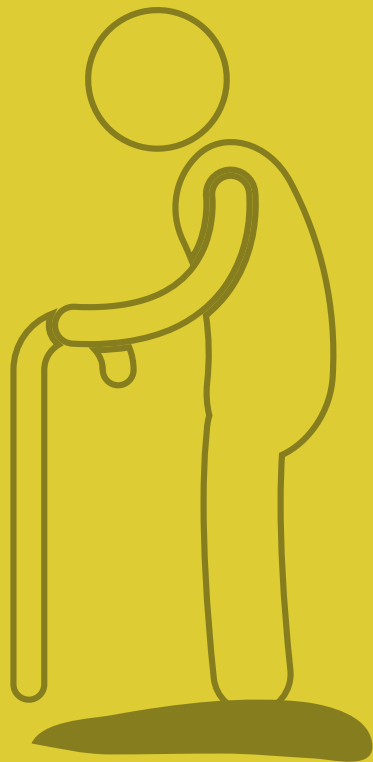


COVID-19:  
dicas de  
prevenção  
para idosos





*Pessoas do  
grupo de risco exigem*  
**CUIDADOS REDOBRADOS**



Em tempos de Covid-19, devemos redobrar os hábitos que auxiliam em nossa higiene para aumentar a nossa proteção. Quem tem mais de 60 anos, deve ter ainda mais cuidado.<sup>1</sup> Os idosos se encontram no grupo de risco da doença, ou seja, podem ter maiores complicações e até mesmo morrer.<sup>2</sup> Por isso, siga atentamente todas as instruções a seguir para se proteger da melhor maneira possível:

- 1 Fique em casa! Se possível, mantenha-se isolado para evitar o contato de pessoas que possam já estar contaminadas com o vírus.



<sup>1</sup> Informações disponíveis em <https://bit.ly/2YpUah4>. Acesso em: 19 mar. 2020.

<sup>2</sup> Hurme, M. Viruses and immunosenescence – more players in the game.

**Immun Ageing** 16, 13 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12979-019-0152-0>

2 Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Quando não tiver sabão disponível, utilize álcool 70%, que pode ser encontrado em farmácias.



3 Evite colocar as mãos nos olhos, nariz e boca. É através deles que você pode se contaminar mais facilmente com a Covid-19.

4 Procure se alimentar de uma maneira saudável, adicionando frutas, legumes e verduras em sua dieta.





- 5 Tome sol diariamente por alguns minutos, mesmo que no quintal de casa. Isso vai ajudar o seu corpo a absorver a vitamina D, que contribui com nossa imunidade.

- 6 Mantenha uma boa rotina de sono, dormindo de sete a oito horas por noite.
- 7 Faça exercícios regularmente, mesmo sem sair de casa. Quinze minutos de caminhada rápida já podem trazer benefícios a sua saúde.



8

Participe das campanhas de vacinação de sua cidade. Elas são importantes para evitar outros tipos de doenças.



9

Mantenha o pensamento positivo e aproveite a quarentena para conversar com amigos e familiares, mesmo que através do computador ou do telefone.

10

Evite ficar estressado e mantenha longe os pensamentos negativos. Confie, essa situação vai passar! Para isso, precisamos fazer nossa parte.

PARA MAIS TEMAS  
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-4>





## **Organização**

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

## **Comitê Científico – Contingência COVID-19**

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,  
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

## **Produção**

Mestrado em Promoção da Saúde

## **Autor**

Fábio Marcon Alfieri

Doutor em Ciência Médicas pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

## **Parecereristas *ad hoc*:**

Dra. Andreza Portella Ribeiro  
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz  
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

<b>Editor-chefe</b>	Rodrigo Follis
<b>Gerente de projetos</b>	Bruno Sales Ferreira
<b>Editor associado</b>	Alysson Huf
<b>Preparação</b>	Rui do Amaral
<b>Designer gráfico</b>	Ana Paula Pirani
<b>Ícones</b>	<a href="https://thenounproject.com/">https://thenounproject.com/</a>