



PPGTPC 

Programa de Pós-Graduação em
Teoria e Pesquisa do Comportamento UFPA

Os primeiros passos para Ações de cuidado ao idoso

Manual prático dos cuidadores
formais e informais



Belém/PA
2015

Serviço Público Federal
Universidade Federal do Pará- UFPA
Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento- NTPC
Programa de Pós-graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento-
PPGTPC
Laboratório de Ecologia do Comportamento- LED

Rodolfo Gomes do Nascimento
Tatiane da Silva Bahia
Jeisiane Lima Brito
Paula Danielle Palheta Carvalho
Celina Maria Colino Magalhães

Cuidando do idoso

1ª edição

Universidade Federal do Pará

Reitor
Pró-reitor de Pesquisa e de Pós-Fraduação
Coordenador do PPGTCP

Carlos Edilson Maneschy
Emmanuel Z. Tourinho
Carlos de Souza Barbosa

Apoio financeiro: PROAP/CAPES



Ilustração e diagramação: Fábio Luz

Belém, PA
2015

FICHA CATALOGRÁFICA

APRESENTAÇÃO

Este material foi elaborado pelos fisioterapeutas Rodolfo Nascimento e Tatiane da Silva Bahia, e pelas psicólogas Jeisiane Lima Brito e Paula Danielle Palheta Carvalho, sob orientação da Profa Dr^a Celina Maria Colino Magalhães. Todos são profissionais e pesquisadores do campo do envelhecimento que se dedicaram para compartilhar seus conhecimentos e sua experiência com o cuidador formal e/ou informal da pessoa idosa.

O manual prático tem a finalidade de apresentar orientações sobre alguns cuidados especiais dispensados aos idosos nas instituições de longa permanência (asilares) e/ou nos domicílios, buscando a preservação e promoção de saúde e qualidade de vida tanto “de quem cuida” quanto “de quem é cuidado”. Cabe ressaltar que apesar de todas as informações aqui contidas, é indispensável o acompanhamento de um profissional de saúde.

Para começo de conversa, é importante saber que a população mundial está envelhecendo rapidamente e que o Brasil caminha para se tornar um país predominantemente de idosos. Apenas à título de informação, a estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) é que o país seja o sexto em número de idosos em 2025, quando deve chegar a 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Diante disso, como cuidadores devemos atentar para essas mudanças e entender melhor todos os aspectos ligados ao envelhecimento. A velhice é uma fase do desenvolvimento e se caracteriza como um processo de mudanças e transformações no corpo, no modo de pensar, nas relações com as pessoas, na vida de um modo geral (Papalia & Olds, 2000). Nesse sentido, grande parte das mudanças que ocorrem durante a velhice recebe influência da relação existente entre o idoso e o

seu ambiente (Bronfenbrenner, 1996). Portanto, para que o cuidado seja adequado e realizado da melhor forma possível considere o ambiente onde ele vive e conheça sua história de vida.



CONHEÇA O IDOSO QUE VOCÊ CUIDA: Saiba onde ele morava, no que trabalhava, o que gostava de fazer, se tem alguma doença, se possui família, se consegue fazer as coisas sozinho, se precisa de alguma ajuda etc

Nesta fase, muitos idosos apresentam dificuldades em começar a fazer as coisas de um modo diferente do que fazia antes quando jovens. Nota-se que essas dificuldades podem provocar maior risco à saúde e à segurança deles, podendo causar doenças e até provocar acidentes. Dessa forma a presença de um cuidador importante e se faz necessária (Carvalho Filho, 2006).

O idoso pode ter, por exemplo, dificuldade em: parar de comer açúcar quando descobre que é diabético, diminuir a quantidade de sal na comida se for hipertenso, pode não querer fazer exercício físico para melhorar sua

Tenha paciência e ajude-o!

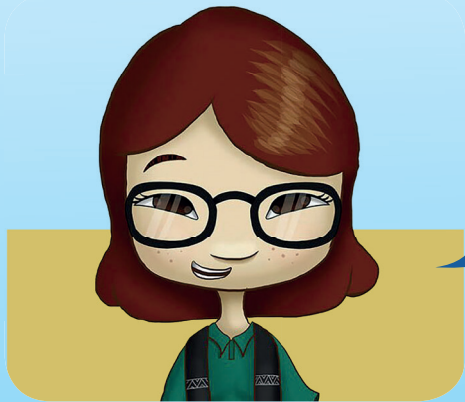


Também é importante saber que as doenças mais frequentes na velhice são: hipertensão, derrame; diabetes; câncer; pneumonia, artrite, artrose, osteoporose, catarata, doença de Alzheimer, depressão etc (OMS, 2005). Diante disso, na condição de cuidador, você deve estar atento aos sinais das doenças que o idoso pode estar desenvolvendo para que sejam tratadas o mais rápido possível.

COMO CUIDAR DO IDOSO?

Cuidar pode ser entendido como o ato de dar ao outro o suporte que ele necessita. O cuidado à pessoa idosa não é diferente, mas requer uma maior atenção à forma como esse cuidado é realizado, já que o idoso é uma pessoa muitas vezes fragilizada e requer uma atenção diferenciada.

O importante aqui é que estejamos atentos ao modo como cuidamos do idoso, pois alguns têm tudo que precisa, como os remédios, alimentação, uma boa casa, uma condição de vida boa, mas lhe falta atenção dos familiares, carinho e paciência. Observa-se nos noticiários, nas instituições ou mesmo em casa que muitos idosos são tratados com grosseria, são desprezados, xingados, e que as pessoas não têm muita paciência para cuidar deles. O processo de envelhecimento é marcado por muitas perdas, perda de algumas capacidades, perdas de pessoas queridas, perda de prestígio social, muitos o enxergam como uma pessoa que já não serve para muita coisa, que já está velha! Então, o conhecimento dessa fragilidade deve servir para darmos mais atenção e tratá-lo de modo **humanizado**.



