



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO - FAVENI



APOSTILA
ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO
ADULTO E DO IDOSO NO
CONTEXTO FAMILIAR

ESPÍRITO SANTO



O ENVELHECIMENTO



O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, tanto no que se refere aos países desenvolvidos como aos países em desenvolvimento. Este crescimento da população idosa é reflexo do aumento gradual da longevidade, conjuntamente com as diminuições das taxas de natalidade e mortalidade.

Estimativas para a população idosa brasileira apontam que até 2020, o país terá 32 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos. O aumento no número de idosos instiga o desenvolvimento de estratégias que possam minimizar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo. Estas estratégias visam à manutenção da capacidade funcional e da autonomia para que as pessoas possam ter uma vida mais longa e com melhor qualidade.

O processo de envelhecimento em idades avançadas está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária.

O declínio nos níveis de atividade física habitual para idoso contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças, como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional.



A diminuição da tolerância ao esforço físico faz com que um grande número de pessoas idosas vive abaixo do limiar da sua capacidade física, necessitando somente de uma mínima intercorrência na saúde para tornarem-se completamente dependentes⁶. A atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de atenuar a degeneração provocada pelo envelhecimento dentro dos vários domínios físico, psicológico e social.



IMPACTO DO ENVELHECIMENTO NO ORGANISMO HUMANO



O processo do envelhecimento, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual. Este processo é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade e dos níveis de VO2 máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável.

As alterações fisiológicas de perda da capacidade funcional ocorrem durante o envelhecimento em idades mais avançadas, comprometendo a saúde e a qualidade de vida do idoso. E são agravadas pela falta de atividade física e consequentemente diminuição da taxa metabólica basal, associada à manutenção ou ao aumento do aporte calórico, excedendo na maioria das vezes as necessidades calóricas diárias.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



O processo de envelhecimento evidencia mudanças que acontecem em diferentes níveis:

a) antropométrico: caracteriza-se pela diminuição da estatura, com maior rapidez nas mulheres devido à prevalência de osteoporose após a menopausa e o incremento da massa corporal que inicia na meia idade (45-50 anos) e se estabiliza aos 70 anos, quando inicia um declínio até os 80 anos.

Mudanças na composição corporal, decorrente da diminuição da massa livre de gordura e incremento da gordura corporal, com a diminuição da gordura subcutânea e periférica e o aumento da gordura central e visceral, aumentam os riscos à saúde propiciando o surgimento de inúmeras doenças.

O declínio da massa mineral óssea relacionado com os aspectos hereditários, estado hormonal, nutrição e nível de atividade física do indivíduo, favorece para que o indivíduo esteja mais suscetível a osteoporose, consequentemente a quedas e fraturas.





b) neuromuscular: perda de 10 - 20% na força muscular, diminuição na habilidade para manter força estática, maior índice de fadiga muscular e menor capacidade para hipertrofia, propiciam a deterioração na mobilidade e na capacidade funcional do idoso.

c) cardiovascular: diminuição do débito cardíaco, da frequência cardíaca, do volume sistólico, do VO₂ máximo, e aumento da pressão arterial, da concentração de ácido láctico, do débito de O₂, resultam numa menor capacidade de adaptação e recuperação ao exercício.

d) pulmonar: diminuição da capacidade vital, da frequência e do volume respiratório; aumento do volume residual, do espaço morto anatômico; menor mobilidade da parede torácica e declínio do número de alvéolos, dificultam a tolerância ao esforço.

e) neural: diminuição no número e tamanho dos neurônios, na velocidade de condução nervosa, no fluxo sanguíneo cerebral, e aumento do tecido conectivo nos neurônios, proporcionam menor tempo de reação e velocidade de movimento.

f) outros: diminuição da agilidade, da coordenação, do equilíbrio, da flexibilidade, da mobilidade articular e aumento na rigidez de cartilagem, tendões e ligamentos.

SEDENTARISMO COMO PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Sabe-se que o estilo de vida atual tem levado cada vez mais um número de pessoas ao sedentarismo. Dentre os hábitos saudáveis a serem adquiridos, a participação em programas de atividades físicas regulares desempenham importante papel.

A prática de atividades físicas assegura maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando o senso de bem-estar, a crença de auto eficácia e a capacidade do indivíduo de atuar sobre o meio ambiente e sobre si mesmo (VITTA, 2000).

A atividade física também diminui com a idade, tendo início durante a adolescência e declinando na idade adulta. Em muitos países, desenvolvidos e em desenvolvimento, menos de um terço dos jovens são suficientemente ativos para obter os benefícios para a saúde advinda da prática de atividade física.

