



**+C IFRC**

**Orientação provisória para  
funcionários/as e voluntários/as da  
Cruz Vermelha e o Crescente  
Vermelho trabalhando com idosos  
durante a resposta ao COVID-19**

## Introdução

O objetivo desse documento é prover informação aos funcionários/as e voluntários/as da Cruz Vermelha e o Crescente Vermelho sobre como se envolver, informar e apoiar idosos para enfrentar novos desafios relacionados com o COVID-19. Esse é um documento ativo que será atualizado conforme a situação evolui.

## O que você pode encontrar nesse documento?

- A. **Orientação** sobre como se envolver e se comunicar com idosos e como utilizar mensagens-chave da seção B.
- B. **Mensagens-chave** para idosos. Essas mensagens devem ser adaptadas às necessidades e ao contexto local. Verifique se as mensagens selecionadas são adequadas e culturalmente aceitáveis. Consulte recursos confiáveis se você deseja modificar e/ou adaptar as mensagens e garanta que as informações fornecidas sejam sempre verificadas e atualizadas. *Essas mensagens-chave também estão disponibilizadas separadamente na plataforma da IFRC Go.*
- C. **Recursos** para consultar se você precisa mais informações e ferramentas:
  - Sites úteis e outras orientações
  - Um “vocabulário de bolso” sugerido.

Por favor, também consultar recursos disponíveis no seu idioma (s). Pode ser necessário dedicar algum tempo para compilar uma lista de recursos locais para saber o que está disponível em sua comunidade e conectar às pessoas com esses serviços e recursos.

Recursos atualizados estarão disponíveis no site dedicado ao COVID-19 na plataforma do [IFRC Go](#), na seção intitulada “Older People”



Lembre-se: como você usa as mensagens-chave para idosos vai depender do contexto em que sua Sociedade Nacional está atuando e qual grupo de idosos você está tentando alcançar. Ajuste como você usa as recomendações e como se comunica com eles/as, com base na sua situação. Adapte as mensagens ao contexto se for necessário, e verifique se as que você seleciona são adequadas e culturalmente aceitáveis.



Atualize a informações sobre como os idosos podem ter acesso a sua Sociedade Nacional: incluir informações de contato (números de telefone / linha direta / etc.) ou informações sobre outros prestadores de serviços de saúde.

 Lembre-se: os idosos são as pessoas com maior risco de sofrer os efeitos do COVID-19, mas também há muitas diferenças e nós devemos ter muito cuidado para não generalizar, temos que analisar e adaptar nossos programas de acordo com o contexto.

As definições de “idoso” mudam, incluindo pessoas de 50 até 80 anos e mais. A idade mais usada para definir o “idoso” na resposta ao COVID-19 é 65 anos. Adultos acima de 65 anos conformam um grupo diversificado: idade, gênero, etnia, estado de saúde e uma série de outros fatores podem moldar as necessidades, riscos e capacidades de uma pessoa de se envolver com diversas estratégias de enfrentamento durante uma crise.

- **Muitos idosos podem também ser muito saudáveis e ativos e podem apoiar a sua Sociedade Nacional com o desenho e a implementação de atividades para idosos e para outros grupos. Isso também pode incluir o apoio de pares a outros idosos.**
- **As restrições de distanciamento físico provavelmente significarão que esse apoio deve ocorrer remotamente, para não colocar aos idosos em risco de infecção.**

## Orientação

### Por que os idosos são mais vulneráveis ao COVID-19?

Existem explicações físicas e sociais. Os idosos geralmente não têm um sistema imunológico forte, o que pode torná-los mais vulneráveis a doenças infecciosas. Eles também são mais propensos a ter condições pré-existentes, tais como doenças cardíacas, pulmonares, diabetes ou doenças renais, enfraquecendo as condições do corpo de combater doenças infecciosas.

Além disso, os idosos podem morar com membros da família em espaços muito movimentados, também são mais propensos a morar em ambientes institucionais como lares de idosos (consulte as orientações para Casas de Repouso da HelpAge International), onde há um risco maior de infecção. Se os idosos já estiverem isolados ou enfrentam desafios de mobilidade, pode ser que não consigam acessar ou obter informações sobre o que fazer ou sobre como obter comida ou os medicamentos que precisam, por exemplo, se as lojas estiverem sem estoque. Em muitas sociedades, os idosos também têm mais probabilidade de viver em condições de pobreza, o que torna mais difícil para eles acessar e obter as coisas que eles precisam e se cuidar de si mesmos.

- As evidências do COVID-19 mostram que os idosos são um grupo altamente vulnerável, que podem ficar muito mais doentes quando infectado pelo vírus e têm mais chances de morrer.
- Alguns idosos, especialmente aqueles que estão em quarentena com declínio cognitivo ou demência, podem ficar mais ansiosos, irritados, estressados, retraídos ou excessivamente suspeitos. Isso pode significar que eles não agem como você poderia esperar.
- Os idosos que moram em instalações de vida assistida ou em outras circunstâncias, tal vez vivam mais próximos uns dos outros, e cumprir o distanciamento físico pode ser mais difícil.
- É possível que os idosos não sempre tenham acesso a serviços de saúde, ou tal vez os serviços prestados não sejam adequados para eles.
- Pode ser que eles tenham dificuldades em cuidar de si mesmos e dependam da família ou de cuidadores. Isso pode se tornar mais desafiador em emergências.
- Eles podem não entender as informações/mensagens fornecidas ou podem ser incapazes de seguir instruções.
- Eles podem ser menos propensos a utilizar plataformas comunicacionais comuns (e.g. redes sociais).

- Eles podem estar mais expostos a exploração financeira ou abuso e outras atividades criminais (e.g. golpes, roubos).
- Idosos podem estar expostos a insegurança alimentar, especialmente aqueles que estão em quarentena, isolados e sem redes de apoio seguras e com orçamento limitado para acessar bens de consumo.
- Também são pessoas mais propensas a enfrentar problemas de mobilidade, o que, em lugares como campos de refugiados ou de deslocados internos, significa que eles podem ser menos capazes de se caminhar até locais comuns para acessar a informações ou serviços.

## Ações recomendadas.

### 1. Engajar

- ✦ Encontre maneiras de obter sugestões dos idosos para envolvê-los no planejamento e implementação da resposta mais apropriada para eles na sua Sociedade Nacional.
- ✦ Envolver-se ativamente com os idosos para evitar o isolamento social. Ofereça oportunidades para os idosos apoiarem sua comunidade, sejam voluntários ou forneçam apoio de pares. Por exemplo, idosos que já são voluntários da Cruz Vermelha e o Crescente Vermelho podem se envolver com voluntariado remoto (e.g. oferecendo apoio psicossocial pelo telefone).
- ✦ Encourage friends and family outside of their household to telephone, write notes or send cards to lift their loved one's spirits
- ✦ Desenvolva programação virtual intergeracional para aumentar a socialização e a conexão.
- ✦ Colete o feedback das pessoas para ter a certeza de que as informações fornecidas estão atendendo as necessidades delas.
- ✦ Incentive atividades como artesanato, storytelling ou escrita para facilitar aproximações intergeracionais.
- ✦ Conecte grupos de idosos ou outros grupos/pessoas relevantes que trabalham com idosos na comunidade: grupos comunitários, associações ou provedores de serviços podem ajudar a identificar às pessoas que estão em maior risco, descubra quais apoios eles precisam, incluindo acesso a suprimentos básicos tais como comida e medicinas. Colo em prática os planos de como chegar aos mais necessitados com suporte e informações.

### 2. Comunicar

Alguns idosos podem enfrentar dificuldades para entender mensagens recebidas da mídia ou outras fontes. Eles podem ter perguntas sobre o significado de terminologia específica ou palavras relacionadas ao COVID-19. Um exemplo pode ser a diferença entre distância física, quarentena e isolamento. Esteja preparado para explicar usando palavras simples. Nos recursos, você pode encontrar informação adicional, ferramentas e recursos visuais prontos para ajudá-lo com isso. Você também pode criar seu próprio “vocabulário de bolso”, usando recursos visuais e narrativos para que os idosos possam mantê-los com eles (especialmente nos casos de idosos com problemas de saúde mental, como a demência).

