira, D. V., dos Santos Campos, R., Antunes, M. D., Batista, R. P. R., & do Nascimento Júnior, J. R. A. (2019). Efeito de um programa de treinamento funcional sobre a ansiedade e autoestima de idosas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 9(1). Recuperado de <https://bdtd.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9614/6251>

Dias, M. B. M. C. (2013). Ansiedade de Separação em cães: revisão. *Medicina Veterinária (UFRPE)*, 7(3), 39-46.

Duranton, C., & Horowitz, A. (2018). *Let me sniff! Nosework induces positive judgment bias in pet dogs. Applied Animal Behaviour Science*. doi: 10.1016/j.applanim.2018.12.009

Duggleby, W. D., Degner, L., Williams, A., Wright, K., Cooper, D., Popkin, D., & Holtslander, L. (2007). Living with hope: Initial evaluation of a psychosocial hope intervention for older palliative home care patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 33(3), 247-257.

Ellis, S. L. H., Rodan, I., Carney, H. C., Heath, S., Rochlitz, I., Shearburn, L. D., & Westropp, J. L. (2013). AAFP and ISFM Feline Environmental Needs Guidelines. *Journal of Feline Medicine and Surgery*, 15(3), 219-230. doi: 10.1177/1098612x13477537

Ellis, J. J., Stryhn, H., Spears, J., & Cockram, M. S. (2017). Environmental enrichment choices of shelter cats. *Behavioural Processes*, 141, 291-296. doi: 10.1016/j.beproc.2017.03.023

Fernandes, M. A. G. (2018). *Ligação humano-animal na população idosa: uma revisão sistemática da literatura* (Dissertação de Mestrado). Universidade do Porto, Portugal. Recuperado de https://sigarra.up.pt/fep/en/pub_geral.show_file?pi_doc_id=174569

Giumelli, R. D., & Santos, M. C. P. (2016). Convivência com animais de estimação: um estudo fenomenológico. *Revista da*

Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 22(1), 49-58. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672016000100007&lng=pt&tlng=pt.

Guimarães, L. C., Werpp, M., & Santos, L. A. (2017). *Eficácia de Intervenções Comportamentais no Tratamento de Pacientes com Diagnóstico de Transtorno Depressivo Maior*. Recuperado de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1082.pdf>

Heath, S., & Wilson, C. (2014). Canine and Feline Enrichment in the Home and Kennel. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 44(3), 427-449. doi: 10.1016/j.cvsm.2014.01.003

Kavoor A. R. (2020). Covid-19 in People with Mental Illness: Challenges and Vulnerabilities. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102051. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102051>

Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>

Kumasi, S., & Sharma, A. (2018). Spirituality: a tool for learning, change and adaptation of elderly in changing Indian family. *International Journal of Learning and Change*, 10(1), 33-53.

Leahy, R. L. (2012). *Livre de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed.

Leahy, R. L. (2016). *Como lidar com as preocupações: sete passos para impedir que elas paralisem você*. Porto Alegre: Artmed.

Machado, F. A., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34(1), 119-130. doi: 10.1590/1982-02752017000100012

Marques, L. F. (2010). O conceito de espiritualidade e sua interface com a religiosidade e a Psicologia Positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 135-152. doi:10.18682/pd.v10i0.393

McCrave, E. A. (1991). Diagnostic criteria for separation anxiety in the dog. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 21(2), 247-255.

Mead, M. N. (2008). Benefits of Sunlight: A Bright Spot for Human Health. *Environmental Health Perspectives*, 116(4): A160-A167. doi: 10.1289/ehp.116-a160

Mehra, A., Rani, S., Sahoo, S., Parveen, S., Singh, A. P., Chakrabarti, S., & Grover, S. (2020). A crisis for elderly with mental disorders: Relapse of symptoms due to heightened anxiety due to Covid-19. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102114. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102114>

Meira, S., Vilela, A., Casotti, C., & da Silva, D. (2017). Autoestima e fatores associados às condições sociais em idosos. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 9(3), 738-744. doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v9.5495>

Mueller, M. K., Gee, N. R., & Bures, R. M. (2018). Human-animal interaction as a social determinant of health: descriptive findings from the health and retirement study. *BMC public health*, 18(1), 305. doi: 10.1186/s12889-018-5188-0

Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 21(4), 1028-1032.