É preocupante a redução de atividades físicas nos programas de educação em escolas no mundo todo, ao mesmo tempo em que se observa um aumento significativo da frequência de obesidade entre jovens. A prevalência de obesidade



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



em adultos de meia idade tem alcançado proporções alarmantes, o que se relaciona, em parte, com a falta de atividades físicas no tempo de lazer, mas que também diz respeito ao estilo de vida moderno, onde a maior parte do tempo livre é gasto em atividades sedentárias como assistir televisão, usar computadores, viajar e passear de carro.

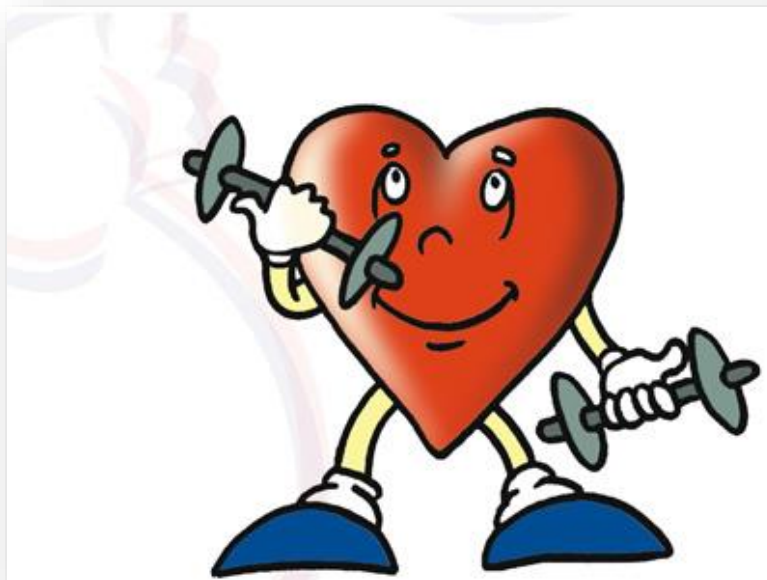
A alimentação e a atividade física influenciam na saúde seja de maneira combinada ou cada uma em separado. Assim, enquanto os efeitos da alimentação e da atividade física em saúde podem interagir, sobretudo no caso da obesidade, a atividade física aporta benefícios adicionais independentes da nutrição e da dieta alimentar. A atividade física é fundamental para melhorar a saúde física e mental das pessoas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



A prática regular de exercícios físicos é reconhecida como a forma de se prevenir e combater os males associados com o envelhecimento. Desta forma devemos destacar que a atividade física bem aplicada na adolescência pode induzir um adulto à prática permanente, tornando-se, no futuro, um idoso saudável.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), “o envelhecimento é reconhecido como uma das mais importantes modificações na estrutura da população mundial”.

Esta modificação é uma verdade em todos os países do mundo, porém entre os dotados de menos recursos econômicos e sociais como o Brasil, a questão cerca-se de uma gama muito maior de problemas. Segundo a World Health Statistics, em 1950 ocupávamos o 16º lugar em população com idade igual ou superior a 60 anos, com 2,1 milhões de idosos. Em 2025, estima-se que este contingente se elevará a 31,8 milhões, o que nos elevará à 6ª posição.

Atualmente no Brasil, a população idosa atinge 9,9 milhões de pessoas, com uma taxa de crescimento anual de 3,7% ao ano, mais do que o dobro da taxa de



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



crescimento da população total, que é de 1,4% ao ano, (JACOB, CHIBA e ANDRADE, 2000).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) manifesta sua preocupação com o aumento da expectativa de vida, e diminuição da qualidade de vida, principalmente considerando a incapacidade e a dependência.

Nesse aspecto, se destaca a influência positiva da atividade física, pois essa constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

Essas adaptações abrangem uma série de modificações nos sistemas corporais do idoso, trazendo benefícios como a melhora da circulação periférica, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades domésticas e melhora da autoestima e da autoconfiança, (NOBREGA et al, 1999).

Para McArdle, Katch e Katch (2003), apesar das reduções da capacidade funcional e do desempenho nos exercícios, até mesmo entre os indivíduos ativos, o exercício regular consegue contrabalançar os efeitos típicos do envelhecimento.





NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



A Qualidade de Vida tem sido uma preocupação constante do ser humano, desde o início de sua existência e, atualmente, constitui um compromisso pessoal à busca contínua de uma vida saudável.

A OMS propõe o termo de envelhecimento ativo, que é definido como sendo o processo de aperfeiçoar oportunidades para a saúde, a participação e a segurança de modo a melhorar a qualidade de vida no processo de envelhecimento de cada pessoa.

