

Cartilha do Idoso

Distanciamento Social Humanizado



RD Longevidade

Apresentação:

Se você mora em condomínio, já deve ter percebido que uma série de mudanças foram implementadas desde a chegada do Coronavírus.

Trata-se de um momento em que a solidariedade e a colaboração são fundamentais. Por isso, nós da RD Longevidade também queremos fazer a nossa parte!

Já que a nossa missão é oferecer soluções que promovam a valorização, o bem-estar e a segurança do idoso no ambiente condominial, fomos ouvir profissionais de diversas áreas para saber o que os idosos podem fazer para manter a saúde física e mental durante o período de isolamento social.



LEMBRE-SE: NÃO ESTAMOS REUNIDOS, MAS SEGUIMOS UNIDOS!

O isolamento social muda rotinas e impõe desafios, principalmente para o público longo.

Nós da RD Longevidade sabemos que as relações sociais promovem bem-estar e que mudanças bruscas de rotina nem sempre são de fácil adaptação.

Para minimizar os efeitos negativos do isolamento social, o afeto e o carinho que chegam por meio de gestos de solidariedade são de suma importância.

Vários condomínios têm se organizado para facilitar a comunicação entre condôminos idosos que precisam de auxílio e moradores que se voluntariaram para realizar atividades do dia a dia (compras no mercado, farmácia, hortifrutis, padarias etc.) e, assim, auxiliar aqueles que não podem sair de casa durante a quarentena.



Disponibilizar um canal de comunicação e incentivar ações colaborativas entre os moradores voluntários, bem como os idosos que precisam de auxílio é uma medida que os condomínios podem e devem adotar nesse momento.

Durante o período de isolamento social, idosos e não idosos podem se sentir tristes, ansiosos, confusos ou até mesmo irritados. Nessas situações, uma conversa com um amigo, um familiar ou um voluntário do prédio ajuda bastante!

Use essa cartilha para se inspirar e crie uma rotina mais leve, feliz e saudável para sua quarentena!

CUIDE BEM DA SUA SAÚDE: É PRECISO SE MOVIMENTAR NA QUARENTENA

Sem poder sair de casa, muitos idosos diminuíram ou simplesmente suspenderam as atividades físicas e/ou sessões de fisioterapia.

O fisioterapeuta Rubens Guimarães ressalta que é possível amenizar o impacto da redução das atividades físicas e que idosos podem realizar uma série de estímulos físico-funcionais sem precisar sair de casa.

Faça contato com um profissional de sua confiança e peça ajuda para elaborar uma rotina de exercícios que poderá ser seguida durante o período de isolamento social.

Você também pode acompanhar as dicas e orientações do Dr. Rubens Guimarães pelo Facebook (<https://www.facebook.com/fisioterapiagerontologica/>) e também pelo Instagram (@fisioterapia_gerontologia).



ATENÇÃO PARA OS HÁBITOS ALIMENTARES



Sabemos que hábitos alimentares saudáveis colaboram para a manutenção de uma boa saúde e disposição física.

Situações atípicas, como as que experimentamos com o isolamento social, podem contribuir para o aumento da ansiedade que, por sua vez, gera um desequilíbrio alimentar.

Para evitar alterações nutricionais indesejadas, preste bastante atenção na alimentação durante o período de quarentena.

Faça pelo menos 3 refeições ao longo do dia, com pequenos lanches entre as principais refeições.

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.

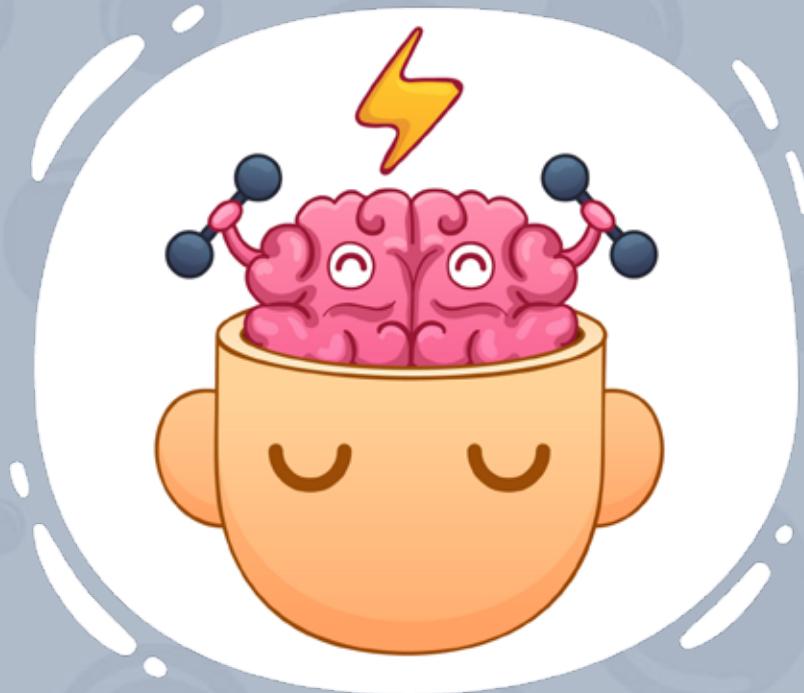
Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

Procure comer sempre em locais confortáveis e tranquilos nos quais não existam estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

Para melhorar a digestão e o funcionamento intestinal, é importante manter-se ativo! É importante realizar exercícios físicos durante 15 minutos, pelo menos três vezes ao dia. Você pode montar uma rotina de exercícios com base nas sugestões desse E-book.