Nunes, M. G. S., Leal, M. C. C., Marques, A. P. D. O., & Mendonça, S. D. S. (2017). Idosos longevos: avaliação da qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade e de crenças pessoais. *Saúde em Debate*, 41, 1102-1115. doi: 10.1590/0103-11042017111509

Oliveira, C., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-estar subjetivo: Estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 177-185.

Ongaratto, G. L., Grazziotin, J. B. D. D., & Scortegagna, S. A. (2016). Habilidades sociais e autoestima em idosos participantes de grupos de convivência. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 10(2). doi: 10.24879/201600100020055

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. doi: 10.1080/17439760600619567

Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

Peteet, J. R., Al Zaben, F., & Koenig, H. G. (2018). Integrating spirituality into the care of older adults. *International psychogeriatrics*, 1-8.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.

Reppold, C. T., Gurgel, L. G. & Schiavon, C. C. (2015). Pesquisa em psicologia positiva: uma revisão sistemática da literatura. *Psico-USF*, 20(2), 275-285. doi: 10.1590/1413-82712015200208

Ribeiro, A. D. S. & Silva, N. (2018). Significados de Felicidade orientados pela Psicologia Positiva em Organizações e no Trabalho. *Psicología desde el Caribe*, 35(1), 60-80.

Santini Z., Jose P.E., Cornwell E.Y., Koyanagi A., Nielsen L., Hinrichsen C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health*, 5(1):e62-e70. doi: 10.1016/S2468-2667(19)30230-0.

Serpell J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84(12), 717-720. doi: 10.1177/014107689108401208

Severo D. S. & Oliveira F. O. (2016) A Psicologia Positiva e a promoção de saúde na escola. *Revista de Divulgação Científica da ULBRA Torres: Conversas Interdisciplinares*, 11(1), 1-25.

Sibel, B. L., DeSousa, D., & Koller, S. H. (2015). Adaptação Brasileira e Estrutura Fatorial da Escala 240-item VIA Inventory of Strengths. *Psico-USF*, 20(3), 371-383.

Soares, R. T. & Alminhana, L. O. (2018). Religiosidade madura e personalidade: uma revisão do conceito de religiosidade intrínseca em Allport. *HURevista*, 44(4), 437-446.

Sousa, L. M. M. & José, H. M. G. (2016). Benefícios do humor na saúde: revisão sistemática da literatura. *Enformação*, 7, 22-32.

Vincent, V., Mamzer, H., Ng, Z., Farkas, K. J. (2020). People and their pets in the times of the covid-19 pandemic. *Society Register*, 4(3), 111-128. doi: 10.14746/sr.2020.4.3.06

World Small Animal Veterinary Association (WSAVA). *The New Coronavirus and Companion Animals – Advice for WSAVA Members*. Recuperado de https://www.avma.org/sites/default/files/2020-03/Covid-19-What-veterinarians-need-to-know_031420.pdf

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado*. Artmed Editora.

Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the Covid-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8.

Expediente

ORGANIZADORA

Tatiana Quarti Irigaray – Psicóloga. Professora Doutora dos cursos de Graduação e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Decana Associada da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

COLABORADORES

Alejandro José Mena Barrios – Psicólogo Doutorando em Psicologia (PUCRS).

Amanda Gonçalves Dias – Nutricionista. Membro do Comitê Técnico Associação Gaúcha Ame em Movimento (Agam). Nutricionista da Clínica Lengler.

Bruna Fernandes da Rocha – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS).

Bruno Pereira da Silva – Cirurgião-dentista. Mestrando em Odontologia (PUCRS).

Camila Nehme Baldasso – Cirurgiã-dentista. Mestranda em Odontologia (PUCRS).

Camila Rosa de Oliveira – Psicóloga. Professora Doutora dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Psicologia (Faculdade Imed).