A ESCOLHA DA ATIVIDADE FÍSICA ADEQUADA



A escolha é feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Preferência pessoal: o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la.
- Aptidão necessária: algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.
- Risco associado à atividade: alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão. É essencial que os exercícios sejam realizados com orientação profissional para evitar efeitos indesejados ou prejuízos à saúde do praticante.

A CO-EDUCAÇÃO ENTRE GERAÇÕES. O QUE PODE UMA GERAÇÃO ENSINAR À OUTRA?



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



A organização da sociedade é determinada por uma complexa gama de fatores econômicos, políticos e culturais. Sabemos que o fator geração é apenas mais um dos muitos determinantes do comportamento social, assim como classe, gênero, etnia, etc.

Nossos ciclos de vida individuais e coletivos e as transições entre as distintas etapas ao longo do tempo determinam a qualidade de nossas vidas como idosos.

Qualidade de vida na velhice é, hoje, um conceito importante no Brasil, na presença de maior número de idosos ativos e saudáveis na sociedade e da divulgação constante de informações sobre a importância de um estilo de vida saudável e da busca por recursos médicos e sociais que melhorem e prolonguem a vida.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Através da educação e conscientização para um envelhecimento saudável, a integração intergeracional promove uma reflexão sobre os hábitos e atitudes na relação entre idosos e a geração mais jovem, tais como:

- Valores éticos fundamentais e memória cultural: onde os idosos transmitem sua história pessoal e a história da comunidade, permitindo aos jovens conhecerem suas origens e se enraizarem em sua própria cultura.
- Educação para o envelhecimento: o velho aparece como modelo a ser seguido ou evitado, dependendo de seu grau de sucesso em viver satisfatoriamente esse período da vida, de sua própria maneira de enfrentar as dificuldades dessa fase.
- Uma educação para os novos tempos: a geração mais jovem também transmite aos idosos valores e conhecimentos do mundo atual, resultando em posicionamentos menos conservadores em relação a assuntos polêmicos, como sexo, drogas, etc.
- Domínio no manuseio de aparelhos eletrônicos e da linguagem digital: orientações transmitidas aos idosos, de como manejar a máquina e de como navegar pela rede. Vários idosos aprendem a usar computadores e outros aparelhos eletrônicos com seus próprios netos.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Realizar pesquisas visando melhor conhecer os hábitos de vida nas escolas.
- Criar programas de orientação nutricional para os alunos em saúde para realização de ações de educação alimentar interligadas à família.
- Desenvolver trabalhos educativos em parceria com as escolas, envolvendo professores, profissionais da saúde, alunos, merendeiras e cantina.
- Implementar ações junto à escola que desenvolvem a prática de atividade física junto aos alunos e a comunidade, como exemplo, elaborar encontro com alunos e avós – café da manhã, piquenique e programa de atividades físicas lúdicas.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

O QUE O CUIDADOR DEVE SABER PARA PREVENIR

QUEDA NO IDOSO DENTRO DE CASA



- Deixe os caminhos livres, retirando móveis e entulhos;
- Retire tapetes soltos, cordões e fios (telefone, extensões) do assoalho;
- Não deixe animais soltos;
- Prenda tacos soltos e bordas soltas de carpetes;



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Não encere pisos;
- Coloque uma iluminação adequada para a noite, principalmente no caminho do banheiro;
- As escadas devem ter corrimãos, boa iluminação e faixa colorida e antiderrapante na borda dos degraus;
- Substitua ou conserte móveis instáveis;
- Evite cadeiras muito baixas e camas muito altas (deve ter a altura do joelho do idoso);
- Evite o uso de chinelos, salto alto e sapatos de sola lisa;
- Não deixe o idoso andar de meias;
- Guarde itens pessoais e objetos mais usados ao nível do olhar ou um pouco mais embaixo.

NO BANHEIRO



- Instale barras de apoio no chuveiro e no vaso sanitário;
- Instale um vaso sanitário mais alto;
- Mantenha um banquinho para lavagem dos pés;
- Use capachos e tapetes antiderrapantes;



- Não use chaves na porta dos banheiros.

FORA DE CASA



- Conserte calçadas e degraus quebrados;
- Remova soleiras altas das portas;
- Limpe caminhos e remova entulhos;
- Instale corrimão em escadas e rampas;
- Instale iluminação adequada em calçadas, portas e escadas.

COM RELAÇÃO AO IDOSO

- Evite que ele se levante rapidamente após acordar: esperar alguns minutos antes de sentar e de caminhar;
- Atravesse a rua sempre nas faixas de segurança;



- Dar medicamentos somente sob orientação médica; cuidado especial para os diuréticos, remédios para pressão e calmantes;
- Estimule o idoso à prática de atividades de coordenação e concentração como dança, artesanato, palavras cruzadas e jogos.