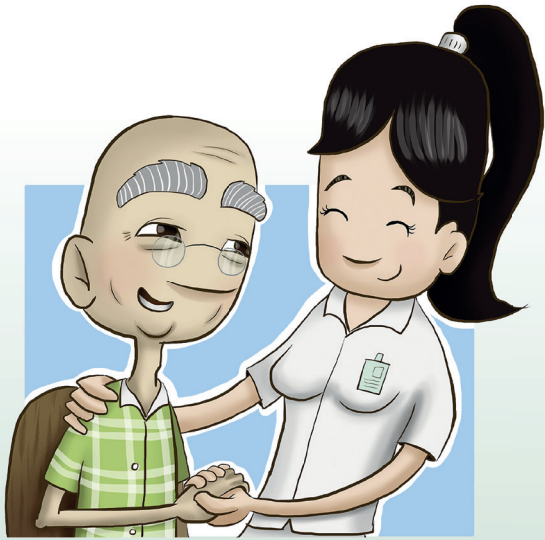
“A humanização do cuidado significa torná-lo mais humano, afetuoso e com bondade natural e solidariedade” (Bermejo, 2008)

Assim, ressaltamos que quando se trata de pessoas idosas, o mais importante é **como** lhes oferecemos cuidado, a **forma** como o tratamos, pois por mais precária que seja a situação em que um idoso se encontra, ter pessoas compreensivas, que entendam suas necessidades e que lhe deem atenção e afeto é de grande valor.

O idoso, como qualquer outra pessoa, também **precisa ser ouvido**, devemos pedir sua opinião em tudo que se refere a ele, principalmente aqueles que possuem algum estado mais delicado de saúde. Nesses casos é fundamental que ele seja ouvido para que possamos compreendê-lo e agir da melhor forma possível para minimizar os desconfortos que a doença lhe traz. Nos casos em que o idoso não consegue mais se expressar, é importante que você tenha muita cautela em seu cuidado. Nesse momento, você deve buscar suporte junto à família e agir com responsabilidade oferecendo mais conforto e tomando cuidado para não desrespeitá-lo.

Lembre-se, **envelhecer** é um processo natural do ser vivo, faz partes da nossa trajetória. Nenhum de nós pode prever com precisão o quanto vamos viver, mas qualquer um pode chegar a uma idade avançada, então, pensando nisso, vamos agir com **empatia** com nossos idosos, vamos nos colocar no lugar dele e pensar de que forma nós gostaríamos de ser tratados se estivéssemos naquela situação.

Todos nós precisamos ser compreendidos em nossas dificuldades, precisamos ser ouvidos e principalmente, precisamos ser bem tratados. O idoso é uma pessoa que já viveu muito, teve muitas experiências, sorriu, chorou, cuidou de seus filhos, netos, é alguém que merece ser tratado com dignidade, carinho e respeito.



QUEM É O CUIDADOR?

A portaria 1395/99 que aprova a Política Nacional do Idoso define o cuidador como aquele que pode ser alguém da família (cuidador informal) ou alguém que a família paga para cuidar dele (cuidador formal), responsável por cuidar do idoso doente ou que tem dificuldades para realizar suas atividades diárias como alimentação, higiene pessoal, medicação de rotina, acompanhamento aos serviços de saúde, a bancos ou farmácias entre outros.

- A **função básica** do cuidador é auxiliar no desempenho das atividades de vida diária, tendo por princípio ajudar o idoso quando necessário. Lembre-se Cuidar não é fazer pelo outro, mas ajudar o outro quando ele necessita!
- O cuidador deve ter **habilidade** para identificar situações e hábitos que podem ser bons ou ruins para a saúde do idoso.
- Além de ter o **conhecimento** sobre os cuidados básicos em saúde é indispensável ao cuidador: saber ouvir o idoso; ser respeitoso e dar a ele o apoio necessário.



Cuidador, a seguir serão apresentadas algumas orientações em relação a como você deve planejar o cuidado do idoso, sobre como transferi-lo de um lugar para o outro, como cuidar da higiene, do vestuário, da alimentação, da medicação, das dificuldade na memória, comunicação, estimulação sensorial, adaptações ambientais, exercícios, emergência no domicílio.

COMO EU DEVO PLANEJAR O CUIDADO DO IDOSO?

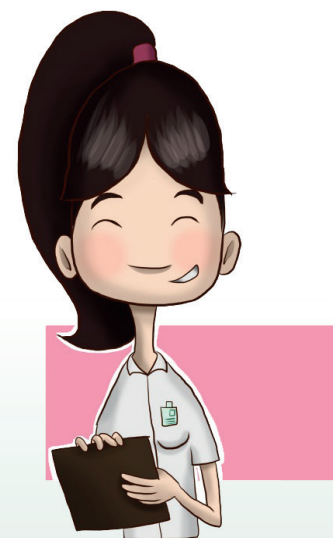
Para planejar o cuidado de uma forma mais adequada, é importante que o idoso tenha sido avaliado previamente por um profissional de saúde para que você saiba quais as necessidades do idoso.

Feito isto, você deverá:

1º passo: Conhecer o idoso que você cuida: conversar diretamente com ele e familiares (caso você seja um cuidador formal) para identificar quais as principais dificuldades diárias, o que mais lhe incomoda, o que gosta de comer, quais as atividades de lazer, se precisa praticar atividades físicas etc. Você deve reunir o máximo de informações possível para que o cuidado seja mais adequado.



