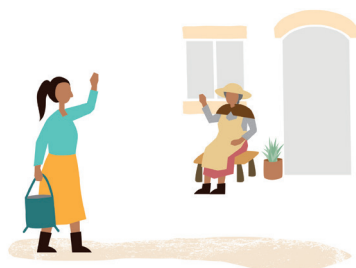




## Apoie as pessoas idosas espiritualmente e de forma prática para ajudá-las a ficar em casa durante a pandemia de Covid-19

As pessoas idosas, especialmente as com problemas de saúde preexistentes, correm maior risco de sofrer complicações e morrer se contraírem a Covid-19. Aqui estão 10 formas de ajudá-las a se manterem seguras.



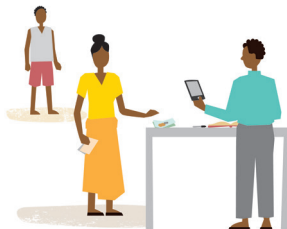
**1** Visite a pessoa idosa a uma distância de pelo menos dois metros ou mantenha contato com ela por telefone.



**2** Busque água para a pessoa idosa, para que ela possa lavar as mãos com frequência e ter uma melhor higiene.



**3** Faça as compras de alimentos e medicamentos para a pessoa idosa e entregue-as em casa.



**4** Peça a uma pessoa mais jovem e de confiança que retire a aposentadoria para a pessoa idosa.



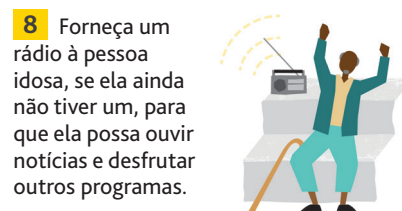
**5** Ajude a pessoa idosa a cultivar sua terra e vender os produtos cultivados.



**6** Organize uma coleta comunitária única para cobrir os gastos com um plano de saúde e medicamentos da pessoa idosa ou doe alimentos ou refeições caseiras.



**7** Ofereça apoio moral, emocional e espiritual de maneiras criativas, por exemplo: lendo as escrituras ou orando com elas por telefone.



**8** Forneça um rádio à pessoa idosa, se ela ainda não tiver um, para que ela possa ouvir notícias e desfrutar outros programas.



**9** Manifeste-se em nome da pessoa idosa se ela for discriminada, sem esquecer de conversar com ela regularmente.

Os sintomas confirmados de Covid-19 são: tosse seca, febre e cansaço.



**10** Se uma pessoa idosa apresentar algum desses sintomas, peça-lhe que fique em casa e se isole o máximo possível das pessoas com quem vive. Entre em contato com a unidade de saúde local e siga as orientações que lhe derem. Se lhe disserem para levar a pessoa idosa a uma unidade de saúde, evite usar transporte público, se possível. Se houver máscaras disponíveis, tanto a pessoa idosa quanto seus acompanhantes devem usá-las.

**Certifique-se** de que as medidas tomadas com a pessoa idosa e por ela estejam de acordo com as diretrizes do seu governo e com as orientações das melhores práticas, conforme essas evoluírem. Converse com a pessoa idosa, também, sobre como ela gostaria de receber apoio.

Este recurso foi publicado em maio de 2020, como parte das Orientações da Tearfund para igrejas sobre como apoiar as pessoas idosas durante a pandemia de Covid-19. O manual completo (em inglês), bem como o folheto correspondente, estão disponíveis on-line em [learn.tearfund.org/pt-PT/resources/covid-19](https://learn.tearfund.org/pt-PT/resources/covid-19)

[learn.tearfund.org/pt-PT/resources/covid-19](https://learn.tearfund.org/pt-PT/resources/covid-19)  
[covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

Sede registrada: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Uma companhia limitada por garantia. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

tearfund