ATIVIDADE FÍSICA NO IDOSO



A atividade física no idoso:

- Melhora a autoestima e autoimagem corporal;
- Alivia o estresse e reduz a depressão;
- Oferece sensação de bem-estar;
- Reduz o isolamento social;
- Melhora o entrosamento familiar.



BENEFÍCIOS RELACIONADOS À SAÚDE DO IDOSO



É muito importante que o cuidador saiba que o exercício físico:

- Contribui para a manutenção e/ou o aumento da densidade óssea, diminuindo a velocidade da osteoporose;
- Auxilia no controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e dos problemas com colesterol alto, da obesidade e hipertensão;
- Melhora a absorção e eliminação dos alimentos;
- Diminui a depressão;
- Reduz a ocorrência de acidentes, pois os reflexos e a velocidade ao andar ficam melhores;
- Mantém o peso corporal e melhora a mobilidade do idoso.



COMO O IDOSO DEVE-SE PREPARAR PARA UMA ATIVIDADE FÍSICA?



O idoso deve ser orientado quanto aos seguintes aspectos:

- Realizar exercício somente quando houver bem-estar físico;
- Evitar extremos de temperatura e umidade;
- Tomar água moderadamente antes, durante e depois da atividade física;
- Usar roupas leves, claras e ventiladas;
- Não fazer exercícios em jejum, mas evitar comer demais antes da atividade física;
- Usar sapatos confortáveis e macios;
- Evitar fumo e o uso de sedativos;



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Respeitar os limites pessoais, interrompendo se houver dor ou desconforto;
- Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação.

COMO DEVEM SER REALIZADAS AS ATIVIDADES FÍSICAS NO IDOSO?



O cuidador deve saber que:

- É recomendado que todo programa de exercícios deva ser feito com regularidade e continuidade, não devendo ser realizados exercícios físicos de modo esporádico;
- Um bom programa de atividade física deve ser realizado no mínimo 3 vezes por semana, por 40 a 60 minutos de cada vez;
- Antes de exercitar-se, deve-se realizar sessão de alongamento.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



LEMBRE-SE:

Toda atividade física realizada na terceira idade deve ser feita sob controle médico, principalmente naquelas pessoas não habituadas a exercícios regulares. Muitas vezes há necessidade de se realizar testes cardíacos para avaliação da função cardiovascular. Converse com um professor de educação física para saber quais modalidades, frequência, intensidade e duração mais indicadas. Atividade física exagerada é sempre prejudicial.



O CUIDADO



Cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade. Cuidar é servir, é oferecer ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas; é praticar o cuidado. Cuidar é também perceber a outra pessoa como ela é, e como se mostra, seus gestos e falas, sua dor e limitação. Percebendo isso, 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 ir além dos cuidados com o 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 da pessoa a ser cuidada.

O AUTOCUIDADO

“Tudo que existe e vive precisa ser cuidado para continuar existindo. Uma planta, uma criança, um idoso, o planeta Terra. Tudo o que vive precisa ser alimentado. Assim, o cuidado, a essência da vida humana, precisa ser continuamente alimentado. O cuidado vive do amor, da ternura, da carícia e da convivência”. (BOFF, 1999)



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



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



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.

A pessoa acamada ou com limitações, mesmo necessitando da ajuda do cuidador, pode e deve realizar atividades de autocuidado sempre que possível. O bom cuidador é aquele que observa e identifica o que a pessoa pode fazer por si, avalia as condições e ajuda a pessoa a fazer as atividades. Cuidar não é fazer pelo outro, mas ajudar o outro quando ele necessita, estimulando a pessoa cuidada a conquistar sua autonomia, mesmo que seja em pequenas tarefas. Isso requer paciência e tempo.

O autocuidado não se refere somente àquilo que a pessoa a ser cuidada pode fazer por si. Refere-se também aos cuidados que o cuidador deve ter consigo com a finalidade de preservar a sua saúde e melhorar a qualidade de vida.

QUEM É O CUIDADOR





NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de doação. A ocupação de cuidador integra a Classificação Brasileira de Ocupações – CBO sob o código 5162, que define o cuidador como alguém que “cuida a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida”. É a pessoa, da família ou da comunidade, que presta cuidados à outra pessoa de qualquer idade, que esteja necessitando de cuidados por estar acamada, com limitações físicas ou mentais, com ou sem remuneração.

Nesta perspectiva mais ampla do cuidado, o papel do cuidador ultrapassa o simples acompanhamento das atividades diárias dos indivíduos, sejam eles saudáveis, enfermos e/ ou acamados, em situação de risco ou fragilidade, seja nos domicílios e/ou em qualquer tipo de instituições na qual necessite de atenção ou cuidado diário.