2º passo: Listar o que você deverá fazer diariamente em relação ao cuidado do idoso e com que frequência. Exemplo: quantos banhos ele deve tomar ao dia, quantas refeições e qual o intervalo entre uma e outra, quais os horários das medicações, planejar passeios, levá-lo para tomar sol diariamente em horários adequados etc.



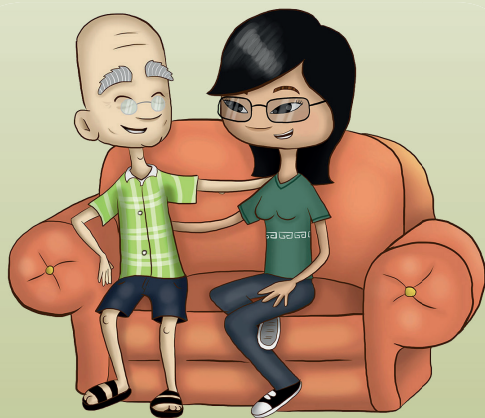
3º passo: Você já identificou as dificuldades do idoso e já organizou o tipo e a frequência do cuidado, agora é hora de você começar a cuidar do seu idoso, lembrando que a paciência, responsabilidade e carinho são essenciais durante todo o cuidado, lembre-se de que você é uma figura importante para o bem-estar do idoso.



COMO FALAR COM O IDOSO?

A comunicação é importante para a relação entre as pessoas, é através dela que conseguimos expressar sentimentos, vontades, problemas, e durante o envelhecimento, ela pode estar prejudicada devido a problemas de audição, visão e memória. Sabendo disso, você deve facilitar a comunicação com idoso seguindo algumas dicas.

1. Não utilize frases longas, **seja direto**.
2. **Não infantilize** o idoso usando termos inapropriados como “vovô”, “querido”, “bonitinho”, “lindinho”, a menos que ele goste.
3. Caso necessário, você deve sempre **repetir a fala** de um modo mais fácil para o idoso compreender o que lhe foi dito.
4. **Fale sempre devagar**, olhando para o idoso e próximo a ele. Fale mais alto somente se houver necessidade.
5. Não interrompa a pessoa no meio de sua fala, **seja paciente**.
6. Esforce-se para conhecer o **vocabulário** usado pelo idoso.



COMO DEVO AGIR SE O IDOSO APRESENTAR DIFICULDADES DE MEMÓRIA?

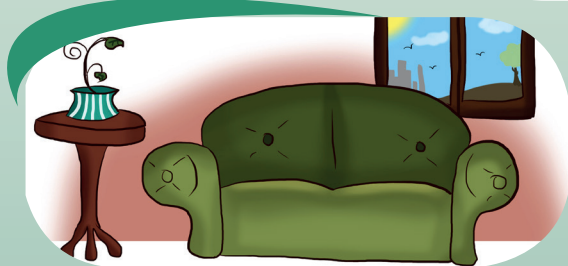
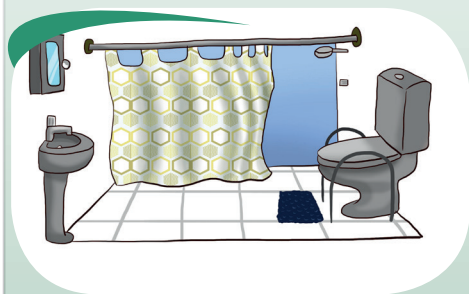
É importante que você saiba que esquecimentos, dificuldades de concentração, confundir datas e coisas são situações que podem ocorrer com qualquer pessoa, mas costumam ser mais frequentes na velhice, podendo trazer ao idoso algumas dificuldades que atrapalham seu dia a dia. Nessas situações, siga algumas dicas.

1. Mantenha uma **rotina de atividades**: programe as atividades nos mesmos dias e horários para que idoso se acostume com sua rotina.
2. **Estimule o idoso** a ler, fazer palavras cruzadas, a cantar, pois são atividades que melhoram a memória como: leitura, canto e palavras cruzadas.
3. Ao perceber sinais frequentes de perda de memória, informe o **profissional de saúde**, pois pode ser sinal de algo mais grave, como um início de demências, por exemplo, então o idoso deve ser avaliado e devem ser elaboradas estratégias que melhorem a memória dele e facilitem seu trabalho como cuidador.

COMO DEVE SER O AMBIENTE ONDE O IDOSO VIVE?

Para a melhor segurança do idoso, algumas modificações no ambiente em que ele vive são de extrema importância para evitar quedas, facilitar a independência dele e facilitar o seu trabalho como cuidador. Lembre-se cuidador, você é a pessoa mais próxima do idoso, portanto cabe a você cuidar para que o ambiente seja adequado e seguro para o idoso. Nesse sentido, esteja atento para algumas modificações.

- Retire tapetes e fios soltos, para facilitar a circulação do idoso e **evitar acidentes**.
- Utilize **tapetes antiderrapantes** (emborrachados) em frente ao vaso sanitário e cama, no chuveiro e embaixo da cadeira, pois pisos escorregadios causam quedas e escorregões.
- A instalação de **barras de apoio** na parede do chuveiro e ao lado do vaso sanitário, assim como uma cadeira para banho com apoio lateral (caso o idoso necessite) são importantes para prevenir acidentes.
- As escadas devem ter **corrimão** dos dois lados, faixas e piso antiderrapante, além de bem iluminadas.
- O ambiente deve ser bem iluminado. É importante que haja uma luminária na cabeceira e que fique acesa uma luz no corredor.

