



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE

Secretaria de Estado da Saúde
Departamento de Ações em Saúde
Seção de Saúde do Idoso

Recomendações sanitárias para a população idosa do Estado do Rio Grande do Sul prevenção e controle de infecções pelo novo coronavírus (COVID-19)

1. O que é o Coronavírus?

O Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias, provoca a doença chamada de Covid-19. O período de incubação, ou seja, o tempo entre o dia do contato com um paciente doente e o início dos sintomas é, em média, de 5 dias.

2. Quais os Sintomas?

Os sintomas podem envolver coriza, tosse, dor de garganta e febre. Podem causar, algumas vezes, infecção das vias respiratórias inferiores, como pneumonia. Pessoas idosas e portadoras de doenças crônicas são os grupos mais suscetíveis ao desenvolvimento de quadros respiratórios graves e com risco de morte, sendo que os maiores de 80 anos apresentam as maiores taxas de mortalidade entre os doentes por Covid-19. Estima-se que 15% dos doentes necessitarão de internação e cuidados hospitalares, dentre esses, as pessoas idosas serão maioria.

3. Recomendações para Prevenção e Mitigação:

- Devem adotar medidas de restrição de contato social: todos os idosos maiores de 80 anos e os idosos acima de 60 anos portadores de diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão e rins, doenças neurológicas, em tratamento para câncer e em uso de imunossupressão;
- Evitar aglomerações, reuniões, atividades coletivas, participação em festas, bailes, cultos, missas e viagens;
- Evitar contato com pessoas que retornaram recentemente de viagens e com menores de 12 anos de idade;
- A restrição de contato não deve ser entendida como isolamento. Familiares, cuidadores e comunidade em geral devem intensificar as condutas de diminuição de risco para contágio pelo Covid-19 (ver item 3.1), em especial no cuidado das pessoas idosas longevas e frágeis, priorizando o contato telefônico e/ou eletrônico, quando possível;
- Cuidadores que apresentarem sintomas de gripe, devem evitar contato com seus pacientes e se houver qualquer dúvida sobre o contágio devem descontinuar seus atendimentos;

- Pessoas idosas que residem em Instituições de Longa Permanência (ILPIs) e similares representam grupo de alto risco para complicações pelo vírus, uma vez que tendem a ser mais debilitadas. Para reduzir o risco nesse tipo de estabelecimento, deve-se: evitar visitas, em especial de menores de 12 anos de idade; evitar atividades em grupo e saídas da instituição; redobrar os cuidados com a higiene. Recomendações específicas para Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas podem ser consultadas aqui: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202003/11140516-revisadanota-informativa-ilpis-covid-versao-final1.pdf>

3. 1 Portanto, todas as pessoas devem:

- Higienizar as mãos frequentemente com água e sabão (ou com álcool em gel a 70%);
- Evitar aglomerações;
- Evitar contato com pessoas que tenham sintomas de gripe (tosse, espirros, falta de ar);
- Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca sem lavar as mãos;
- Evitar apertos de mão, abraços e beijos ao cumprimentar as pessoas;
- Evitar compartilhar o chimarrão;
- Manter os ambientes ventilados naturalmente, as portas e/ou janelas abertas, evitando o uso de ar-condicionado, sempre que possível.

4. Atendimento à Saúde – Recomenda-se que as pessoas idosas busquem atendimento nos serviços de saúde conforme a seguinte orientação:

4.1. Procurar a unidade básica (posto de saúde), quando apresentar:

- Coriza, tosse e dor de garganta que lhe cause incômodo;
- Febre (para os de idade entre 60 e 79 anos);

4.2 Procurar a emergência hospitalar ou unidade de pronto atendimento, quando apresentar:

- Febre (para os de idade de 80 anos ou mais);
- Falta de ar;
- Sensação de cansaço para os esforços de rotina ou sensação de fraqueza grave;
- Confusão mental ou alteração comportamental;
- Sede excessiva;
- Dor abdominal, principalmente do lado direito.

4.3. Uso de Medicação

- Evitar a automedicação;
- Não utilizar antibióticos, vitamina C e corticoide sem conhecimento do médico;
- Os medicamentos utilizados para tratamento da hipertensão devem ser utilizados normalmente conforme prescrição médica;

- Estender excepcionalmente no âmbito do SUS o prazo de aceitação das prescrições de medicamentos, com indicação "uso contínuo" pelo prazo de até 12 (doze) meses a partir da data de prescrição, conforme Portaria SES nº 208/2020.

4.4. Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza frente a pandemia de COVID-19

Orienta-se as seguintes medidas para minimizar a grande circulação de pessoas nas Unidades Básicas de Saúde:

- Sugerir aos usuários, por meio de mídias locais (rádios comunitárias, redes sociais) e contato telefônico, que se dirijam à Unidade de Saúde em horários alternados para vacinação;
- Organizar logísticas para evitar filas e aglomerações, principalmente no início da campanha, sem privar o acesso em hipótese alguma;
- Recomendar aos usuários, verbalmente e com cartazes, que informem na recepção que a sua demanda é vacina e que aguarde em local arejado, se possível na área externa da Unidade;
- Orientar aos usuários que informem na recepção/ acolhimento se possuem alguma condição crônica ou se estão apresentando algum sintoma gripal e/ou respiratório;
- Sugere-se que as equipes entrem em contato com a Vigilância em Saúde do município, a fim de verificar a possibilidade de vacinação extramuros esporádica, cumprindo os requisitos sanitários para os locais onde serão realizadas as atividades de vacinação;
- Que as equipes priorizem a vacinação no domicílio de pessoas com maior risco para o COVID-19;
- Realizar vacinação no domicílio para pessoas acamadas ou restritas ao domicílio;

5. Onde buscar informações:

- Disque 136, Ministério da Saúde;
- Disque 150, Secretaria Estadual de Saúde;
- SAMU 192, Serviço de Atendimento Móvel de Urgência, para dúvidas em casos de urgência e emergência relacionadas a sintomas de quadros gripais;
- Para obter maiores informações sobre a COVID-19, acesse o sítio eletrônico do Centro Estadual de Vigilância em Saúde, no endereço <https://saude.rs.gov.br/coronavirus>;

6. Anexo

1. Quadro Resumo Recomendações para Idosos e o COVID -19

	Lavar as mãos com frequência	Ficar em casa e restringir o contato social	Frequentar atividades comunitárias (visitar pessoas ou receber visitas de pessoas, ir a aglomerações, reuniões, atividades coletivas, participação em festas, bailes, cultos, missas, viagens e similares)	Em caso de dúvidas sobre sua saúde e o coronavírus ligar para o 136 ou 150 (ligações gratuitas)	Utilizar transporte público
Idosos entre 60 e 79 anos	Muito Importante	Muito Importante	Desaconselhado	Importante	Desaconselhado
Maiores de 80 anos	Muito Importante	Muito Importante	Fortemente Desaconselhado	Muito Importante	Fortemente Desaconselhado

Fonte: HNS. Reino Unido, 2020. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19>