A função do cuidador é acompanhar e auxiliar a pessoa a se cuidar, fazendo pela pessoa somente as atividades que ela não consiga fazer sozinha. Ressaltando sempre que não fazem parte da rotina do cuidador técnicas e procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, particularmente, na área de enfermagem. Cabe ressaltar que nem sempre se pode escolher ser cuidador, principalmente quando a pessoa cuidada é um familiar ou amigo. É fundamental termos a compreensão de se tratar de tarefa nobre, porém complexa, permeada por sentimentos diversos e contraditórios.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



A seguir, algumas tarefas que fazem parte da rotina do cuidador:

- Atuar como elo entre a pessoa cuidada, a família e a equipe de saúde.
- Escutar, estar atento e ser solidário com a pessoa cuidada.
- Ajudar nos cuidados de higiene.
- Estimular e ajudar na alimentação.
- Ajudar na locomoção e atividades físicas, tais como: andar, tomar sol e exercícios físicos.
- Estimular atividades de lazer e ocupacionais.
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira, e massagens de conforto.
- Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipe de saúde.



- Comunicar à equipe de saúde sobre mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada.
- Outras situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde dessa pessoa.

O CUIDADOR E A PESSOA CUIDADA



O ato de cuidar é complexo. O cuidador e a pessoa a ser cuidada podem apresentar sentimentos diversos e contraditórios, tais como: raiva, culpa, medo, angústia, confusão, cansaço, estresse, tristeza, nervosismo, irritação, choro, medo da morte e da invalidez. Esses sentimentos podem aparecer juntos na mesma pessoa, o que é bastante normal nessa situação. Por isso precisam ser compreendidos, pois fazem parte da relação do cuidador com a pessoa cuidada. É importante que o cuidador perceba as reações e os sentimentos que afloram, para que possa cuidar da pessoa da melhor maneira possível.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



O cuidador deve compreender que a pessoa cuidada tem reações e comportamentos que podem dificultar o cuidado prestado, como quando o cuidador vai alimentar a pessoa e essa se nega a comer ou não quer tomar banho. É importante que o cuidador reconheça as dificuldades em prestar o cuidado quando a pessoa cuidada não se disponibiliza para o cuidado e trabalhe seus sentimentos de frustração sem culpar-se.

O estresse pessoal e emocional do cuidador imediato é enorme. Esse cuidador necessita manter sua integridade física e emocional para planejar maneiras de convivência. Entender os próprios sentimentos e aceitá-los, como um processo normal de crescimento psicológico, talvez seja o primeiro passo para a manutenção de uma boa qualidade de vida.



É importante que o cuidador, a família e a pessoa a ser cuidada façam alguns acordos de modo a garantir uma certa independência tanto a quem cuida como para quem é cuidado. Por isso, o cuidador e a família devem reconhecer quais as atividades que a pessoa cuidada pode fazer e quais as decisões que ela pode tomar sem prejudicar os cuidados. Incentive-a a cuidar de si e de suas coisas.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Negociar é a chave para se ter uma relação de qualidade entre o cuidador, a pessoa cuidada e sua família. O “não”, “não quero” ou “não posso”, pode indicar várias coisas, como por exemplo: não quero ou não gosto de como isso é feito, ou agora não quero, vamos deixar para depois? O cuidador precisa ir aprendendo a entender o que essas respostas significam e quando se sentir impotente ou desanimado, diante de uma resposta negativa, é bom conversar com a pessoa, com a família, com a equipe de saúde. Também é importante conversar com outros cuidadores para trocar experiências e buscar alternativas para resolver essas questões.

É importante tratar a pessoa a ser cuidada de acordo com sua idade. Os adultos e idosos não gostam quando os tratam como crianças. Mesmo doente ou com limitações, a pessoa a ser cuidada precisa e tem direito de saber o que está acontecendo ao seu redor e de ser incluída nas conversas. Por isso é importante que a família e o cuidador continuem compartilhando os momentos de suas vidas, demonstrem o quanto a estimam, falem de suas emoções e sobre as atividades que fazem, mas acima de tudo, é muito importante escutar e valorizar o que a pessoa fala. Cada pessoa tem uma história que lhe é particular e intransferível, e que deve ser respeitada e valorizada.



Muitas vezes, a pessoa cuidada parece estar dormindo, mas pode estar ouvindo o que falam a seu redor. Por isso, é fundamental respeitar a dignidade da pessoa cuidada e não discutir em sua presença, fatos relacionados com ela, agindo como se ela não entendesse, não existisse, ou não estivesse presente. Isso vale tanto para o cuidador e família como para os amigos e profissionais de saúde.