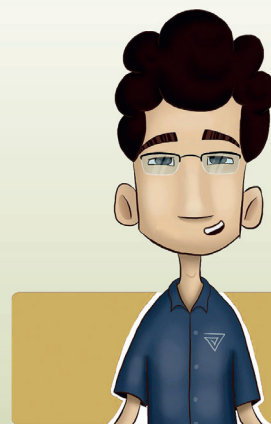


SE O IDOSO APRESENTAR DIFICULDADES PARA SE LOCOMOVER, COMO EU POSSO AJUDAR?

Alguns idosos apresentam dificuldades para se movimentar e isso pode prejudicar a sua rotina tornando-os mais dependentes.

Fique atento cuidador! Manter o idoso por longos períodos de tempo deitado ou sentado pode trazer desde dor e inchaço nas pernas até trombose, feridas na pele, acúmulo de secreção e infecções nos pulmões, problemas nos ossos, infecções urinárias, e também ansiedade e depressão.

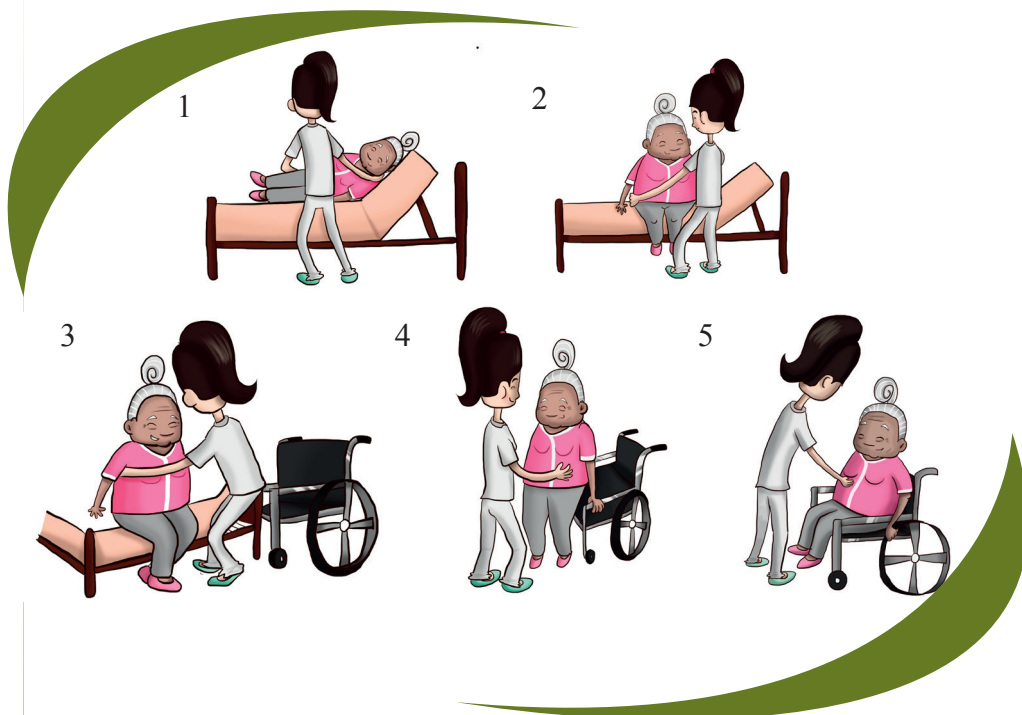
CUIDADO! Caso o idoso fique deitado ou sentado por muito tempo na mesma posição podem surgir feridas na pele, as "escaras".



Para evitar que isso aconteça, mude a posição do idoso com maior frequência, vire-o e reveze os lados direito, esquerdo e de peito para cima. Além disso, o colchão do tipo "casca de ovo" também pode ser utilizado para evitar as escaras.

A seguir, daremos algumas dicas para você ajudar adequadamente o idoso a ir de um lugar para o outro (transferência). Lembre-se, este nem sempre será um trabalho fácil, pois há muitos idosos que não conseguem movimentar-se muito bem, então neste momento, você precisará ter muita paciência e compreensão do estado de saúde do idoso, e sempre pedir ajuda se julgar necessário.

Da cama para a cadeira: Fique do lado para onde o idoso irá levantar; apoie uma das mãos nas costas e a outra nas pernas, como se fosse carregá-lo, e sente-o de forma gentil na cama. Quando ele já estiver sentado, peça que segure em seus braços e que apoie os pés no chão para levantar, então abaixe-se dobrando levemente as pernas (cuidador, isto é importante para que você não sinta dor nas costas), passe seus braços em volta da cintura dele e peça que dê um impulso para levantar. Erga-se trazendo-o junto, guiando-o até uma cadeira. Para evitar que a pessoa se desequilibre e caia, permaneça na frente.



Ajudando a caminhar: É importante que o cuidador estimule e apoie o idoso a fazer pequenas caminhadas mesmo que ele tenha dificuldades para andar. Para auxiliar a idoso a andar, é preciso que você lhe dê apoio e segurança. Para isso, você deve posicionar-se bem próximo a ele, colocar um dos braços em volta da cintura e o outro apoiando a mão do idoso. Você pode também ficar de frente para o idoso segurando-o firmemente pelos antebraços, estimulando-o a caminhar olhando para frente.



Fique atento e avalie a necessidade da utilização de algum equipamento auxiliar (bengala, andador, cadeira de rodas) para facilitar o caminhar do idoso e comunique ao profissional de saúde que o acompanha.

COMO EU POSSO AJUDAR O IDOSO QUE TEM PROBLEMAS PARA DORMIR ?

