

Distanciamento social: o que você pode fazer pelos idosos neste momento

Social distancing: how you can help the elderly

Se você tem familiares ou amigos idosos, além de manter e incentivar o distanciamento social como medida de prevenção contra o novo coronavírus, você pode tomar algumas atitudes que farão toda a diferença para a saúde mental e física deles, com muito diálogo e carinho — a distância, claro.

Segundo a OPAS/OMS (Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde), pessoas idosas em isolamento social, especialmente aquelas com problemas cognitivos como demência, tendem a ficar ansiosas, estressadas, com medo ou com insônia.

O escritório da organização no Brasil divulgou, em suas redes sociais, uma série de dicas e pequenos cuidados para que você possa ajudar essas pessoas a enfrentarem o isolamento de uma forma mais saudável e tranquila. Listamos algumas:

If you have elderly relatives or friends, besides practicing and encouraging social distancing as a preventive measure against the new coronavirus, you can do some things that will make all the difference to their mental and physical health, with lots of dialogue and caring — at a distance, naturally.

According to PAHO/WHO (Pan American Health Organization /World Health Organization), older adults in social isolation, especially those with cognitive problems such as dementia, tend to get anxious, stressed, scared or experience insomnia.

The organization's office in Brazil has published on its social networking sites a series of tips and small precautions to help this age group face isolation more healthily and smoothly. We have listed a few below:



Equilibre notícias e entretenimento

Balance news and entertainment

E isso vale para você também. Manter-se informado sobre o que acontece no mundo é importante, porém, não é saudável consumir informações demais, o tempo todo, especialmente informações negativas.

And that goes for you too. Keeping informed about what's going on in the world is important; however, it is unhealthy to consume too much information all the time, especially negative news.



Mantenha contato

Keep in touch

Aconselhe e ensine os idosos a participarem de grupos de amigos e de familiares nas redes sociais. Se isso não for possível, mantenha contato frequente por telefone e incentive outros familiares e amigos para que façam o mesmo.

Suggest taking part in social media groups of family members and friends and teach them how to do it. If it's not possible, keep in touch often by phone and encourage relatives and friends to do the same.



Sugira passatempos

Suggest pastimes

Assistir filmes e novelas, ouvir música e fazer trabalhos manuais ajudam a distrair e manter a cabeça ocupada.

Watching movies and soap operas, listening to music and doing crafts help to distract and keep the mind busy.



Reforce a importância do isolamento

Suggest pastimes

Explique às pessoas idosas e converse com calma sobre a importância de ficarem em casa neste período. Compartilhe informações simples e de fontes confiáveis sobre o novo coronavírus.

Explain calmly to older people the importance of staying at home during these times. Share simple information about the new coronavirus from reliable sources.

Site OPAS/OMS | PAHO/WHO website: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101

Facebook: <https://www.facebook.com/OPASOMSBrasil>

