

## COVID-19

Nestes últimos dias, você já deve ter ouvido falar da importância de ajudar os idosos na prevenção ao novo coronavírus. Eles fazem parte do principal grupo de risco da infecção causada pelo COVID-19, mas não por terem um risco maior de contaminação. Este risco, na verdade, não é diferente do que é visto em outras faixas etárias.

Para a terceira idade, o coronavírus pode se tornar grave, especialmente quando o idoso já tem outros problemas de saúde, como diabetes, doenças respiratórias e cardiovasculares.

### Porque os idosos são susceptíveis a ter uma doença mais grave?

As mudanças que acontecem no sistema imunológico durante o processo de envelhecimento do corpo, chamado de imunossenescência, é a principal causa por trás do maior risco dos idosos terem uma infecção grave causada pelo coronavírus e outras doenças. Essas alterações levam a um aumento da incidência e da gravidade de doenças infecciosas, sejam elas causadas por bactérias ou vírus.

Com o envelhecimento, há uma redução no número e na atividade dos linfócitos T, células que ajudam a combater a presença de agentes capazes de prejudicar a saúde do organismo. A imunossenescência reduz o reconhecimento de novos antígenos, isto é, o corpo do idoso não reconhece um novo vírus como um invasor e demora a reagir, o que facilita o desenvolvimento de infecções e contribui para uma resposta ineficaz, inclusive à vacinação.

### É possível diminuir o risco de infecções graves?

Não existe uma receita clara e definitiva para que os idosos possam diminuir o risco de desenvolver uma infecção viral ou bacteriana grave. Entretanto, adotar alguns cuidados básicos recomendados para um envelhecimento saudável é fundamental:

- Manter as doenças crônicas (hipertensão arterial, DPOC, asma, diabetes) sob controle, seguindo os conselhos de seu médico e tomando os medicamentos prescritos regularmente;
- manter-se ativo;
- alimentar-se bem, com alimentos com qualidade nutricional;
- não fumar;
- não beber em excesso.

É fundamental lembrar da importância que a família e a comunidade têm na diminuição dos riscos de infecções graves para os idosos, se mantendo em casa, com o mínimo contato social possível. Esta atitude é uma forma de demonstrar carinho e proteção, já que ajuda a diminuir a transmissão do vírus para os idosos. Se estiver com saudade ou se precisar se manter atualizado, use a tecnologia a seu favor: faça chamadas telefônicas, chamadas de vídeo, escreva e-mails, compartilhe fotos e vídeos.

Na atual situação da pandemia causada pelo coronavírus, o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam ter atenção extra com a higiene para reduzir o risco de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas. Entre as medidas estão:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool;
- evitar tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos não lavadas;
- evitar contato próximo com pessoas doentes;
- ficar em casa quando estiver doente;
- cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogá-lo no lixo;
- limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

Caso queira mais informações sobre o novo coronavírus, o Ministério da Saúde disponibilizou o aplicativo Coronavírus – SUS de forma gratuita para download em aparelhos iOS e Android. A ferramenta traz dicas de prevenção e explica as formas de transmissão do vírus. Outra novidade é que o aplicativo permite fazer uma pré-triagem virtual com base nos sintomas que o usuário apresenta e diz se o caso pode ou não ser uma suspeita de coronavírus.

#### Referências:

Tarazona R, Solana R, Ouyang Q, Pawelec G. Basic biology and clinical impact of immunosenescence. *Exp Gerontol* 2002; 37: 183-89.  
Darrington MG, Bowdish DM. Immunosenescence and novel vaccination strategies for the elderly. *Front Immunol*. 2013;4:171.  
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>  
Aplicativo Coronavírus – SUS para iOS: <https://apps.apple.com/br/app/coronav%C3%ADrus-sus/id1408008382>  
Aplicativo Coronavírus – SUS para Android: [https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardloes&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardloes&hl=pt_BR)



**Faça seu atestado de vida**

**Fale Conosco**

- E-mail: [previni@previni.com.br](mailto:previni@previni.com.br)  
- Site: [www.previni.com.br](http://www.previni.com.br)  
- Tel.: (21) 2666-2200  
- Pessoalmente na sede do PREVINI

## Atendimento Digital - COVID-19

O PREVINI orienta que durante a pandemia, o atendimento deverá ser feito preferencialmente através de serviços digitais.

Consulta de Processos, acesso ao contracheque, declaração de rendimentos, bem como outros serviços, deverão ser efetuados através do Portal do Servidor no site do PREVINI: [www.previni.com.br](http://www.previni.com.br)

O recadastramento poderá ser agendado e efetuado através do APP Whatsapp com agendamentos de dia e horário.

Todas informações no link:  
<http://www.previni.com.br/index.php/servicos-menu/atendimento-covid-19>



## Atendimento Presencial - COVID-19

Fica alterado o horário de funcionamento do PREVINI de 10h às 16h, para atendimento aos segurados a partir de 28 de julho de 2020.

Fica retomado a partir de 28 de julho de 2020 o curso do prazo processual nos processos administrativos perante o PREVINI. Para acesso aos autos dos processos físicos os requerentes e interessados deverão realizar agendamento prévio como medidas de segurança sanitária.

O atendimento presencial no PREVINI se dará mediante agendamento prévio, através do telefone: 2666-2200, sendo priorizado o atendimento por meio virtual; A prova de vida e/ou atualização cadastral poderá ser realizada presencialmente, sendo priorizado o atendimento virtual; Para acesso as instalações do PREVINI, seja para atendimento presencial e para os servidores do PREVINI, são obrigatórias a utilização de máscara facial e outros equipamentos de segurança necessários por parte de todos. O não cumprimento do disposto no caput deste artigo implicará no impedimento e recusa da realização do atendimento, mesmo que agendado ou não.

A expedição de Contracheques e Informe de Rendimentos somente será por meio do portal do servidor, através do site do PREVINI ([www.previni.com.br](http://www.previni.com.br)).

O servidor que não possua acesso ao Portal do Servidor deverá contatar o setor de Recursos Humanos para receber o seu acesso mediante o telefone fornecido. O segurado que tenha que informar a Conta Bancária do Banco Itaú, para fins de recebimento dos seus vencimentos, deverá encaminhar por e-mail para o atendimento do PREVINI ([atendimento@previni.com.br](mailto:atendimento@previni.com.br));

A Consulta a andamento de processos poderá ser realizada por meio do site do PREVINI ([www.previni.com.br](http://www.previni.com.br)) no link "portal do servidor/consulta processos" ou por telefone em contato com o Protocolo do PREVINI, através do número anteriormente fornecido;

A abertura de processos administrativos será mediante agendamento prévio, priorizando o atendimento virtual no site do PREVINI;