A falta de sono, seu excesso ou sono fragmentado interferem na qualidade de vida do idoso. Esses problemas podem estar relacionados com algumas doenças, podem ser efeitos de alguns medicamento ou a ingestão de alguns alimentos no período da noite, tais como: café, chá escuro, e refrigerantes a base de cola.

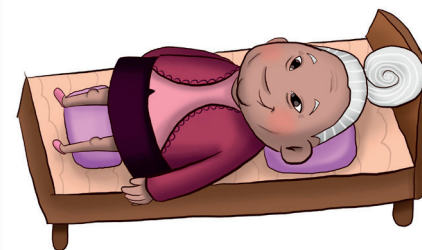
Nesses casos, cabe a você ajudar ao que chamamos de “**higiene do sono**”, que nada mais é do que um conjunto de hábitos regulares e adequação do local onde ele dorme, para melhorar a qualidade do sono.

Cuidador, siga algumas dicas para melhorar o sono do idoso.

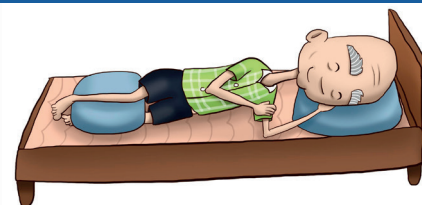
1. A alimentação noturna deve ser leve e a ingestão de líquidos após as **18 horas** deve ser restrita, pois ao acordar para urinar a pessoa pode demorar a dormir novamente. Além disso, estimulantes como chás escuros, café, álcool e cigarros devem ser evitados.
2. O ambiente físico deve proporcionar **conforto e segurança**: a cama deve estar bem arrumada e com roupas limpas, o idoso deve dormir com roupas confortáveis, deve haver pouca luz no ambiente, pouco barulho e é importante que os horários de ir dormir e acordar sejam os mesmos.
3. O idoso deve procurar deitar-se **apenas para dormir** e, de preferência, quando sentir sono, evitando uma permanência longa e desnecessária na cama, principalmente durante o dia.
4. A prática de atividade física regular (no final da manhã ou da tarde) e exposição à luz do sol devem ser estimulados, pois aumentam a **qualidade do sono**.
5. Muitos idosos fazem uso de **medicação para dormir**. Lembre-se de ficar atento aos efeitos colaterais e em hipótese alguma, aumente a dose sem autorização do médico.

A postura em que a pessoa dorme também é muito importante para evitar dores e dificuldades para respirar. As posturas mais adequadas para o idoso são a deitada de peito para cima e de lado.

Deitada de peito para cima: Coloque um travesseiro fino e firme embaixo da cabeça do idoso e um travesseiro ou cobertor fino embaixo dos joelhos, assim diminui a pressão dos calcanhares sobre a cama.



Deitada de lado: Coloque um travesseiro fino sob a cabeça e o pescoço e um travesseiro entre as pernas que devem estar levemente dobradas.



COMO DEVO CUIDAR DA HIGIENE DO IDOSO?

A higiene corporal trata-se de um cuidado básico para a manutenção da saúde e do bem-estar do ser humano e costuma ser uma das principais atividades desenvolvidas pelo cuidador. Portanto, é de fundamental importância que você avalie o grau de dependência para saber quando e como lhe prestar ajuda na higiene diária. Lembre-se que você deve estimular o idoso a fazer as coisas sozinho, estimulando sua autonomia e independência.

Siga algumas dicas!

- **Organização:** prepare tudo previamente, separe toalha, produtos de higiene, roupas e lembre-se de usar água numa temperatura adequada, perguntando ao idoso se ele prefere banho frio ou morno.

- **Privacidade:** Tenha o cuidado de fechar a porta do banheiro, e se não puder fechá-la, cuide para que outras pessoas não o vejam no banho para não constrangê-lo.
- **Segurança:** não deixe o idoso sozinho e previna acidentes, em alguns casos, é melhor que o idoso tome banho sentado numa cadeira.

O banho diário é necessário. A quantidade varia de idoso para idoso, tem alguns que preferem tomar mais de um banho, outros acham que só um é suficiente, ou seja, você deve avaliar junto com ele quantos banhos tomar no dia. Antes de iniciar o banho, pergunte ao idoso se ele quer urinar ou defecar e se necessário, auxilie-o.

ATENÇÃO!!

- **Cabelos:** os cabelos devem ser lavados no mínimo duas vezes por semana, durante a lavagem massageie suavemente o couro cabeludo para evitar seborreia.
- **Higiene oral:** Deve ser realizada independentemente de ter ou não ter dentes, no mínimo três vezes ao dia: ao acordar, após o almoço e antes de dormir. Utilize escova de cerdas macias e aplique pouco creme dental para evitar que a pessoa engasgue. Quando o idoso usar dentadura, retire-a e a escove fora da boca com escova de cerdas mais duras, após, enxague e recoloque a dentadura.

- **Após o banho,** ajude a pessoa a se enxugar, seque bem as partes íntimas e as dobras. Ajude se necessário, na aplicação de desodorante nas axilas e creme hidratante para reduzir a secura da pele e rachaduras. Evite o uso de talco, pois pode causar alergias e problemas respiratórios



E QUANDO O IDOSO NÃO CONSEGUIR IR ATÉ O BANHEIRO?

Nesses casos, você deve dar o **banho na cama**, seguindo algumas instruções:

- Antes de iniciar o banho cubra o colchão com plástico e proteja suas mãos com luvas de borracha.
- Organize todo o material que vai usar: papagaio/comadre/rastadeira, bacia, água morna ou fria, sabonete, toalha, escova de dente, lençóis e roupas.
- Você deve começar o banho pela cabeça com um pano molhado e pouco sabonete, faça a higiene do rosto, orelhas e pescoço. Em seguida continue passando o pano em toda o corpo do idoso cuidadosamente enxaguando-o em água limpa ate retirar toda a espuma, depois enxugue-o bem e vista-o

SE O IDOSO PRECISAR USAR FRALDAS?

O cuidado com a troca de fraldas é essencial para evitar assaduras, lesões na pele e odores desagradáveis e infecções.

- O ideal é que a fralda seja trocada a cada vez que o idoso urinar ou defecar.
- Você deve realizar a higiene íntima a cada troca de fraldas, usando lenços umedecidos ou asseando o idoso para eliminar resíduos de urina e fezes. Lembre-se de que, nas mulheres, a higiene deve sempre ser feita no sentido vagina-ânus, para diminuir o risco de infecções.

QUAIS AS ROUPAS MAIS ADEQUADAS PARA O IDOSO VESTIR?

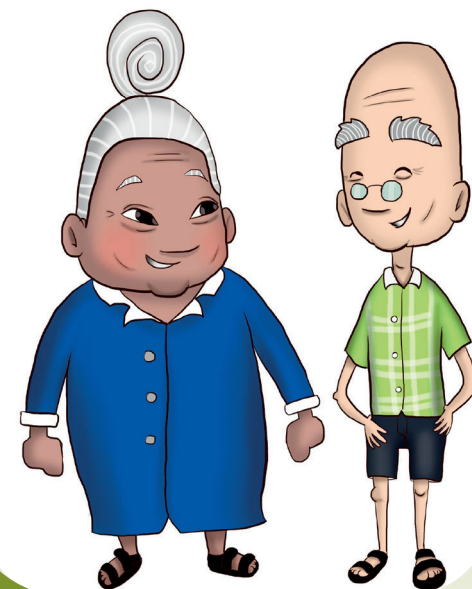
O vestuário é um hábito pessoal que pode ser modificado com o avançar da idade.

É importante!

- Sempre que possível, o idoso é quem deve escolher a própria roupa, pois isso ajuda a preservar a sua personalidade, eleva a sua autoestima e independência. Portanto, guarde-as sempre em **local de fácil acesso**.
- Recomenda-se o uso de tecidos macios e antialérgicos, de preferência de **algodão**.
- Os **calçados** fechados e sem cadarço são mais adequados, em seguida vêm as percatas com solado de borracha antiderrapante. Chinelos de dedo não são recomendados porque facilitam a ocorrência de quedas.

- O idoso que permanece por longo tempo em cadeiras de rodas ou poltrona precisa vestir roupas confortáveis e **mais largas nos quadris**, e você deve estar atento para que as roupas não fiquem dobradas ao sentar, pois isso pode provocar escaras.

- Se a pessoa idosa for mais dependente fisicamente ou apresentar limitação, sobretudo nas mãos, você deve **priorizar roupas** com abertura na frente, elástico na cintura e fechadas por velcro.



COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DO IDOSO?

Uma alimentação saudável tem influência no bem-estar físico e mental, no equilíbrio emocional e na prevenção e tratamento de doenças. A alimentação diária deve ser equilibrada e conforme as necessidades do idoso, há alguns que necessitam comer mais e outros, comer menos, isso vai depender do tipo de atividades praticadas, do peso, se precisa seguir alguma dieta.

Para você saber qual a alimentação mais adequada ao idoso, é importante que você o leve a um profissional, como médico ou nutricionista, para que seja prescrita a alimentação mais adequada. Lembre-se, você deve sempre respeitar as preferências alimentares individuais, porém dar atenção ao que ele pode comer, pois tem muitos idosos que gostam de comer o que não podem.

Abaixo, há alguns passos para uma alimentação saudável recomendados pelo Ministério da Saúde (2009):

1º passo: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras, dê ao idoso pelo menos cinco porções de frutas e legumes ao dia.

2º passo: Inclua feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana.

3º passo: Reduza o consumo de alimentos gordurosos para no mínimo uma vez por semana. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

4º passo: Reduza o consumo de sal. Não coloque o sal na mesa, assim você evita que o idoso adicione o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados como sardinha, salsicha, mortadela.

5º passo: Dê ao idoso pelo menos três refeições e um lanche por dia. Não pule as refeições. Para lanche e sobremesa prefira frutas.

6º passo: Diga sempre ao idoso que ele deve comer devagar.

7º passo: Ofereça bastante água durante o dia e evite que o idoso consuma álcool e refrigerantes.

8º passo: Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo duas vezes por semana.

9º passo: Fique atento ao peso do idoso, para que ele seja mantido dentro de um limite saudável, nem muito alto e nem muito baixo.

10º passo: Estimule o idoso a fazer atividades físicas, pelo menos 30 minutos todos os dias, pode ser uma caminhada, musculação leve, hidroginástica, mas lembre-se de consultar um profissional de saúde antes.

Lembre-se cuidador!

- Você deve alimentar o idoso nos **mesmos horários** e **num ambiente tranquilo**, nem sempre é fácil alimentar outra pessoa, por isso você precisa ter muita calma e paciência, o idoso precisa de um tempo maior para se alimentar, por isso você não deve apressá-lo.
- Não dê tanta **água** durante as refeições, só quando necessário, pois alguns idosos têm dificuldade de engolir, não dê também líquidos e alimentos com a pessoa deitada, pois ela pode se engasgar.
- Você deve **estimular** o idoso a se alimentar sozinho, e ajudá-lo apenas no que for preciso como preparar o ambiente, cortar os alimentos, etc.

- Se a pessoa consegue **mastigar e engolir** alimentos em pedaços não há razão para você triturar os alimentos no liquidificador. No caso da ausência parcial ou total dos dentes, e uso de dentadura, você deve oferecer carnes, legumes, verduras e frutas bem picadas, desfiadas, raladas, moídas.



COMO DEVO CUIDAR DA MEDICAÇÃO DO IDOSO?

O uso correto da medicação é fundamental para a recuperação da saúde e para isso são necessários alguns cuidados:

- Mantenha os medicamentos nas **embalagens** originais juntamente com a última receita médica, assim fica fácil controlar a data de validade e evita que se misturem. Guarde-os adequado conforme escrito na embalagem e longe das crianças.
- Dê a medicação sempre nos **horários** que o médico orientou, e converse com ele para que seja evitado dar algum remédio próximo do horário de dormir, pois alguns medicamento interferem na qualidade do sono.
- Não** acrescente, diminua, substitua ou retire medicação sem o conhecimento do médico.

- Utilize o “**porta-comprimidos**” que guarda e organiza todas as medicações de maneira mais prática



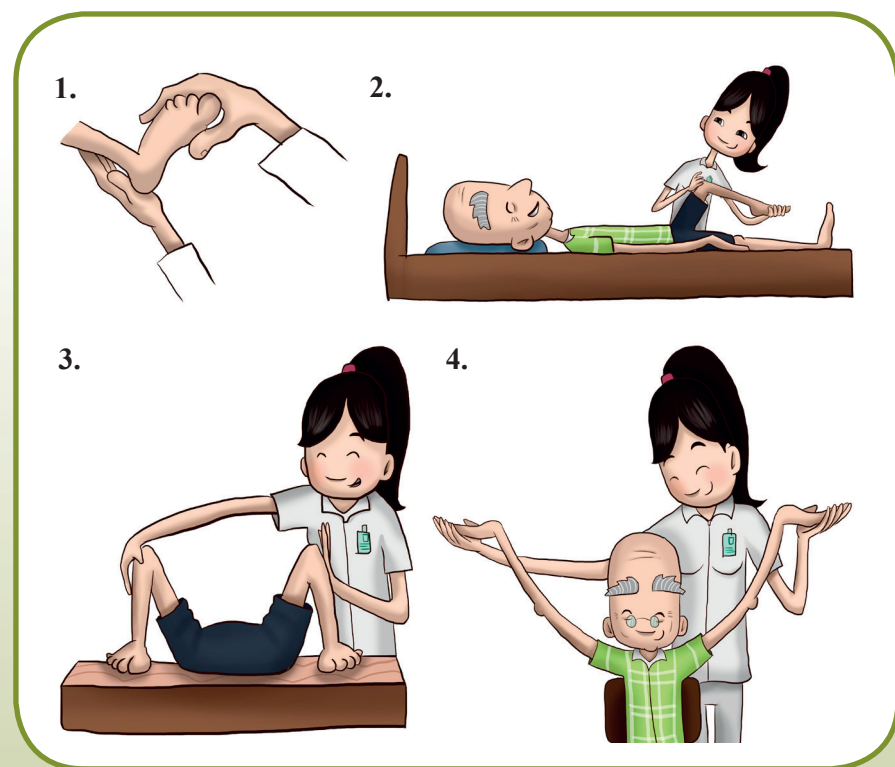
- Produtos naturais**, como os chás de plantas são considerados medicamentos e alguns deles podem alterar a ação da medicação que a pessoa esteja usando, por isso sempre consulte o médico antes de dar ao idoso algum tipo de chá.
- Nunca use medicamentos que foram receitados para outra pessoa sem o **conhecimento prévio do médico**.
- Se após tomar um medicamento, o idoso apresentar reação estranha avise imediatamente o médico ou leve-o à **emergência**.

COMO DEVO ESTIMULAR O IDOSO A FAZER EXERCÍCIOS?

Cuidador, uma das suas atividades é ajudar o idoso a manter-se ativo e ainda a recuperar movimentos e funções do corpo prejudicados por doenças. Alguns exercícios podem ser feitos mesmo que a idoso esteja na cama ou em cadeira de rodas. São alguns exemplos disso:

- Movimente os dedos dos **pés e os tornozelos** para cima e para baixo e em movimentos circulares.

2. Dobre e estique as **pernas**, alternadamente (sem arrastar o calcanhar na cama).
3. Com os pés do idoso apoiados na cama e os joelhos dobrados, estimule movimentos de separar e unir os joelhos (abrir e fechar as pernas) ou de levantar e abaixar os **quadrís** lentamente.
4. Levante e abaixe os **braços**, dobre e estique os cotovelos, os punhos e depois os dedos.



- Entre um exercício e outro é importante sempre adotar períodos de **repouso**.
- Lembre-se de sempre **estimular** o idoso a executar os movimentos sozinho, ajude-o somente se necessário.

- Durante essas movimentações você ainda pode associar com exercícios **respiratórios**. Peça ao idoso para puxar o ar pelo nariz e ao mesmo tempo levantar os braços esticados, depois peça para a pessoa soltar o ar pela boca abaixando os braços.
- Lembre-se de que todos os movimentos devem ser feitos delicadamente e respeitando as **limitações** do idoso.

COMO INCENTIVAR O IDOSO A SENTIR-SE ÚTIL?

O tempo livre do idoso deve ser preenchido com atividades estimuladoras e planejadas para mobilizar suas capacidades físicas e mentais. Acima você já aprendeu que o idoso deve praticar atividades físicas e movimentar-se dentro de casa, mas é muito importante também que o idoso tenha outras atividades (afazeres domésticos e lazer), pois isso melhora a qualidade de vida.

O desenvolvimento de atividades diversas tem muitas vantagens para o idoso: faz ele se sentir útil, estimula a interação com os outros, melhora sua autoestima, reduz sua dependência e diminui seu tédio. As atividades propostas devem incentivar as capacidades do idoso, portanto procure conhecer os hábitos e preferências dele e proponha atividades que já fazia antes e que ele goste.

Siga algumas dicas!

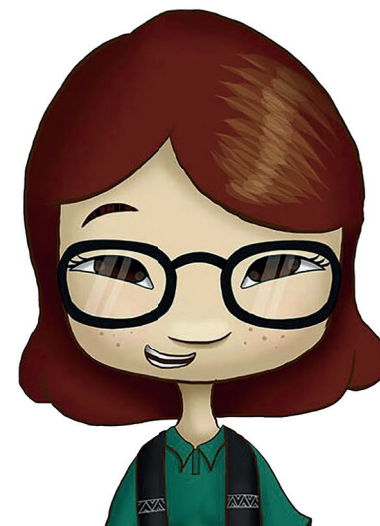
- **Passear** é uma excelente atividade, converse com o idoso sobre o horário que ele prefere passear, e durante o passeio, converse com ele, mostre as coisas, não tenha pressa, o passeio não é uma corrida, se ele quiser parar, faça uma pausa.

- Estimule o idoso a **conhecer e conversar** com outras pessoas, aumente seu círculo de amizades, não os mantenha isolados!
- Incentive-o a fazer **novas atividades**, como por exemplo, aprender a usar computadores, celulares, cuidar de plantas, fazer artesanato, aprender jogos, todas essas atividades estimulam o cérebro e os mantêm ativos.
- O idoso pode também realizar **tarefas do lar** como varrer a casa, estender a toalha na mesa, arrumar seu guarda-roupa, preparar alguns alimentos etc.
- Lembre-se, você não deve fazer a atividade por ele, mas sim junto com ele, se necessário, há muitos idosos que conseguem realizar as tarefas sozinhos e não gostam de ajuda. É importante também que você **respeite o limite** do idoso, não exigindo que ele faça algo que não consegue, pergunte a ele sempre que possível se está tudo bem quando estiver fazendo alguma atividade.



SÍNTESE SOBRE O QUE É IMPORTANTE PARA UM CUIDADO DE QUALIDADE

Cuidador, você aprendeu muitas dicas de como cuidar adequadamente de um idoso, sobre como planejar o cuidado, ajudar o idoso a comunicar-se, como lidar com problemas de memória, sobre como adaptar o ambiente, como lhe ajudar a se locomover, como lidar com os problemas de sono, como transferir o idoso de um lugar para outro, como cuidar da sua higiene e vestuário, de sua alimentação, medicação, dos exercícios e das atividades diárias. Foram dicas muito importantes que você não pode deixar de seguir, mas lembre-se, tão importante quanto saber o que fazer é saber como fazer, respeitando sempre o idoso, tendo paciência e calma, compreensão das suas dificuldades, compaixão, sensibilidade, discrição, otimismo, você deve saber ouvi-lo, não duvide quando ele disser que sente dor ou que não consegue fazer algo, mostre-se compreensivo e disponível para ajudá-lo. Lembre-se, o idoso é uma pessoa que apresenta limitações, você deve contribuir para que ele seja respeitado e tratado com carinho, afeto e atenção, aumentando assim sua qualidade de vida! Idoso feliz é idoso saudável!



Referências bibliográficas

- BERMEJO J.C. (2008). Humanizar a saúde: cuidado, relações e valores. Petrópolis (RJ): Vozes.
- Brasil (1999). Gabinete do Ministro de Estado da Saúde (BR). Portaria No 1.395 de 9 de dezembro de 1999: aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, 13 Dez 1999. Seção I, n.237-E, p.20-4.
- Brasil. (2009). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.
- BRONFENBRENNER, U. (1996). A Ecologia do Desenvolvimento Humano: Experimentos Naturais e Planejados. Porto Alegre, Artes Médicas.
- CARVALHO FILHO ET, PAPALÉO NETTO M. (2006). Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica. 2ª ed. São Paulo (SP): Atheneu.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010). Sinopse do Censo Demográfico de 2010. Disponível em: [http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/web service/](http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/web%20service/).
- NUNES, L.M; PORTELA, M. (2003). O idoso fragilizado no domicílio: A problemática encontrada na atenção básica em saúde. Boletim da saúde. Porto Alegre. V 17, n.2, julho/dezembro.
- PAPALIA, D. E. & OLDS, S. W. (2000). Desenvolvimento Humano. (7ª Ed.). (Cap. 16 e 17). Porto Alegre: Artmed.

Referências consultadas

- Brasil (2008). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia prático do cuidador. Brasília: Ministério da Saúde.
- DUARTE, Y. A. O. (2010). Manual de Formadores de Cuidadores de Pessoas Idosas. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo, Secretária Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social. Governo do Estado de São Paulo.
- TRELHA, C. S. (2007). Manual para cuidadores de idosos. Universidade Estadual de Londrina. Londrina: Midiograf.



Serviço Público Federal
Universidade Federal do Pará
Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento

Reitor
Carlos Edilson Maneschy

Pró-reitor de pesquisa e pós-graduação
Emmanuel Z. Tourinho

Coordenador do PPGTPC
Carlos Barbosa Alves de Souza