Carla Helena Augustin Schwanke – Médica Geriatria. Professora Doutora da Escola de Medicina e pes-

quisadora do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

Cristiane Silva Esteves – Psicóloga. Professora Doutora (IFRS – Campus Alvorada).

Daiana Schütz – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS). Professora (Faculdade Anhanguera Porto Alegre).

Daiane Santos de Oliveira – Psicóloga. Mestranda em Gerontologia Biomédica (PUCRS).

Dalton Breno Costa – Graduando em Psicologia (UFCSPA).

Elisa Arrienti Ferreira – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS). Professora convidada da Wainer.

Elisa Maria Rosa de Barros Coelho – Cirurgiã-dentista. Doutoranda em Odontologia (Ulbra).

Eneida Beatriz Sanfelice Valenzuela – Cirurgiã-dentista. Doutoranda em Odontologia (PUCRS).

Francielle Abreu da Silva – Tradutora bilíngue (português/inglês) e professora de inglês. Especializada em Gestão de Projetos (Centro Universitário Internacional).

Irani Iracema de Lima Argimon – Psicóloga. Professora Doutora dos cursos de Graduação e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

Janete de Souza Urbanetto – Enfermeira. Professora Doutora do curso de Enfermagem da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

João Batista Blessmann Weber – Cirurgião-dentista. Professor Doutor dos cursos de graduação e pós-graduação em Odontologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

Lucas Martins Chaves – Educador Físico. Especializado em Treinamento Físico para Populações Especiais (Sogipa). Personal Trainer e proprietário da VidAtiva Academia.

Maria Carolina Carvalho Volkweis – Cirurgiã-dentista. Doutoranda em Odontologia (PUCRS).

Maria Martha Campos – Cirurgiã-dentista. Professora Doutora dos cursos de graduação e pós-graduação em Odontologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

Milena Nardini Bubols – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS).

Nathalia Saraiva de Albuquerque – Médica-veterinária. Mestranda em Psicologia (PUCRS).

Nilton de Moura Alves – Cirurgião-dentista. Doutorando em Odontologia (Ulbra). Professor do curso de Graduação em Odontologia (UniRitter).

Silvia Virginia Coutinho Areosa – Psicóloga. Professora Doutora da Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc).

Tainá Rossi – Psicóloga. Mestranda em Psicologia (PUCRS).

Tatiana Pinto Bessauer – Graduanda em Psicologia (PUCRS).

Tehura Silveira Auozani – Médica. Especializada em Geriatria Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

Valéria Gonzatti – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS).

Verônica Bohm – Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia (UCS).

Como citar este documento:

Irigaray, T. Q. (org.) (2020). *Promovendo qualidade de vida em tempos de pandemia: um manual para idosos e seus cuidadores*. Porto Alegre: EDIPUCRS.



Endereços eletrônicos da Força-Tarefa:



[Facebook.com/ftpsicovida](https://www.facebook.com/ftpsicovida)

[Twitter.com/ftpsicovida](https://twitter.com/ftpsicovida)

[Instagram.com/ftpsicovida](https://www.instagram.com/ftpsicovida)

ftpsicovida@gmail.com

EDITORA UNIVERSITÁRIA DA PUCRS

EDIPUCRS

A Editora Universitária da PUCRS já publicou mais de 1.500 obras impressas e mais de 250 livros digitais. Siga a EDIPUCRS nas redes sociais, fique por dentro das novidades e participe de promoções e sorteios.



www.pucrs.br/edipucrs



www.facebook.com/edipucrs



www.twitter.com/edipucrs



www.instagram.com/edipucrs

Para receber as novidades no seu e-mail, cadastre-se pelo nosso site ou envie um e-mail diretamente para comunica.edipucrs@pucrs.br. Acesse o QR Code abaixo e conheça os livros impressos, os e-books pagos/gratuitos, os periódicos científicos, os próximos lançamentos e os conteúdos exclusivos da EDIPUCRS.



Av. Ipiranga, 6.681 – Prédio 33
Caixa Postal 1429 – CEP 90619-900
Porto Alegre – RS – Brasil
Telefone: (51) 3320-3523
E-mail: edipucrs@pucrs.br