

Será que é tudo isso mesmo?

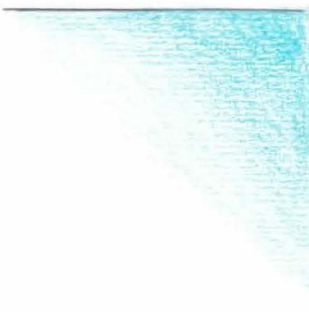
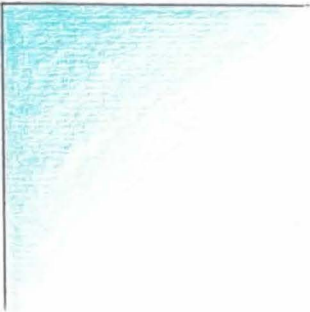


Escrito por: Marta Alice Nelli Bahia

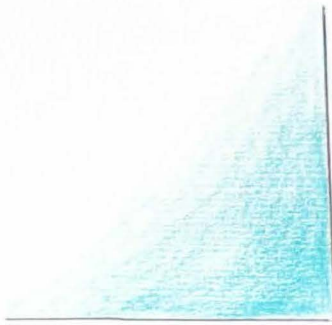
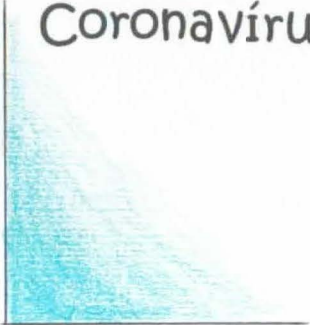
Camila Lopes Nogueira Mantovani

Editor: Hugo Ferrari Cardoso

Ilustração: Paola Nelli Bahia



Este livro foi escrito por profissionais que trabalham com idosos e que tiveram a ideia de despertar uma maior consciência nos mesmos, bem como auxiliar seus cuidadores e familiares a dialogar sobre as dificuldades de aceitação do isolamento social e as necessidades dos cuidados essenciais diante da pandemia do Coronavírus.



Será que o planeta Terra já sabe sobre o CoronaVírus?



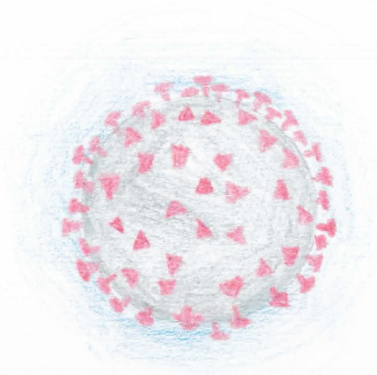
E as pessoas já sabem também?



Porém só temos uma única resposta:
Todos somos vulneráveis nesse momento.

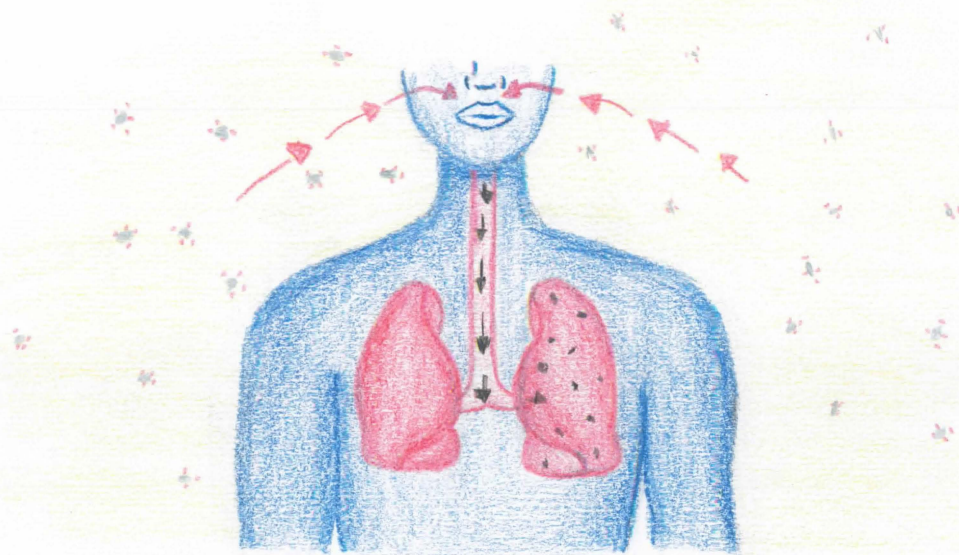
O que é?