Não se esqueça de se hidratar! A ingestão de líquidos é muito importante para a nossa saúde. Para não se esquecer desse importante hábito, vale até deixar um recadinho colado na porta da geladeira.

Saiba mais sobre alimentação saudável no “Guia Alimentar para a População Brasileira”, que foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde, disponível em: http://www.ans.gov.br/images/Luciana_Grucci_Maya.pdf.



EXERCITE SUA MENTE

A neuróbica é uma excelente aliada dos idosos, tanto para os períodos de quarentena quanto para os períodos de vida normal.

O objetivo principal da Neuróbica é estimular os nossos cinco sentidos (olfato, paladar, visão, audição e tato) por meio de exercícios que colaboram com a melhora da concentração, atenção, memória e demais habilidades cognitivas.

A psicóloga Marília Lima compartilhou com a RD Longevidade algumas sugestões de exercícios de neuróbica para quarentena:

* Você também pode acompanhar as dicas da Dra. Marília Lima através do Facebook: <https://www.facebook.com/marilia.lima.1656>

Leia um novo livro ou revista com atenção especial:

– Durante a leitura, anote em um papel as palavras que mais chamaram sua atenção. Para cada palavra destacada, escreva sinônimos e forme frases;

Se alguma figura da revista ou do livro chamar sua atenção, registre no papel as emoções que a imagem despertou em você.



Utilize a mão não dominante:

O nosso cérebro funciona da seguinte maneira: quem é destro estimula mais o lado esquerdo do cérebro e quem é canhoto estimula mais o lado direito. Quando realizamos algumas atividades com a mão não dominante, estimulamos um lado do cérebro que é menos utilizado, estimulando-o integralmente!

Acompanhe algo que pode crescer, se desenvolver e florir:

A correria do dia a dia nem sempre permite que prestemos atenção nos pequenos milagres da vida. Aproveite a quarentena para cuidar das plantas que você já tem e também para acompanhar o desenvolvimento de uma plantinha do zero: plante uma sementinha qualquer que encontrar em sua cozinha e cozinha e divirta-se!



Explore novos sabores:

Nosso paladar se adapta ao sabor dos alimentos que consumimos com regularidade. Podemos aproveitar a quarentena para explorar os sabores de nossa própria cozinha. É um ótimo momento para recriar uma receita com novos temperos e até para experimentar novos hábitos. Você pode começar cortando ou diminuindo o açúcar do cafezinho, por exemplo.



Tire os álbuns de fotografia da gaveta!

Quanto tempo faz que você não abre os antigos álbuns de fotografia? As fotos que guardamos de momentos especiais são excelentes instrumentos para o exercício de nosso cérebro! Tente se lembrar do contexto vivido no momento do registro da foto e aproveite para anotar suas recordações!



Explore novas possibilidades do mundo digital:

Diversos canais da internet disponibilizaram conteúdos gratuitos para serem acessados durante a quarentena.

A oferta é gigantesca: música, cursos de idiomas, filmes, séries, canais de TV, e-books, palestras, seminários, receitas, dicas de exercícios físicos e muito mais!

Se você não tem muita intimidade com aparelhos eletrônicos, o site de buscas do Google e o Youtube são seus grandes aliados! Você só precisa digitar o que necessita aprender. Com isso, uma série de artigos e vídeos estarão à disposição para auxiliá-lo(la).



DEIXE PARA LÁ TODO O BAIXO ASTRAL

Vencer a pandemia do Coronavírus é um grande desafio que compartilhamos com o mundo inteiro!

Sabemos que, em breve, retomaremos nossa antiga rotina e sabemos também que nunca mais seremos os mesmos!

Uma onda de SOLIDARIEDADE, nunca vista antes no mundo, faz brotar no coração de cada indivíduo a esperança por dias melhores!

Não estamos reunidos, mas estamos UNIDOS: ajude, encoraje, seja o ombro amigo daqueles que precisam... Espalhe amor, compreensão, acolhimento e boas energias mesmo sem sair de casa!

Se durante o percurso você passar por dias ruins, não desanime! Estamos juntos, mesmo que separados momentaneamente!

RD Longevidade

www.rdlongevidade.com.br



condomínio®
AMIGO DA PESSOA IDOSA

www.condominioamigodoidoso.com.br

VAI FICAR TUDO BEM!