

# GUIA DE CUIDADO PARA CUIDADORES DE IDOSOS



Celina Maria Colino Magalhães  
Patrícia Fernandes Holanda Carraro  
Lidiane Colares de Faro Martinez  
Paula Danielle Palheta Carvalho

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**

UFPA/Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento/BIBLIOTECA

---

Magalhães, Celina Maria Colino, et all.

Guia de cuidado para cuidadores de idosos / Celina Maria Colino Magalhães. — 2017.

1. Idoso – cuidado e tratamento. 2. Idoso – saúde e higiene. 3. Cuidadores (manuais e guias). 4. Gerontologia (manuais e guias). 5. Carraro, Patrícia Fernandes Holanda. 6. Carvalho, Paula Danielle Palheta. 7. Martinez, Lidiane Colares de Faro. I. Título.


CDD - 23. ed. 305.26

---

**Celina Maria Colino Magalhães  
Patrícia Fernandes Holanda Carraro  
Lidiane Colares de Faro Martinez  
Paula Danielle Palheta Carvalho**

**GUIA DE CUIDADO  
PARA CUIDADORES DE IDOSOS**

**Belém-Pará  
Edição do Autor  
2017**

- 01 Apresentação 5
  - 02 Cuidado & Autocuidado 7
  - 03 Quem é o cuidador? 9
  - 04 Quais as habilidades que o cuidador deve desenvolver? 13
  - 05 Quais são as consequências do ato de cuidar para o cuidador? 15
  - 06 O que é o estresse? 17
  - 07 Praticando o autocuidado 19
  - 08 Exercícios Relaxantes 21
  - 09 Declaração dos direitos do cuidador 26
  - 10 Referências 29
  - 11 Sobre as autoras 31
- 

# Apresentação

**Esta cartilha** é produto de um projeto de pesquisa que avaliou os riscos psicossociais e estresse de cuidadores formais de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência. Trabalho realizado no Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento da Universidade Federal do Pará e financiado pela CAPES.

No decorrer da história mundial, diversos países passaram/ passam pelo processo de Transição Demográfica, ou seja, populações, tipicamente jovens e adultas, tornaram-se gradualmente envelhecidas (Siqueira, Botelho, Coelho, 2002; Silva, Leal, Marino, Marques, 2008). Fatores como a diminuição da taxa de fecundidade, diminuição da taxa de natalidade, diminuição da taxa de mortalidade, revelando diminuição do crescimento da população, além dos avanços médico-sanitários, que aumentaram a expectativa de vida, são determinantes para que a população envelheça (Camarano, Kanso e Fernandes 2009).

Projeções estatísticas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013) demonstram que no período de 1950 a 2025 o número de idosos brasileiros deverá aumentar quinze vezes, enquanto outras faixas etárias apenas cinco. Até 2025, aproximadamente 32 milhões de pessoas estarão na faixa acima de 60 anos.

Certamente o novo perfil demográfico nacional amplia temas de pesquisas acadêmicas e das políticas públicas, bem como gera novas demandas de recursos humanos. Uma delas é justamente os cuidados de longa duração para o idoso, pois, devido à idade avançada, ocorre um declínio da

autonomia para desempenhar as atividades da vida diária (AVDs). À medida que pessoas estão sobrevivendo mais, o número das que não conseguirão manter a sua independência e autonomia também tende a aumentar, o que resulta num crescimento da demanda por cuidados.

Projeções da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam para um incremento de aproximadamente 400% na demanda por cuidados de longa duração para a população idosa residente nos países em desenvolvimento. Camarano e Kanso (2010) projetaram que o número de idosos brasileiros que deverá necessitar de cuidados prolongados poderá crescer de 30% a 50% entre 2010 e 2020, dependendo de melhorias (ou não) nas condições de saúde e autonomia.


Os profissionais da área, por sua vez, devem estar qualificados e preparados emocionalmente, fisicamente, socialmente e psicologicamente para o árduo e gratificante trabalho, que é cuidar de idosos.

Este trabalho objetiva esclarecer e orientar cuidadores sobre o cuidado consigo durante o processo de cuidar de idosos, visando uma boa e adequada prestação de serviço, pois partimos do princípio de que, se o cuidador estiver bem consigo, ele conseguirá atender melhor às necessidades do idoso, que são muito específicas e delicadas.






