



## **Apoio a adultos idosos**

Os adultos idosos com maior risco podem estar sentindo mais estresse. A seguir estão alguns meios pelos quais você pode ajudar:



## Os adultos idosos com maior risco podem estar sentindo mais estresse. A seguir estão alguns meios pelos quais você pode ajudar:

Compreenda os medicamentos e suprimentos médicos. Conheça todos os medicamentos sob receita médica e vendidos livremente, suprimentos médicos como tiras de testes para diabetes e oxigênio, de que seu ente querido precisa. Veja se é possível ter medicamentos e suprimentos extras disponíveis. A recomendação é ter em mãos um suprimento para duas semanas, se possível. Fale com o seu médico ou farmacêutico para saber como obter o que necessita.

- **Crie um plano para alimentos e outros suprimentos.** Faça um balanço dos alimentos em sua casa, bem como das necessidades adicionais, como papel higiênico, ração para animais de estimação e formas de entretenimento, como livros ou revistas. Estabeleça quem providenciará a entrega de alimentos ou suprimentos, se necessário, incluindo refeições preparadas. Saiba quanto é necessário. Crie um plano de reserva.
- **Compreenda as regras das instalações de cuidados.** Se o seu ente querido estiver em uma casa de repouso, você deve conhecer a regras deles sobre visitas, comunicação, controle de infecções e cuidados médicos.
- **Permaneça conectado.** Faça um plano de como você se comunicará com seu ente querido. Defina um horário regular do dia para ligar e verificar. Considere vários métodos para se manter conectado, como telefonemas, mensagens de texto, e-mail, mídias sociais e/ou tempo de computador face a face. Cartões ou cartas pelo correio também podem ajudar um adulto idoso a permanecer engajado.
- **Faça uma lista de contatos de emergência.** Tenha uma lista de números de telefone de familiares, amigos, vizinhos, profissionais de saúde, departamento de saúde local e outras organizações comunitárias. Coloque a lista na geladeira ou em outro local central da sua casa. Seu ente querido também deve ter acesso fácil a essa lista.
- **Conheça os recursos da comunidade.** Se o seu ente querido depende de apoio e serviços comunitários (por exemplo, uma organização que entrega refeições), certifique-se de que suas necessidades sejam atendidas. Saiba quem contatar caso haja problemas ou interrupções.



## Fontes:

**Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety.**  
Acessado em: 18/3/20.

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html)

Abre em uma nova janela

**National Institute of Health: How to Prepare.** Acessado em: 18/3/20.

[www.nih.gov/health-information/coronavirus](http://www.nih.gov/health-information/coronavirus)

Abre em uma nova janela

**World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.”** Acessado em: 17/3/20.

[www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

Abre em uma nova janela — PDF



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](http://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

# Optum

**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC