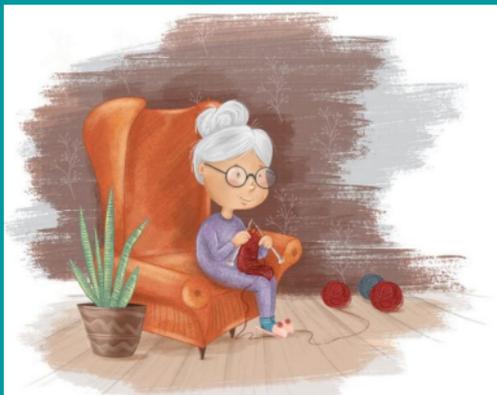




COMO CUIDAR DE NOSSOS IDOSOS EM TEMPO DE
ISOLAMENTO SOCIAL?

NO CENÁRIO ATUAL, AS DEMANDAS SOCIAIS EXIGEM NOVAS FORMAS DE CUIDADOS COM O OUTRO, POIS O AFETO PRÓXIMO ESTÁ MAIS RESTRITO EM TORNO DESTA PANDEMIA.

AINDA ASSIM, PODEMOS ESTABELECEER ESSA DEDICAÇÃO DE FORMA A ACOLHER E APOIAR NOSSOS IDOSOS.



PENSANDO NESSE AMBIENTE RESTRITO DE AFETO E CONTATO, IREMOS APRESENTAR AQUI, NOVAS FORMAS E POSSIBILIDADES DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE QUEM AMAMOS, PARA QUE APÓS A PANDEMIA, POSSAMOS FICAR MAIS PRÓXIMOS, VALORIZANDO OS ABRAÇOS E AS LONGAS E SINGELAS CONVERSAS COM NOSSOS IDOSOS.



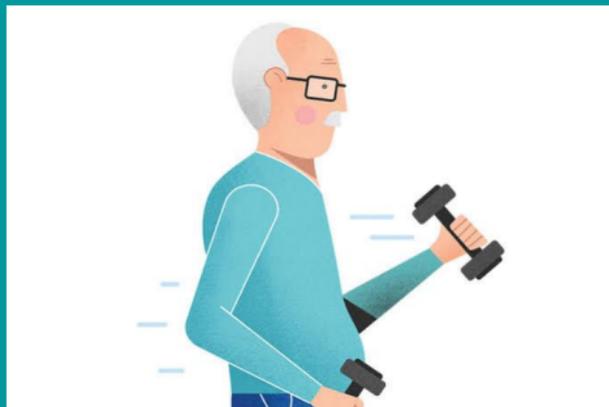
PARA NÃO DEIXARMOS NOSSOS IDOSOS DESACOLHIDOS E SEM A ATENÇÃO NECESSÁRIA, É PRECISO DEMONSTRAR A ELES FORMAS DE APROVEITAR ESSE TEMPO, CUIDANDO DE SUA SAÚDE E PRATICANDO SEUS HOBBIES, NOS QUAIS ASSIM, O TEMPO DE ISOLAMENTO IRÁ PASSAR MAIS RÁPIDO E SERÁ MAIS PRODUTIVO. AQUI, DAREMOS ALGUMAS DICAS QUE PODEREMOS OFERECER AOS NOSSOS IDOSOS.



- * RELEMBRE OS CUIDADOS DE FICAR EM CASA.
- * OFEREÇA AJUDA PARA IR AO MERCADO, À FARMÁCIA E OUTROS LUGARES NECESSÁRIOS
- * MANTENHA O CONTATO E OFEREÇA APOIO EMOCIONAL MESMO À DISTÂNCIA, PARA QUE PERCEBAM QUE NÃO ESTÃO DESAMPARADOS.
- * CERTIFIQUE-SE DE SUA ROTINA DIÁRIA.
- * INCENTIVE PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS LEVES EM CASA.
- * PRESERVE CONVERSAS QUE REMETAM A LEMBRANÇAS OU SITUAÇÕES ALEGRES.
- * ESTIMULE A CRIATIVIDADE, INCENTIVANDO ATIVIDADES PRAZEROSAS COMO RECEITAS OU HOBBIES, COMO LEITURAS, CONFECCÕES, ENTRE OUTRAS.
- * REMETA ESPERANÇA E ACOLHIMENTO.



PODEMOS OBSERVAR QUE ESSAS POSSIBILIDADES DE CUIDADO, QUE EMBORA PAREÇA ATITUDES SIMPLES, PODERÃO FAZER MUITA DIFERENÇA NO COTIDIANO DE NOSSOS IDOSOS EM MEIO AO ISOLAMENTO. DEMOSTRANDO ESSE CARINHO, ESTAMOS EXPANDINDO OUTRAS FORMAS DE AFETO, AMENIZANDO AS SENSações DE SOLIDÃO, TRISTEZA E PENSAMENTOS NEGATIVOS DECORRENTES A PANDEMIA.



OS IDOSOS SÃO NOSSAS HERANÇAS!
CHEGOU O MOMENTO DE CUIDAR DE QUEM TANTO NOS
CUIDOU!



ACADÊMICAS DE PSICOLOGIA - URI CAMPUS SANTIAGO

.THAYARA CARLOSSO IRION
NITHELI CARDOSO BISSACO
ANDRESSA BITTENCOURT FLORES
JORDANA MARTINS GENDRI
ANA DÉLIS S. SILVA
KÁLYTA WUTZKI PINTO CHAVES

PROF^A. SUPERVISORA FERNANDA BARICHELLO.

O INFORMATIVO ESTÁ VINCULADO AS PRÁTICAS
DE ESTÁGIO EM INSTITUCIONAL.



APOIO:



2020