# Cuidado & Autocuidado



**Cuidar** é servir, é oferecer ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas; é praticar o cuidado. É conhecer o outro e atender às suas necessidades específicas, assim o cuidador tem condições de prestar o cuidado de forma individualizada, a partir de suas ideias, conhecimentos e criatividade, levando em consideração as particularidades e necessidades da pessoa a ser cuidada. Esse cuidado deve ultrapassar as necessidades do corpo físico, pois, além do sofrimento físico decorrente de uma doença ou limitação, há que se levar em conta as questões emocionais, a história de vida, os sentimentos e emoções daquele idoso atendido.

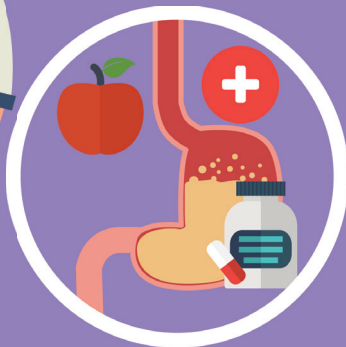
**Autocuidado** significa cuidar de si próprio. São as atitudes, os comportamentos que a pessoa tem em seu próprio benefício, com a finalidade de promover a saúde, preservar, assegurar e manter a vida. Nesse sentido, o cuidar do outro representa a essência da cidadania, do desprendimento, da doação e do amor. Já o autocuidado ou cuidar de si representa a essência da existência humana. Ministério da Saúde (2008), Guia Prático do Cuidador.







# Quem é o cuidador?





**O cuidador,** segundo a Política Nacional do Idoso, é aquele que pode ser membro ou não da família, que cuida do idoso doente ou dependente no exercício das suas Atividade Básica de Vida Diária (ABVD's) e Atividade Instrumental de Vida Diária (AIVD's), tais como: alimentação, higiene pessoal, medicação de rotina, acompanhamento aos serviços de saúde, a bancos ou farmácias entre outros.

A Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) reconhece a categoria ocupacional de cuidador de idoso sob o código 5162-10 (Ministério do Trabalho e Emprego, 2002). De acordo com essa classificação, a ocupação de cuidador de idosos pode ser exercida por pessoas que tenham pelo menos dois anos de experiência, autônomo ou assalariado, tendo suas atividades supervisionadas e desenvolvidas em espaços domiciliares ou institucionais. Também estabelece uma formação profissional básica e escolaridade mínima que varia da quarta série do ensino fundamental ao ensino médio, sendo que nos casos de cuidado ao idoso com alto grau de dependência é recomendado que o cuidador tenha formação na área de saúde.



# Cuidador Informal

O cuidador informal é aquela pessoa que presta cuidados aos idosos em seu domicílio e que pode ter ou não vínculo familiar, porém não é remunerado.



# Cuidador Formal

O cuidador formal é aquele, geralmente remunerado, que possui capacitação ou habilidade técnica para auxiliar o idoso com limitações para realizar suas atividades diárias (Giehl, Rohde, Areosa & Bulla, 2015).



# Quais habilidades que o cuidador deve desenvolver?



Conforme a CBO, o cuidador deve ser alguém instruído para entender e gerenciar as demandas do idoso. O nível de conhecimento é proporcional ao grau de dependência do idoso, ou seja, quanto mais dependente o idoso for, mais estudo o cuidador deve ter, pois as necessidades serão mais específicas e mais delicadas, podendo comprometer a vida do idoso. Além disso, se o cuidador estiver mais preparado, menor serão os riscos a sua própria saúde. Assim, o cuidador deve desenvolver habilidades para:

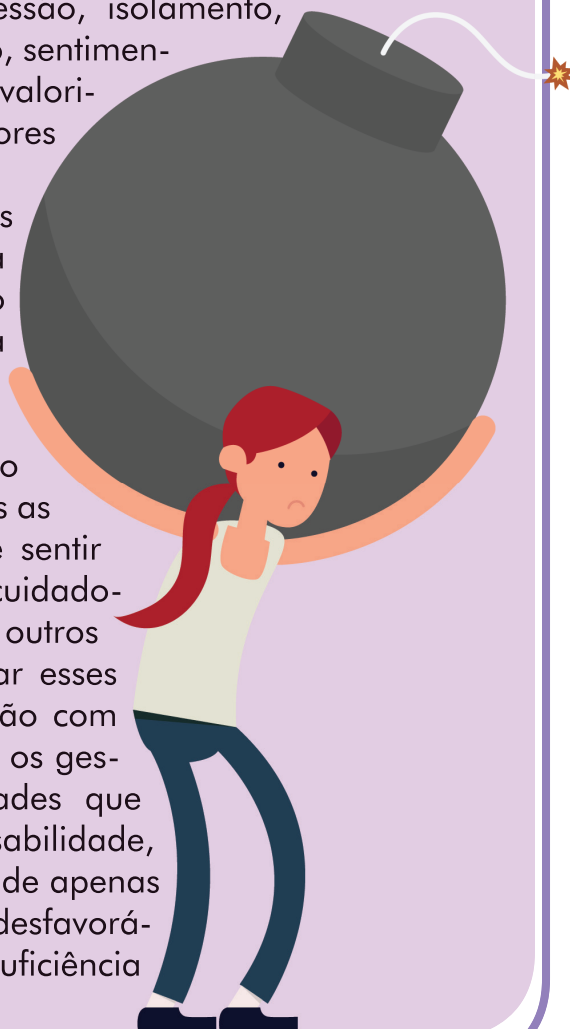
- 1** Conhecer aspectos biológicos, psíquicos, emocionais e sociais que acompanham o envelhecimento;
- 2** Procurar desmistificar atitudes, mitos e estereótipos relacionados com o envelhecimento;
- 3** Incentivar a independência e autonomia do idoso;
- 4** Estar atento para seus deveres legais como cuidador de idoso;
- 5** Entender a dinâmica das ABVDs no envelhecimento;
- 6** Buscar informações sobre as doenças que acometem os idosos;
- 7** Promover e manter um ambiente saudável para o idoso, seja no meio familiar ou institucional;
- 8** Buscar desenvolver atividades que o idoso tenha afinidade; e
- 9** Sempre que possível discutir com familiares, colegas de trabalho, gestores e equipe multiprofissional melhores ofertas de cuidado para o idoso, respeitando a individualidade de cada um.

# Quais são as consequências do ato de cuidar para o cuidador?



**O convívio diário** com um idoso dependente de cuidados, algumas vezes doente, pode ocasionar ao cuidador, ao longo do tempo, interferências na sua vida pessoal, trazendo como consequências: exaustão, sobrecarga, estresse, prejuízos à vida social e familiar, perda de interesse em atividades de lazer, depressão, isolamento, crises de ansiedade, tensão, sentimentos de incapacidade e desvalorização do seu trabalho, dores corporais e etc.

Os estudos científicos afirmam que a maior causa de sobrecarga e estresse do cuidador está relacionada diretamente com o grau de dependência do idoso, logo, quanto mais o idoso necessita de ajuda, maiores as chances de o cuidador se sentir estressado. No caso dos cuidadores formais, existem ainda outros fatores que podem agravar esses sintomas, tais como: relação com colegas de trabalho e com os gestores, acúmulo de atividades que não sejam de sua responsabilidade, muitos idosos sob cuidado de apenas um cuidador, ambientes desfavoráveis para sua prática, insuficiência de material.







# O que é o estresse?



**O estresse**, ao contrário do que se pensa, na sua origem não é algo ruim, na verdade, é uma reação que visa à preservação da vida. Ele passa a ser negativo quando essa reação é aumentada, provocando um estado de aflição, ou um estado crônico de desequilíbrio e sofrimento.

---

## Os agentes estressores podem ser classificados em:

### **Estressores físicos:**

Relacionados com o ambiente, como temperatura, agentes químicos e outros;

### **Estressores fisiológicos:**

Relacionados com sinais e sintomas como dor, cansaço, fadiga e outros;

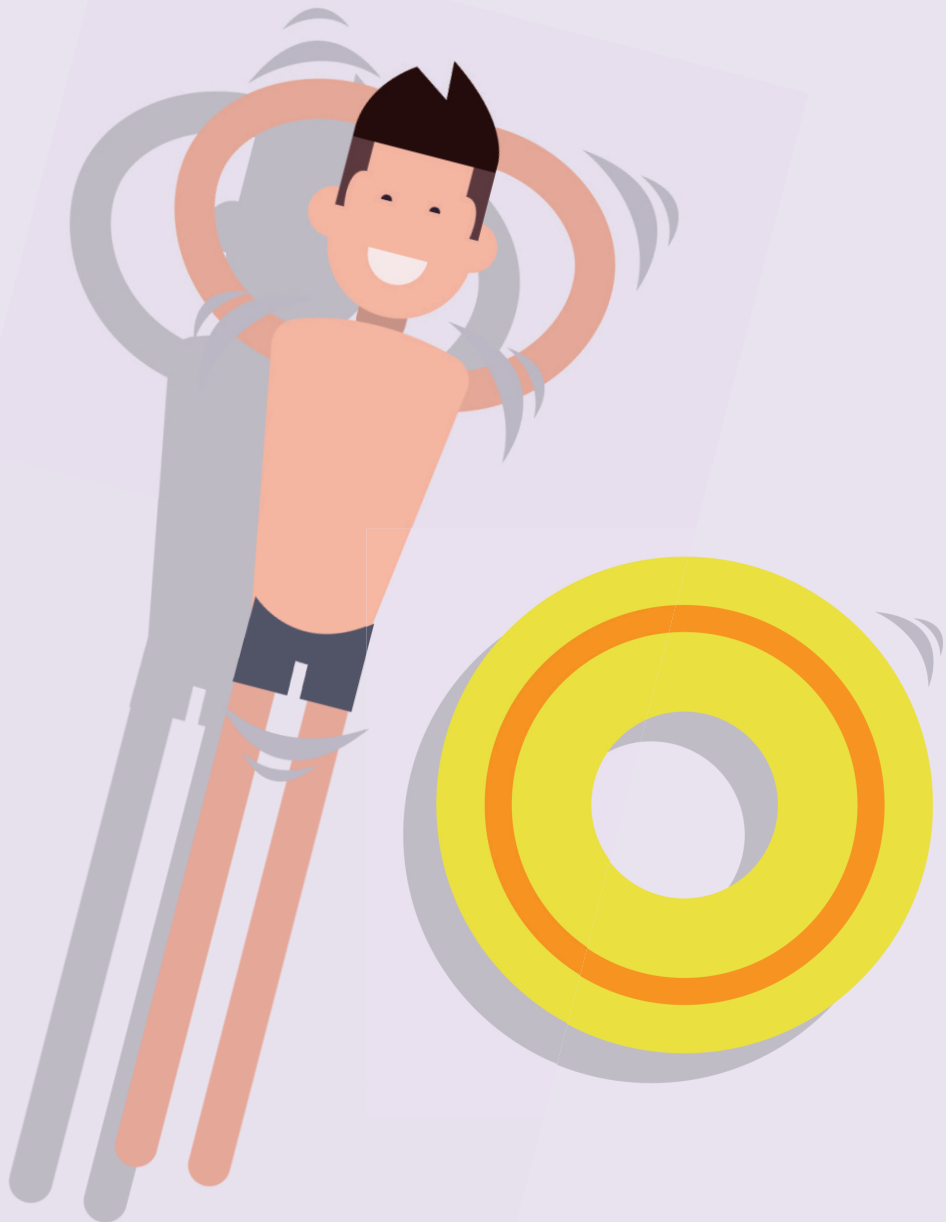
### **Estressores psicossociais:**

Relacionados com aspectos como inseguranças no trabalho, medo de perder o emprego, conflitos, entre outros.

**Estados crônicos de estresse** no trabalho podem acarretar síndrome de esgotamento profissional, também denominada Síndrome de Burnout, caracterizada como uma deterioração cognitiva que consiste na perda de motivação e baixa realização pessoal no trabalho, exaustão emocional e física. A Síndrome de Burnout já é considerada um problema de saúde pública, podendo, inclusive, acarretar surgimento de atitudes e condutas negativas frente aos idosos sob cuidado, frieza, distanciamento e indiferença (Gil-Monte, Carlotto e Camara, 2010).

Todos os agentes podem estar presentes ao mesmo tempo na vida do cuidador, por isso, fique atento às dicas para se manter em equilíbrio frente as adversidades.

# Praticando o autocuidado



Você cuidador, esteja atento aos sinais do seu corpo. Realize exames frequentemente. Vá a profissionais capacitados para atender às suas necessidades.

**Preserve sua saúde!**

# Dicas



**Dedique-se a atividades** que lhe tragam prazer: passear, ouvir música, conviver bem com amigos e familiares, ir ao cinema, viajar, praticar atividade física regularmente.



**Faça um planejamento** de acordo com sua carga horária de trabalho para desempenhar estas atividades com regularidade e sempre que possível. Não desista.



**Não despreze ajuda** de colegas de trabalho, de familiar ou de amigos do idoso.



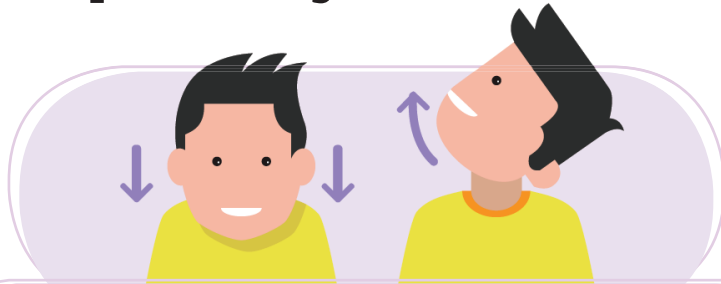
**Mantenha** suas relações sociais.

**Procure apoio** em grupos de ajuda com colegas ou com os gestores.

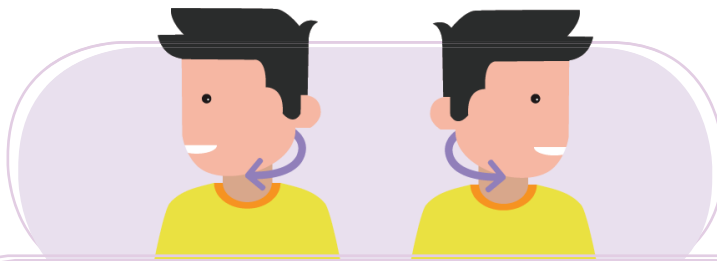
# Exercícios Relaxantes



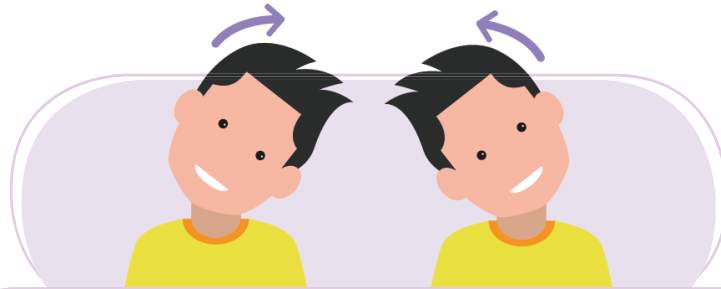
# Para o pescoço



Flexione a cabeça até encostar o queixo no peito, depois estenda a cabeça para trás como se estivesse olhando o céu.

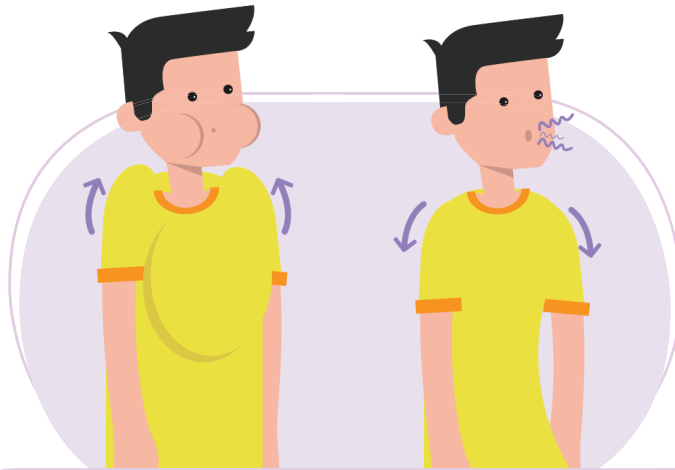


Gire a cabeça primeiro para um lado e depois para o outro.