Seu nome científico: 2019 n CoV, por lembrar o desenho de uma coroa. Surgiu na China em dezembro de 2019



A medida em que o Coronavírus se reproduz e se transforma em doença recebe o nome de Covid-19.

O vírus é um parasita que usa especificamente todo o nosso pulmão para se reproduzir e se espalhar por todo nosso corpo.



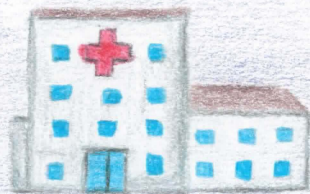
Quem ataca o vírus é o nosso sistema imunológico, por isso é importante cuidar desse sistema.



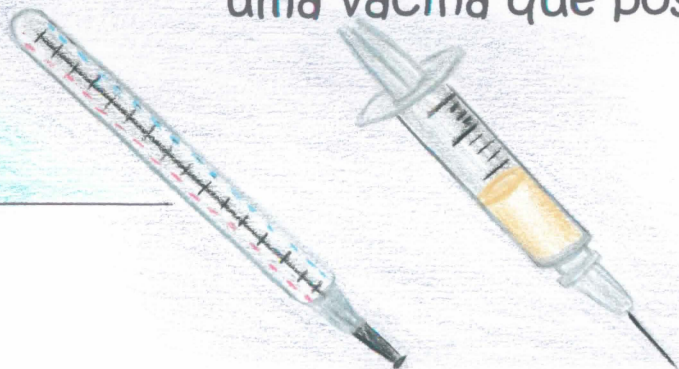
Ele é nosso exército de defesa, contra essa e outras doenças.

E como sei se estou com a doença?

Os primeiros sintomas apresentados pela pessoa que desenvolve essa doença são temperatura alta (febre), tosse, dificuldade em respirar e cansaço. Se esses sintomas piorarem, pode evoluir para uma Pneumonia, levando a necessidade de hospitalização para maiores cuidados.



Os cientistas continuam trabalhando muito para desenvolverem uma vacina que possa evitar que mais pessoas fiquem contaminadas.



Como o vírus me contagia?

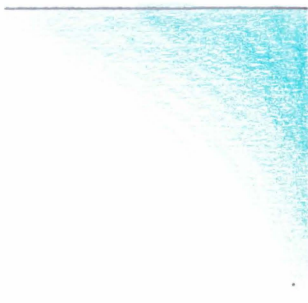
Os cientistas já descobriram que o coronavírus infecta as pessoas pela saliva e pelo muco, ou seja, pelas gotículas respiratórias da fala, espirro e tosse; também descobriram que é transmitido pelo contato de superfícies lisas ou objetos infectados como metal ou plástico.



O vírus permanece ativo por horas ou por dias, e ao tocarmos esses lugares eles podem infectar nossas mãos, principalmente porque as mãos ficam a todo o momento em contato com nosso rosto, ou melhor, nossos olhos, boca e nariz que têm mucosas e ficam muito fácil dos vírus entrar em nosso corpo.

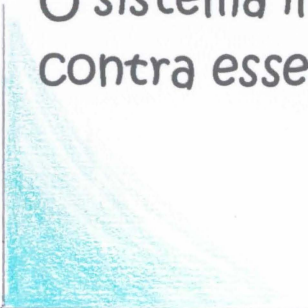


Ao tossir ou espirrar precisamos usar nosso cotovelo!