Os idosos podem ter deficiências físicas com deficiência visual, auditiva ou cognitiva que podem exigir diferentes formas de comunicação. Seja criativo e procure formas de comunicação apropriadas e adequadas, como:

- ✦ Utilizar recursos visuais ou outros (ver recursos) para apoiar as mensagens. As mensagens precisam ser comunicadas de forma concisa, respeitosa e paciente. As pessoas podem perguntar muitas questões ao interagir com eles. Pode ser que você não seja capaz de ter uma resposta para todas elas.

- ✦ Compartilhar fatos simples sobre o que está acontecendo e entregar informação clara sobre o que eles podem fazer, por exemplo como reduzir o risco de infecção, em palavras que os idosos com ou sem problemas cognitivos possam entender. Certifique-se de que as informações estão baseadas em fontes confiáveis para não espalhar rumores. Repita a informação todas as vezes que for necessário.
- ✦ Usar meios de comunicação que sejam bem conhecidos pela população. Isso inclui meios tradicionais como a televisão, o rádio ou materiais de informação escritos (e.g. flyers), mas também considerar trabalhar com outros, por exemplo trabalho de pares (outros idosos), cuidadores, membros da família ou líderes religiosos e/ou comunitários para divulgar informação. Quanto mais confiam as pessoas na fonte de informação, maior é a probabilidade de que elas sigam os conselhos.
- ✦ Adaptar as mensagens-chave de acordo ao contexto se for necessário. Certifique-se de que as mensagens que você está selecionando para usar são adequadas e culturalmente aceitáveis – por exemplo, em certas circunstâncias a distância física pode não ser possível. Refira-se também a recursos confiáveis se você quer modificar as mensagens e adaptá-las. Certifique-se de que as informações fornecidas estejam sempre verificadas e sejam atualizadas.

### 3. Estabelecer check-ins regulares

- ✦ Se você tem a oportunidade, pergunte para as pessoas como estão fazendo e se precisam de ajuda.
- ✦ Considere um esquema de “amigos de vizinhos”, membros da família, voluntariado da CV, idosos ou pessoas de outras organizações (locais). Incentive aos membros de grupos para criar pequenos grupos de pares e a combinar um horário para ligar uns para os outros. Essa é uma boa forma de manter o contato e ter certeza de que as pessoas estão bem. Isso também pode funcionar em comunidades que não tem grupos existentes.
- ✦ Ofereça-se para formar par com um vizinho ou membro de uma comunidade e sugira um horário para ligar um para outro e manter o contato.
- ✦ Apoie aos idosos para utilizar videochamadas para falar como outras pessoas usando smartphones, laptops ou tablets.

### 4. Observe

- Ao entregar alimentos ou medicinas, tenha cuidado às condições incomuns observando ao redor, verifique que tudo está em ordem e que não há sinais de problemas (como sujeira, escuridão na casa, etc). Você pode fazer isso enquanto estiver na porta e assim manter a distância. Lembre-se de que também **NÃO HÁ PROBLEMA** em dizer olá e parar para um bate-papo rápido. Se você vir pessoas felizes em trocar algumas palavras, ainda mantenha o distanciamento físico.
- Esteja atento a quaisquer sinais potencial de violência, abuso ou negligência em casa. Se você, ou outra pessoa da equipe ou do voluntariado, estão treinados em reconhecer sinais de alerta e apoiar sobreviventes, podem usar esse conhecimento e experiência para lidar com os riscos da violência. **Se você não tem esse treinamento**, mas você tem alguma suspeita de que pode haver um problema de violência ou abuso na casa, levante sua preocupação com seus supervisores, quem podem procurar ajuda e aconselhamento de serviços especializados sobre o melhor curso de ação.

### Autocuidado da equipe e do voluntariado quando apoiam idosos

- ✦ Certifique-se de seguir as medidas para se proteger e proteger aos que você está apoiando, tais como lavado de mãos e distanciamento físico, de acordo com as orientações fornecidas pela sua Sociedade Nacional. Se você não estiver seguro sobre isso, pergunte e esclareça antes de se envolver nas atividades. Para mais informações, você pode visitar o site da [IFRC go platform](#).
- ✦ Supporting other people is an important activity but to enable you to do this well it is essential to look after your own health and wellbeing. If feeling stressed, worried or unwell make sure to talk about this with people you trust (like other volunteers) and talk to your supervisor. You can also find additional guidance in the resource list.
- ✦ Create a buddy system with your peers to check on each other and ask about how was your day. It is important to keep this call daily to mitigate stress and to avoid burn-out.

## MENSAGENS CHAVE PARA AS SOCIEDADES NACIONAIS PARA ADAPTAR E USAR

### ANTES DE USAR AS MENSAGENS CHAVE:

- Essas mensagens-chave destinadas aos idosos, foram desenvolvidas pela IFRC após a solicitação e consulta de Sociedades Nacionais Europeias.
- Elas devem ser usadas como uma base para as comunicações das Sociedades Nacionais.
- Por favor adapte e ajuste as seções destacadas em amarelo antes de usar as notas.

• **!!!!APAGUE OS TEXTOS DESTACADOS EM AMARELO!!!!**

## Mensagens-chave para idosos durante a pandemia do COVID-19

Neste documento você poderá encontrar recomendações para idosos sobre o COVID-19. Ele fornece informações básicas sobre o que os idosos podem fazer para diminuir os riscos de serem infectados pelo Coronavírus e o que podem fazer se precisam de ajuda e apoio.

A Cruz Vermelha e o Crescente Vermelho / Filial de **[PRENCHA COM O NOME DA FILIAL/SOCIEDADE NACIONAL]** está trabalhando na comunidade para apoiar pessoas que tenham algumas preocupações sobre o COVID-19. Você pode contatá-los no **[PRENCHA AS INFORMAÇÕES DE CONTATO]**

Pessoas de todas as idades podem se ficar doentes com COVID-19. Pessoas maiores de 65 anos e pessoas que já têm outras doenças (tais como diabetes, problemas cardíacos ou câncer, doenças respiratórias, pessoas com baixa imunidade) têm maior probabilidade de adoecer mais gravemente com COVID-19.

## Que é o COVID-19 e como se espalha?

- O COVID-19 é uma doença causada por um novo tipo de “coronavírus” que apareceu em dezembro de 2019.
- As pessoas que contraem o vírus geralmente apresentam febre, tosse seca contínua e falta de ar. Algumas pessoas têm outros sintomas como congestão nasal, dores musculares e garganta inflamada.
- Algumas pessoas com o vírus não apresentam nenhum sintoma – mas ainda podem contagiar.
- Atualmente não há um tratamento ou uma vacina disponível para o COVID-19. Porém, a maioria dos sintomas podem ser tratados.
- A maioria das pessoas se recupera do COVID-19 sem necessidade de tratamentos especiais.
- O COVID-19 pode se espalhar de pessoa para pessoa através de gotas produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra. Também pode se espalhar quando uma pessoa toca uma superfície ou um objeto que contém o vírus e, em seguida, toca seu nariz, olhos ou boca.