Incline a cabeça lateralmente, para um lado e para outro, como se fosse tocar a orelha no ombro.

# Para o ombro



Encha os pulmões de ar, levante os ombros para próximo das orelhas, solte o ar deixando os ombros caírem rapidamente.



Depois, fazendo movimentos circulares, gire os ombros para frente e para trás.

## Para os braços



Gire os braços esticados para frente e para trás, fazendo círculos.

## Para o tronco



Em pé, apoie uma das mãos no encosto de uma cadeira ou na própria cintura, levante o outro braço passando por cima da cabeça, incline a lateral do corpo. Faça o mesmo movimento com o outro lado.

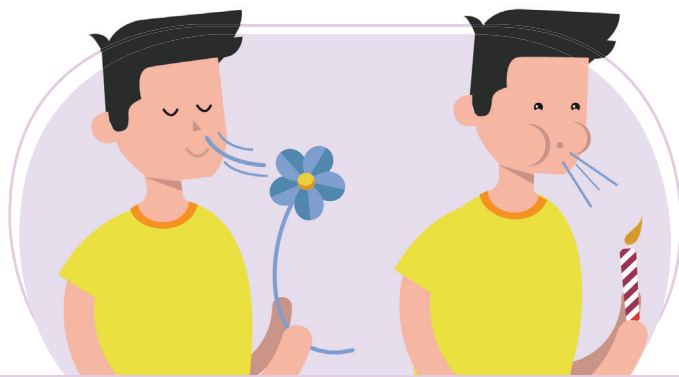


## Para as pernas



Deitado de barriga para cima, apoie os pés na cama com os joelhos dobrados. Mantendo uma das pernas nessa posição, segure com as mãos a outra perna e traga o joelho para próximo do peito. Fique nesta posição por alguns segundos e volte para a posição inicial. Repita com a outra perna.

## Para a respiração



Sentado, puxe fundo a respiração pelo nariz como se estivesse cheirando uma flor e solte o ar pela boca como se estivesse assoprando uma vela. Repita várias vezes.

# Declaração dos Direitos do cuidador



- 1 | Tenho o direito a cuidar de mim também e procurar ajuda;
- 2 | Tenho o direito de receber ajuda e participação dos familiares, nos cuidados do idoso dependente;
- 3 | Tenho o direito de ficar aborrecido, deprimido e triste;
- 4 | Tenho o direito de não deixar que os familiares ou meus chefes tentem manipular-me com sentimentos de incapacidade e desqualificação;
- 5 | Tenho o direito a receber consideração, afeição, perdão e aceitação de meus colegas e superiores e/ou da comunidade.
- 6 | Tenho o direito de orgulhar-me do que faço.
- 7 | Tenho o direito de proteger a minha individualidade e minhas próprias necessidades.
- 8 | Tenho o direito de receber treinamento para cuidar melhor do idoso dependente.

FONTE: adaptado do Manual do cuidador da pessoa idosa, Tomiko Born (org.). pág.106

# Teste o seu estresse

0	Nunca
1	Raramente
2	Às vezes
3	Frequentemente
4	Sempre

## Neste último mês, com que frequência?

Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
Você tem se sentido nervoso e estressado?	0	1	2	3	4
Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças que vem ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
Você tem se sentido confiante com a habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
Você tem sentido que as coisas têm ocorrido de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4

Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
Você tem conseguido controlar a maneira como gasta o tempo?	0	1	2	3	4
Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4



**0-14  
pontos**

Muito Bem! Você tem conseguido administrar sua vida sem se estressar. Parabéns! Continue assim!



**15-27  
pontos**

Opa! Algo está começando a fugir do seu controle. Mantenha a calma. Pratique os exercícios citados e não deixe se agravar!



**28-41  
pontos**

Você pode estar se sentindo cansado, exausto e sobrecarregado. Seja firme, pratique o autocuidado e siga em frente.



**42-56  
pontos**

Você atingiu o máximo de estresse! Precisa retomar o controle da situação, para isso, procure ajuda de um profissional capacitado.