Encoraje o riso. O bom humor é uma boa maneira de contornar confusões e mal entendidos.

O CUIDADOR E A EQUIPE DE SAÚDE



O cuidador é a pessoa designada pela família para o cuidado do idoso, quando isto for requerido. Esta pessoa, geralmente leiga, assume funções para as quais, na grande maioria das vezes, não está preparada. É importante que a equipe tenha sensibilidade ao lidar com os cuidadores. No livro “Você não está sozinho”



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



produzido pela ABRAz, Nori Graham, Chairman da ADI – Alzheimer Disease International, diz: “uma das maneiras mais importantes de ajudar as pessoa é oferecer informação. As pessoas que possuem informações, estão mais bem preparadas para controlar a situação em que se encontram”.

O ato de cuidar não caracteriza o cuidador como um profissional de saúde, portanto o cuidador não deve executar procedimentos técnicos que sejam de competência dos profissionais de saúde, tais como: aplicações de injeção no músculo ou na veia, curativos complexos, instalação de soro e colocação de sondas, etc.

As atividades que o cuidador vai realizar devem ser planejadas junto aos profissionais de saúde e com os familiares. Nesse planejamento deve ficar claro para todos as atividades que o cuidador pode e deve desempenhar. É bom escrever as rotinas e quem se responsabiliza pelas tarefas. É importante que a equipe deixe claro ao cuidador que procedimentos ele não pode e não deve fazer, quando chamar os profissionais de saúde, como reconhecer sinais e sintomas de perigo. As ações serão planejadas e executadas de acordo com as necessidades da pessoa a ser cuidada e dos conhecimentos e disponibilidade do cuidador.

A parceria entre os profissionais e os cuidadores deverá possibilitar a sistematização das tarefas a serem realizadas no próprio domicílio, privilegiando-se aquelas relacionadas à promoção da saúde, à prevenção de incapacidades e à manutenção da capacidade funcional da pessoa cuidada e do seu cuidador, evitando-se assim, na medida do possível, hospitalização, asilamentos e outras formas de segregação e isolamento.

O CUIDADOR E A FAMÍLIA



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



A carência das instituições sociais no amparo às pessoas que precisam de cuidados faz com que a responsabilidade máxima recaia sobre a família e, mesmo assim, é geralmente sobre um elemento da família.

A doença ou a limitação física em uma pessoa provoca mudanças na vida dos outros membros da família, que têm que fazer alterações nas funções ou no papel de cada um dentro da família, tais como: a filha que passa a cuidar da mãe; a esposa que além de todas as tarefas agora cuida do marido acamado; o marido que tem que assumir as tarefas domésticas e o cuidado com os filhos, porque a esposa se encontra incapacitada; o irmão que precisa cuidar de outro irmão. Todas essas mudanças podem gerar insegurança e desentendimentos, por isso é importante que a família, o cuidador e a equipe de saúde conversem e planejem as ações do cuidado domiciliar.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Com a finalidade de evitar o estresse, o cansaço e permitir que o cuidador tenha tempo de se auto cuidar, é importante que haja a participação de outras pessoas para a realização do cuidado. A pessoa com limitação física e financeira é a que mais sofre, tendo que depender da ajuda de outras pessoas, em geral familiares, fazendo com que seu poder de decisão fique reduzido, dificultando o desenvolvimento de outros vínculos com o meio social. Para oferecer uma vida mais satisfatória, é necessário o trabalho em conjunto entre o Estado, a comunidade e a família.

A implementação de modalidades alternativas de assistência como hospital-dia, centro de convivência, reabilitação ambulatorial, serviços de enfermagem domiciliar, fornecimento de refeições e auxílio técnico e financeiro para adaptações arquitetônicas, reduziria significativamente a demanda por instituições de longa permanência, as famílias teriam um melhor apoio e a pessoa a ser cuidada seria mantida em casa convivendo com seus familiares, mantendo os laços afetivos.



CUIDANDO DO CUIDADOR



A tarefa de cuidar de alguém geralmente se soma às outras atividades do dia-a-dia. O cuidador fica sobrecarregado, pois muitas vezes assume sozinho a responsabilidade pelos cuidados, soma-se a isso, ainda, o peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento a uma pessoa querida.

Diante dessa situação é comum o cuidador passar por cansaço físico, depressão, abandono do trabalho, alterações na vida conjugal e familiar. A tensão e o cansaço sentidos pelo cuidador são prejudiciais não só a ele, mas também à família e à própria pessoa cuidada.