## Estou me sentindo preocupado. O que eu posso fazer?

Compreensivelmente, mudanças em sua rotina diária, como não poder sair tanto ou limitar o contato com amigos, família e vizinhos, podem fazer você se sentir triste, estressado, preocupado ou irritado, e também pode afetar o seu sono. É importante reconhecer que essas são reações completamente normais – este é um momento estressante para todos. Algumas coisas que podem ajudar são:

- Fique em contato regularmente com pessoas próximas de você – família, amigos, vizinhos e voluntários ou entre em contato com a Cruz Vermelha e Crescente Vermelho local. Compartilhar um bate-papo com uma voz amigável pode ser muito útil.
- Passe algum tempo fazendo as coisas que você gosta, com ler, cozinhar, assistir TV, fazer quebra-cabeças, ouvir seu programa de rádio favorito ou outros passatempos dentro de casa.
- Procure exercícios que você possa fazer em casa para se manter ativo, por exemplo movendo-se dentro de casa, fazer algum trabalho, ficar em pé, se alongar ou exercícios simples que possa fazer confortavelmente. Não se force a fazer mais do que você pode. Vá devagar. Se doer, PARE.
- Deixe o ar fresco entrar pelas janelas. Se você pode, passe tempo na sacada ou no quintal.
- Obtenha informação de fontes confiáveis como seu provedor de serviços de saúde, o governo, sua Cruz Vermelha/Crescente Vermelho local ou a Organização Mundial de Saúde. Evite escutar ou espalhar informação que não vem de uma fonte confiável.
- Se você quer ajudar, contate a Cruz Vermelha/Crescente Vermelho local ou outra organização comunitária. Lembre-se, você não precisa lidar com as coisas sozinho, há pessoas que podem apoiar você!
- Se for possível, prepare um quarto separado ou um espaço na sua casa, em caso de que você, ou alguém com quem você mora, apresente sintomas de COVID-19 e você precise se isolar ou isolar alguém.

- Peça para sua família, amigos, vizinhos ou à Filial Local da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho [SÓ INCLUIR SE ESSE SERVIÇO FOR OFERECIDO] se você precisa de ajuda para comprar bens de consumo ou medicamentos.

## O que significa “distanciamento físico”? O que devo fazer?

- “Distanciamento físico” (às vezes chamado de “distanciamento social”) significa limitar o contato físico com outras pessoas e manter um espaço seguro (aproximadamente o comprimento de dois braços) entre você e outras pessoas fora da sua casa. Evite apertar mãos ou abraçar pessoas que não moram com você. Tente achar outras formas de cumprimentar, por exemplo balançando a cabeça, acenando ou sorrindo.
- Isso pode envolver ter que mudar a sua rotina diária. Fazer essas mudanças pode ser desafiador, mas é importante para ajudar a se proteger e proteger aos outros, desacelerando a disseminação do COVID-19.
- Por enquanto, o distanciamento físico é a melhor defesa que temos contra a propagação do Coronavírus, e a adoção dessas medidas pode e vai ajudar a salvar vidas.

Fazer	NÃO Fazer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fique</b> em casa tanto quanto possível, e só saia se você precisa, seguindo as diretrizes do governo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não</b> participe de encontros familiares ou de amigos, tais como festas, eventos comunitários, matrimônios, serviços religiosos ou visitas à espaços comunitários como parques, praias ou qualquer lugar lotado.</li> <li>• Sabemos que isso é difícil, mas encontros são chaves para que o COVID-19 se espalhe.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Limite</b> o contato físico com todas as pessoas que não moram com você ou que cuidam diretamente de você.</li> <li>• Se você <b>precisa</b> sair por motivos essenciais:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Limite as saídas pela manhã ou pela tarde quando há menos pessoas nas ruas</li> <li>○ Mantenha uma distância de pelos menos dois braços entre você e as outras pessoas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não</b> saia por lazer ou viagem. Limite as saídas para comprar alimentos e medicinas tanto quanto possível se alguém pode comprar para você.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Providencie</b> que as comidas ou medicinas sejam entregues na sua casa. Peça apoio para sua família, amigos ou cuidadores. [ADICIONE sua filial local da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho SÓ INCLUIR SE ESTE SERVIÇO FOR FORNECIDO]. Certifique-se que as entregas sejam deixadas na porta da sua casa para minimizar o contato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não</b> assista diretamente ao médico ou ao hospital se você tem sintomas do COVID-19, <b>ligue antes de ir</b> e descreva seus sintomas. Seu provedor de serviços de saúde vai lhe dizer o que fazer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mantenha</b> o contato com os vizinhos, amigos, família e cuidadores usando o telefone, internet ou as redes sociais. Peça ajuda se você precisa de apoio para aprender a usá-los.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não</b> peça para amigos, família, vizinhos ou cuidadores para visitá-lo, especialmente se eles têm sintomas do COVID-19.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mantenha-se</b> entretido e informado de forma habitual – lendo, escutando o rádio, assistindo TV, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Não</b> escute nem leia notícias sobre o COVID-19 todo o dia – isto pode se tornar avassalador.</li> </ul>

### [INFORMAÇÃO IMPORTANTE ANTES DE USAR AS NOTAS]

Por favor inclua o próximo parágrafo **só** se sua Filial/Sede Central pode prover supervisão direta nesta área ou podem oferecer referências para supervisão confiável para idosos que sofrem violência, abuso ou negligência.

- Durante este momento muito incomum, as pessoas podem experimentar aumentos de tensão, violência, abuso e negligência. Se você está preocupado que você ou alguém que mora com você esteja experimentando violência ou abuso, ligue para alguém de confiança e peça ajuda. Sua [ADICIONE A CRUZ VERMELHA / CRESCENTE VERMELHO LOCAL] ou a polícia podem ajudá-lo. [IMPORTANTE: SN ADAPTEM ESTE TEXTO SEGUNDO O SEU CONTEXTO – adicionar uma linha telefônica direta/polícia/números da CVCV se for apropriado]

### Como posso cuidar da minha saúde?

- Se você tem uma condição de saúde preexistente, continue tomando os medicamentos e siga as instruções que foram dadas para você pelo seu prestador de serviço de saúde, mesmo se você tiver novos sintomas relacionados ao COVID-19. Se você tiver dúvidas ou outras preocupações, entre em contato com o seu médico. Esteja ciente: novos procedimentos podem entrar em vigo para lidar com o aumento da demanda.
- Siga as instruções das autoridades públicas. Em caso de dúvidas, peça conselho ao seu médico. Lave as suas mãos frequentemente por pelos menos 20 segundos com sabonete e água. Utilize um desinfetante à base de álcool se não houver água ou sabão disponíveis.

- Evite tocar os seus olhos, nariz e boca tanto quanto possível.
- Cubra sua boca e nariz com um lenço de papel quando estiver tossindo e espirrando e, imediatamente, jogue o lenço no lixo. Tussa no seu cotovelo se não tiver um lenço de papel disponível e lave as mãos depois.
- Limpe e desinfete com frequência objetos e superfícies que você tocou.
- Para apoiar seu sistema imune, tente comer mais saudável, se exercite de maneira regular e evite fumar e beber álcool em excesso.
- Prepare uma lista de contatos de emergência atualizada incluindo seus familiares, médicos e outros contatos que precisariam ser contatadas em caso de emergência ou se você adoecer.
- Reabasteça qualquer medicamento prescrito de que precise para garantir que tem o suficiente para pelo menos 30 dias, se for possível.
- Se você está se sentindo triste, estressado ou preocupado, tente usar as dicas fornecidas acima.

## Estou me sentindo mal e suspeito que tenho COVID-19, o que devo fazer?

- Fique em casa.
- Não entre em pânico ou esconda a sua condição. Contate ao seu médico pelo telefone ou à serviços online se você tiver:
  - Febre
  - Tosse seca
  - Nariz entupido
  - Fraqueza geral ou cansaço
  - Esteve em contato com alguém que você sabe que tem COVID-19
- Descreva seus sintomas ao seu médico. Isso vai ajudar eles a cuidar de você e manter às outras pessoas seguras. Informe também ao seu médico quaisquer medicamentos que já estiver tomando.
- Procure atenção médica imediata se os seus sintomas piorarem e você tiver alguns dos sinais de alerta de emergência, incluindo:
  - Dificuldade para respirar ou falta de ar
  - Dor persistente ou pressão no peito
  - Confusão

As informações desta guia de orientação estão baseiam-se nas recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19, bem como nas orientações e conselhos da HelpAge International.