Por que para os idosos é mais perigoso?

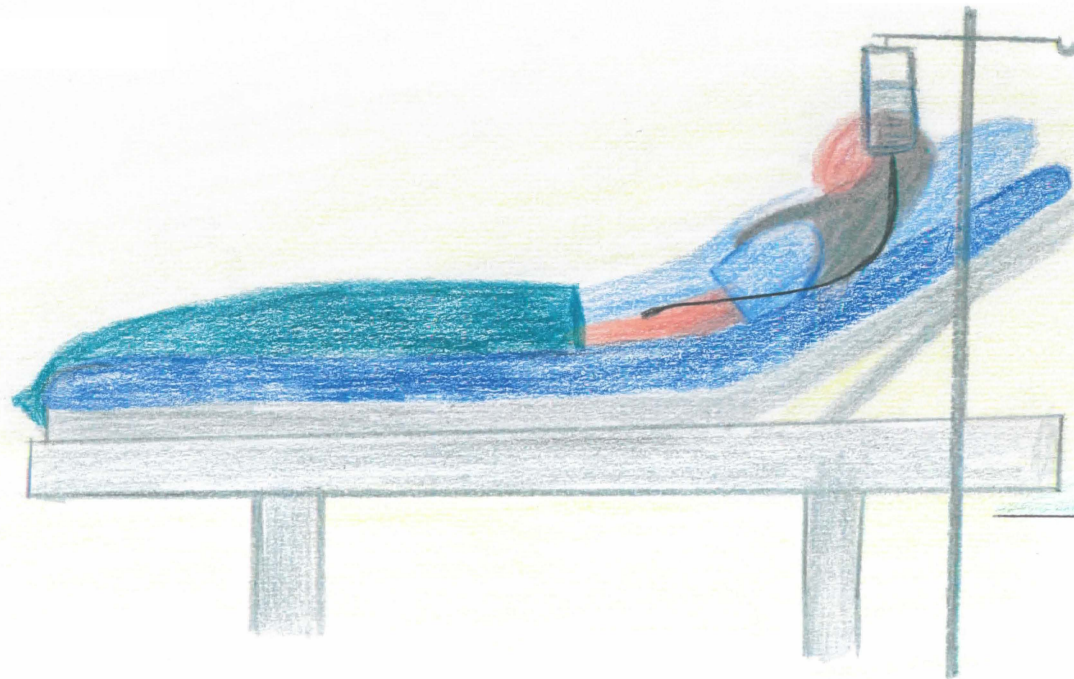
O corpo humano é o melhor ambiente para que os invasores como bactérias, fungos e vírus cresçam e se multipliquem. O corpo mantém um ambiente com uma temperatura ideal e com nutrientes que facilitam essa reprodução.



O sistema imunológico é o que combate essa ação. Ele nos defende contra esses invasores.

A medida em que envelhecemos, as respostas do nosso sistema imunológico alteram esse equilíbrio de defesa e proteção contra esses invasores.

Por ser mais lenta a resposta de combate, o vírus pode aproveitar dessa situação e se apoderar do corpo.



O corpo já não reage tão rapidamente ao vírus intruso como no caso das crianças e das pessoas mais novas, que muitas vezes nem passam pelos sintomas da doença mas servem de vetores (transmissores aos seus familiares);

Ninguém deseja passar o vírus, mas como ele é invisível, nem sempre conseguimos controlar sua transmissão.

... por isso é importante ficar longe de seus netinhos e bisnetinhos nesse momento.



Os idosos, em sua maioria já tem alguma doença crônica, aquelas que não tem cura, como hipertensão, diabetes e outros,

Além de outras doenças.



E para ficarem bem e saudáveis,
a medicação precisa ser tomada corretamente.



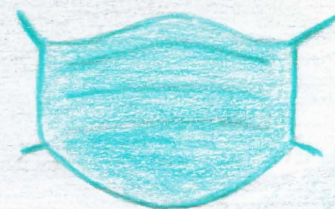
Quais os cuidados?

