

## AGACHAMENTO COM ELEVAÇÃO DE BRAÇO COM BASTÃO 2X30 SEGUNDOS



### SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA 2X10

FONTE: Cartilha Funcional de exercícios domiciliares para prevenção de queda em idosos, 2019.

## ATENÇÃO!

PREVINA-SE! O ISOLAMENTO É UM  
ATO DE AMOR COM SUA FAMÍLIA!!

**“O grande segredo de tudo isso  
é realmente o isolamento do  
contato para que as pessoas  
não contraiam o vírus”**

-Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia



UFAM



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS—

UFAM

INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA—

ISB

CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES.

ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA:

HIGOR GREGORE ALENCAR OLIVEIRA

KAIO DE SOUZA TRINDADE

YANDRA PRESTES

PROFº/ORIENTADOR:

HÉRCULES LÁZARO MORAIS CAMPOS



COARI - AMAZONAS



## CARTILHA FUNCIONAL PARA IDOSOS



## COMO SE PROTEGER DO COVID-19?

COARI - AMAZONAS

## SESSÃO PRÁTICA

### COMO SE PROTEGER DO COVID-19?

#### 1 FIQUE EM CASA!!!



Para evitar contaminação é indicado que o idoso fique apenas na companhia de quem também esteja em isolamento.

#### 2 NÃO MANTENHA CONTATO COM CRIANÇAS!!!

Crianças que não estejam em isolamento não devem ter contato com idosos, mesmo sem os sintomas da doença.

#### 3 VACINE-SE CONTRA GRIPE EM CASA

A vacina contra influenza está disponível em postos de saúde e farmácias. Escolha um horário de menos movimentação ou peça ao filho/neto/vizinho para agendar que seu agente de saúde possa ir na sua casa.

**OBS.:** Esta não previne contra o COVID-19! Mas te protege contra outros vírus!!



## GUIA DE CUIDADOS DOMÉSTICOS DO IDOSO

#### 1 LAVE AS MÃOS SEMPRE!

Lave as mãos sempre que pegar em dinheiro, maçanetas ou mão de outras pessoas; Se tiver, você pode usar álcool 70% em gel, SE NÃO, a lavagem com sabão tem o mesmo efeito. SE USAR SABÃO EM BARRA deixe-o separado apenas PARA SEU USO!!!



#### 2 LAVE OBJETOS E ALIMENTOS!

Sempre que pegar em objetos, sacolas/embalagens de mercado/feira, produtos e alimentos LIMPE-OS com álcool 70% álcool em gel ou sabão antes de CONSUMIR;

#### 3 PEÇA AJUDA!

Um vizinho, um parente, alguém que não seja do grupo de risco pode te ajudar com afazeres fora de casa!! Sacolas podem ser deixadas no seu portão e após a devida higiene podem ser usadas!!



## GUIA DE CUIDADOS DOMÉSTICOS DO IDOSO

#### 1 NÃO TENHA CONTATO COM OUTRAS PESSOAS! NÃO RECEBA VISITAS!

Se faz uso do celular CONVERSE por ele!!!



#### 2 MANTENHA SUA SAÚDE EM DIA!

#### CUIDADO COM QUEDAS EM CASA!!!

Beba bastante água! Faça exercícios! Alimente-se bem! Sua saúde agradece!

#### MANTENHA SUA CASA LIMPA!!

FONTE: KAIRALLA, Maisa. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020.

#### 3 PRATIQUE EXERCÍCIO EM CASA!

Repita-os 3x na semana!



**CAMINHAR EM LINHAS RETAS. DEPOIS COLOCAR OBJETOS COM OBSTÁCULO 3 A 5 MINUTOS**