Informações adicionais disponíveis em:

[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

<https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-older-people>

## RECURSOS ADICIONAIS PARA APOIAR O TRABALHO COM IDOSOS

### Links outras guias de orientação e ferramentas

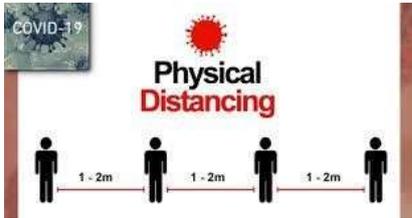
#### 1. Mensagens visuais em inglês e outros idiomas

- IFRC:
  - IFRC mensagens visuais para baixar <https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/globalcovid-19/> (role a página para baixo) – [Links para as versões editáveis aqui](#)
- HelpAge international:
  - [Conselhos para idosos em formato accesível](#) (versão editável)
  - [Conselhos para idosos](#) (versão editável)
- GP-Older-COVID: <https://www.corona-older.com/post/how-to-survive-the-lockdown>
- BBC: <https://www.bbc.com/news/health-51711227>

#### 2. Ferramentas e Orientações

- Orientações e conselhos para comunidades e associações de idosos
  - HelpAge international: <https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-communities-andolder-peoples-associations-/>
- Guidelines for care homes for older people in the context of COVID-19
  - HelpAge: <https://www.helpage.org/what-we-do/guidelines-for-care-homes-for-older-people-inthe-context-of-coronavirus-covid19/>
  - Guia de orientações técnicas detalhada da OMS: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC\\_long\\_term\\_care-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf)
- Enfrentamento psicológico durante o surto de uma doença – Idosos e Pessoas com Condições Crônicas (Hong Kong Red Cross)
  - [https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-during-diseaseoutbreak\\_elderly\\_ENG.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-during-diseaseoutbreak_elderly_ENG.pdf)
- Guia de orientações da IASC: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19
  - <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-andpsychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>
- Apoio psicossocial para voluntários:
  - [https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020\\_ENG-1.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf)
- Primeiros Socorros Psicológicos remotos durante o surto do COVID-19. Orientações provisórias:
  - <https://pscentre.org/archives/9119>
- Ferramentas e materiais para um Envelhecimento Saudável:
  - <https://fednet.ifrc.org/en/resources/health/healthy-ageing/>

## Exemplo de vocabulário de bolso

<p>Distanciamento físico</p>	<p>Também conhecido como "distanciamento social", trata-se de tentar manter alguma distância física de outras pessoas para reduzir as taxas de infecção. As maneiras de fazer isso incluem evitar lugares lotados e grandes grupos de pessoas; transporte público; contato físico com outras pessoas, incluindo cumprimentos como apertar as mãos ou abraços; e fechamentos de escolas e empresas.</p>	
<p>Auto-Isolamento</p>	<p><b>O isolamento separa pessoas doentes com doenças contagiosas de pessoas que não estão doentes.<sup>1</sup></b></p> <p>O auto-isolamento é uma medida destinada a qualquer pessoa com sintomas do coronavírus ou que tenha confirmado ter o coronavírus. Significa ficar em casa em um cômodo e não sair de casa por nenhum motivo.</p>	
<p>Auto-Quarentena:</p>	<p><b>A quarentena separa e restringe o movimento de pessoas que foram expostas a uma doença contagiosa para ver se elas ficam doentes.</b></p> <p>Uma pessoa pode ter sido exposta ao vírus sem saber. Alguém em auto-quarentena permanece separado dos outros e limita os movimentos fora de sua casa ou local atual. A quarentena ajuda a limitar a propagação de COVID-19.</p>	
	<p><i>Acrescenta aqui termos adicionais e definições precisas usadas no seu país</i></p>	

<sup>1</sup> Distanciamento físico, Auto-isolamento e auto-quarentena são definições tomadas ou adaptadas do Centro de Controle de Doenças: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> e <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-gettingsick/social-distancing.html>