1) Para que menos pessoas se contagiem e adoeçam é muito importante que **fiquemos em casa** com as pessoas que amamos e que evitemos **receber visitas**, mesmo daquelas que **mais amamos**;

2) Algumas medidas protetivas devem fazer parte de nossa rotina ao sair de casa

isto é, quando realmente se faz necessário essa saída.

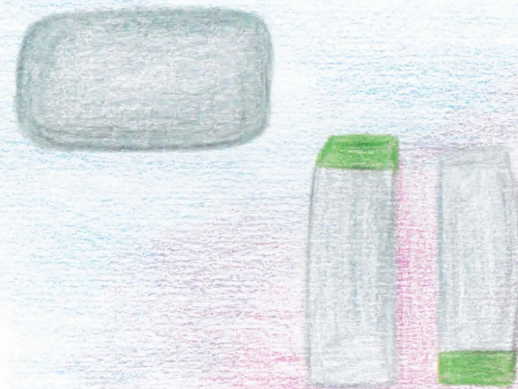
Então, o uso de luvas e máscara farão parte de nosso figurino;



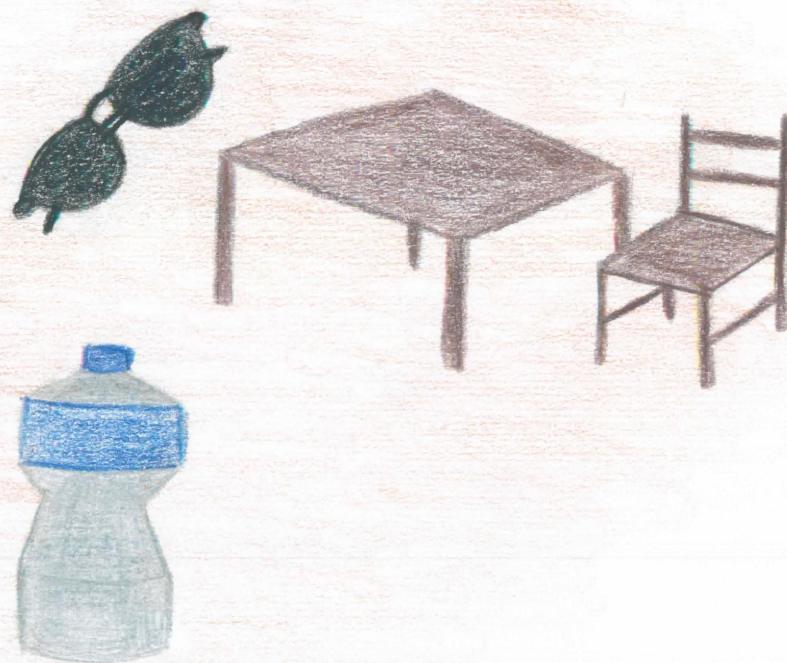


3) Os nossos hábitos de higiene pessoal devem ser intensificados, como lavar as mãos com água e sabão ou detergente pelo menos dez vezes no dia;

4) Reforçar o banho diariamente com sabonete esfregando todo o corpo e lavar a cabeça com shampoo nos livra do vírus. Por isso é importante não se esquecerem de se manterem limpos.



5) Limpar os objetos (celulares, óculos e etc...), também maçanetas e superfícies de mesas e cadeiras com álcool 70 ° que diminuem a chance de contaminação;



6) Ao comprarmos produtos de farmácia ou supermercado devemos passar álcool em gel;



7) Frutas, verduras e legumes devem ser lavados com uma mistura de água e água sanitária antes de irem para a geladeira;



8) Quando sair de casa, devemos evitar os contatos e lave as mãos o tempo todo onde estiver seja com água e sabão ou álcool em gel;



9) Ao chegar em casa tire os sapatos e roupas, deixe-os do lado de fora para serem lavados separadamente. Entre e vá direto para o banho;



10) Evitar situações de riscos e
que comprometam nossa saúde
Como as QUEDAS / TOMBOÇ;



11) Evitar idas desnecessárias aos médicos
e prontos atendimentos.
Ir somente quando houver de fato
essa necessidade.