# Referências

---

- Born, T. (2008). Secretaria Especial dos Direitos Humanos Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, Brasília, DF.
- Brasil. Ministério da Saúde (2008). Guia Prático do Cuidador. Brasília, DF.
- Brasil. Ministério da Saúde (2006). Portaria nº 2528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União, Brasília, DF.
- Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego (2002). Classificação Brasileira de Ocupações - CBO. Portaria Ministerial nº. 397, de 9 de outubro de 2002.
- Caldas, C.P. (2008). Cartilha do Cuidador: o cuidador também precisa de cuidados. Universidade Aberta da Terceira Idade — UnAT. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.
- Camarano, A. A.; Kanso, S. (2009). Perspectivas de crescimento para a população brasileira: velhos e novos resultados. Rio de Janeiro: Ipea.
- Camarana, A. A.; Kanso, S. (2010). As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. Revista Brasileira de Estudos Populacionais, Rio de Janeiro. 27, (1). 233-235.

- Carraro, P. F. H. (2017). Riscos Psicossociais e Estresse do Trabalho de Cuidadores de Idosos Institucionalizados. Dissertação. Programa de Pós Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento. Núcleo Teoria e Pesquisa do Comportamento. Universidade Federal do Pará. 142 páginas.
- Gil-monte, Pedro R; Carlotto, Mary Sandra; Camara, Sheila G. (2010). Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 44, n. 1.
- Giehl, V. M., Rohde, J., Areosa, S. V. C. & Bulla, L C. (2015). Quando se fala em doença de alzheimer: o papel do familiar cuidador de idosos. Revista Jovens Pesquisadores, Santa Cruz do Sul, 5 (3),77-89.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] (2013). Projeção da População do Brasil por Sexo e Idade para o Período 2000/2060. Ministério do Planejamento Orçamento, e Gestão.
- Ministério do Trabalho e Emprego (2002). Classificação Brasileira de Ocupações - CBO. Portaria Ministerial nº. 397, de 9 de outubro de 2002.
- Siqueira R.L, Botelho M.I.V, Coelho F.M.G. (2002). A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. Revista Ciencia Saude Coletiva,7(4), 899-906. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232002000400021>.

# Sobre as autoras



## **Celina Maria Colino Magalhães**

*celinaufpa@gmail.com*

Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo em 1995. Atualmente é professora Titular da Universidade Federal do Pará. Coordenadora do Grupo de Trabalho Brinquedo, aprendizagem e saúde na ANPEPP. Orientadora do Projeto Envelhecendo na Amazônia aprovado no edital Universal do CNPq. Ministra disciplinas na Faculdade de Psicologia e no Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento. Atua na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia do Desenvolvimento Humano. Bolsista produtividade do CNPq.



## **Patrícia Fernandes Holanda Carraro**

*paty\_carraro@gmail.com*

Graduada em Fisioterapia pela Universidade do Estado do Pará. Especialista em Acupuntura pela Instituto de Ensino e Formação e Aperfeiçoamento. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento da Universidade Federal do Pará. Pesquisadora no Projeto Envelhecendo na Amazônia aprovado no edital Universal do CNPq.



## **Lidiane Colares de Faro Martínez**

*lidfaro@gmail.com*

Graduada em Psicologia pelo Instituto Macapaense de Ensino Superior. Especialista em Gestão do Sistema Único de Assistência Social pela Universidade da Amazônia. Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Instituto Brasileiro de Pós-Graduação e Extensão. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento na Universidade Federal do Pará. Servidora Estadual da Política de Assistência Social no Amapá. Docente da Faculdade de Macapá. Pesquisadora no Projeto Envelhecendo na Amazônia aprovado no edital Universal do CNPq.



## **Paula Danielle Palheta Carvalho**

*pauladaniellecarvalho@gmail.com*

Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento, graduada em Psicologia, ambos pela Universidade Federal do Pará. Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, vinculada ao Laboratório de Ecologia do Desenvolvimento. Pesquisadora no Projeto Envelhecendo na Amazônia aprovado no edital Universal do CNPq.

# GUIA DE CUIDADO PARA CUIDADORES DE IDOSOS

## AUTORAS

Celina Maria Colino Magalhães  
Patrícia Fernandes Holanda Carraro  
Lidiane Colares de Faro Martinez  
Paula Danielle Palheta Carvalho

## DESIGNER GRÁFICO

Lucas Oliveira  
980324626



Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-923470-0-0



9 788592 347000