Agora,

Outros cuidados são essenciais para que não sejamos contaminados e que possamos fortalecer nosso sistema imunológico.



Como o uso diário das medicações prescritas, tomar água, comer alimentos, frutas e sucos que possam aumentar o sistema imunológico.

Ficar nervoso, preocupado e desesperado, não é positivo nesse momento, pois temos que ter paciência com tudo o que está acontecendo...

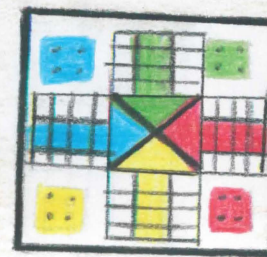
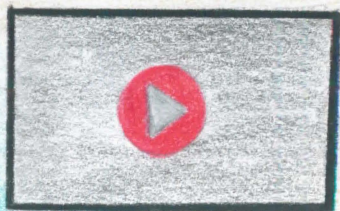
Vamos deixar de lado nesse momento as teimosias, e vamos ouvir com carinho e amor o que as pessoas que mais amamos nos falam nesse momento



Se cada um fizer a sua parte, tudo isso passará rapidinho.

E o que fazer quando estou em Casa?

A criatividade será muito mais aguçada nesse momento, e será importante para nossa saúde mental. Por isso, converse com seus familiares sobre como se sente com tudo que está acontecendo. Crie momentos para as atividades de alongamento, relaxamento, música, dança, exercícios de memórias, pinturas em desenhos e conversas com amigos e familiares via vídeo chamada.



Mantenham-se informados com as notícias, o necessário para viver bem.



...Mas,

não se prenda demais às informações, pois muitas vezes esses bombardeios de informações, podem nos deixar tristes e preocupados.

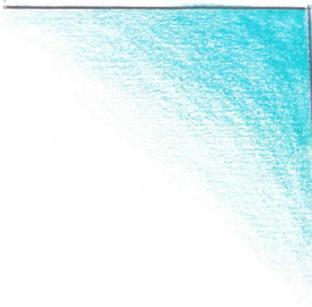
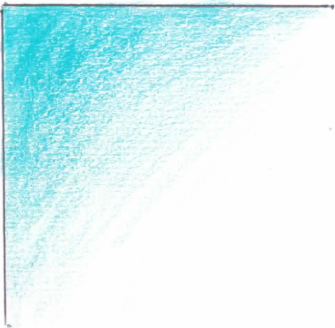
Hoje precisamos ficar cada um em sua casa. Mas, quando tudo
isso acabar, sairemos.



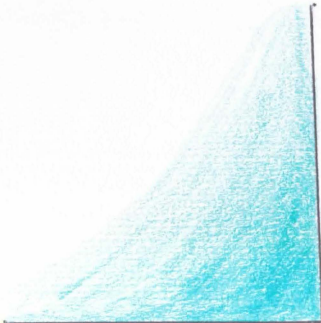
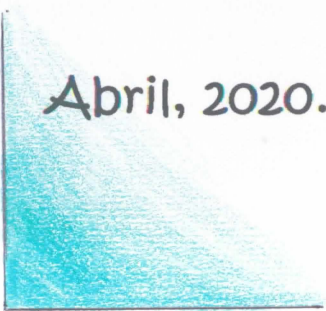
E poderemos abraçar, beijar e receber as pessoas que tanto
amamos.



Neste momento, nosso maior ato de amor é FICAR EM CASA.



Este livro tem todos os direitos reservados às autoras e ilustradora, não podendo o seu conteúdo ser copiado e utilizado no todo, ou em parte, sem expressa autorização.



Abril, 2020.