Algumas dicas podem ajudar a preservar a saúde e aliviar a tarefa do cuidador:

- O cuidador deve contar com a ajuda de outras pessoas, como a ajuda da família, amigos ou vizinhos, definir dias e horários para cada um assumir parte dos

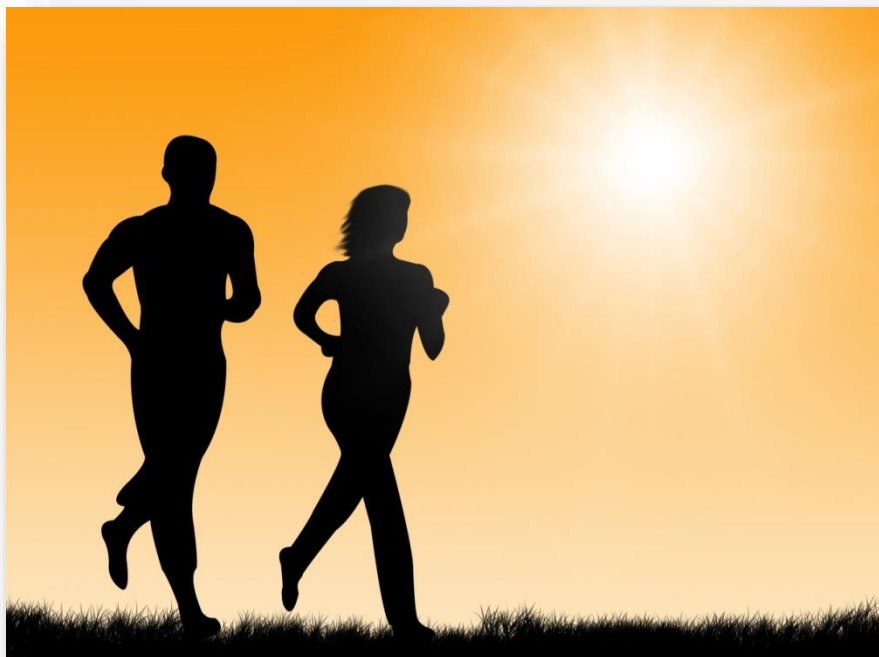


NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



cuidados. Essa parceria permite ao cuidador ter um tempo livre para se cuidar, se distrair e recuperar as energias gastas no ato de cuidar do outro; peça ajuda sempre que algo não estiver bem.



• É fundamental que o cuidador reserve alguns momentos do seu dia para se cuidar, descansar, relaxar e praticar alguma atividade física e de lazer, tais como: caminhar, fazer ginástica, crochê, tricô, pinturas, desenhos, dançar, etc. O cuidador pode se exercitar e se distrair de diversas maneiras, como por exemplo:

1. Enquanto assiste TV: movimente os dedos das mãos e dos pés, faça massagem nos pés com ajuda das mãos, rolinhos de madeira, bolinhas de borracha ou com os próprios pés.
2. Sempre que possível, aprenda uma atividade nova ou aprenda mais sobre algum assunto que lhe interessa.
3. Leia, participe de atividades de lazer em seu bairro, faça novos amigos e peça ajuda quando precisar.



DICAS DE EXERCÍCIOS PARA O CUIDADOR

Exercícios para a coluna cervical (pescoço):

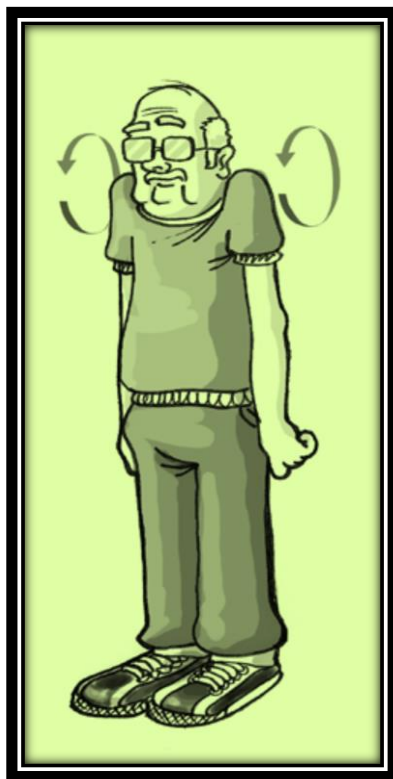
- Flexione a cabeça até encostar o queixo no peito, depois estenda a cabeça para trás como se estivesse olhando o céu.
- Gire a cabeça primeiro para um lado e depois para o outro.
- Incline a cabeça lateralmente, para um lado e para outro, como se fosse tocar a orelha no ombro.

Exercícios para os ombros: enchendo 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.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Exercícios para os braços: gire os braços esticados para frente e para trás, fazendo círculos.





NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

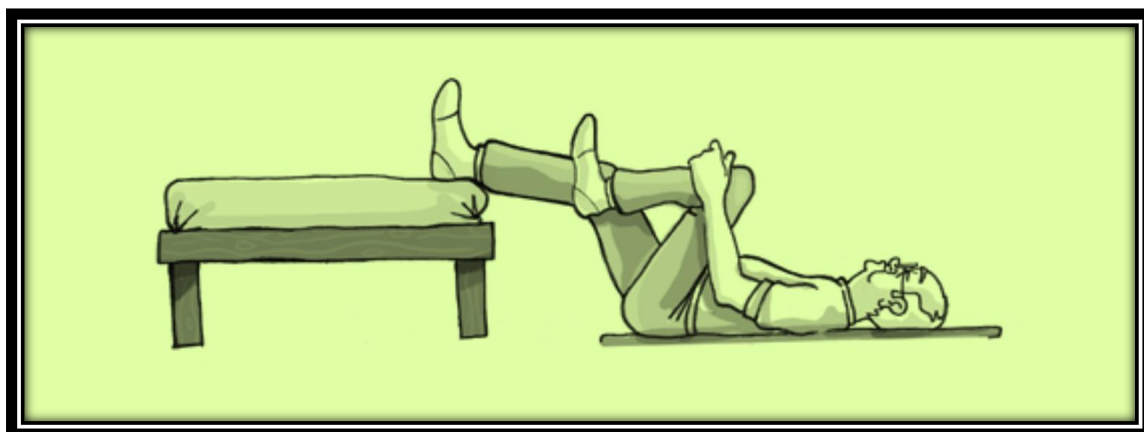
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Exercícios 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 lateralmente o corpo. Repita o mesmo movimento com o outro lado.



Exercícios 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. Faça o mesmo exercício com a outra perna.





Dica: faça atividades físicas, como caminhadas e alongamentos, pois isso ajuda a reduzir o cansaço, tensão e esgotamento físico e mental, além de melhorar a circulação.

GRUPOS DE CUIDADORES

“A partir das semelhanças se gera a esperança e aumento de confiança dos indivíduos em suas próprias capacidades” (ZEUKEFEDD apud KONSEN et al, 2003).

Alguns serviços e ações específicas de atenção as família e aos cuidadores visam oferecer condições adequadas para o cuidado com pessoas dependentes, na perspectiva de preservar o convívio familiar e social, bem como “cuidar de quem cuida”. Configuram-se como serviços e ações:

- Capacitação/orientações sobre questões gerais relacionadas ao envelhecimento e específicas sobre cuidados, de acordo com os tipos e graus da dependência, para cuidar melhor e para promover o autocuidado.
- Oferta de serviços de referência e contra referência objetivando a inserção na rede socioassistencial.
- Atividades e ações que promovam o convívio e o desenvolvimento de atividades visando o socioeducativo; a troca de experiências entre familiares e/ou profissionais cuidadores, o exercício da escuta e da fala, a elaboração de dificuldades e de reconhecimento de potencialidades.

Dentre as atividades, podemos destacar os grupos de cuidadores que são espaços onde, por meio da troca de experiências, os cuidadores conversam, aprendem e ensinam a arte do cuidar. Nesses grupos é possível conversar sobre as



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Boas experiências e também falar sobre as angústias, medos e dificuldades. As pessoas do grupo formam uma rede de apoio, uma vez que todos estão unidos pelo mesmo motivo.

O grupo é aberto a todas as pessoas que estão envolvidas com o ato de cuidar do outro, tais como: cuidadores, familiares e amigos. Compartilhar experiências traz alívio, pois assim o cuidador percebe que não está sozinho, que as dúvidas e dificuldades não são só suas e também que suas experiências podem ser valiosas para outros cuidadores.

A equipe de saúde pode ajudar na organização e formação de grupos de cuidadores. Algumas instituições também têm experiência em organizar esses grupos, como a Pastoral, ABRAz, os Centros de Referência em Saúde da Pessoa Idosa, Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), entre outras.

SERVIÇOS DISPONÍVEIS E DIREITOS DO CUIDADOR E DA PESSOA CUIDADA



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



As atenções da política de assistência social realizam-se por meio de serviços, benefícios, programas e projetos organizados em um sistema descentralizado e participativo (SUAS), destinados a indivíduos e suas famílias, que se encontram em situação de vulnerabilidade ou risco pessoal e/ou social. A proteção social

básica prestada pela assistência social visa a prevenção de situações de risco e inclusão social por meio do desenvolvimento de potencialidades e de habilidades e o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, por intermédio de ações de convivência e atividades socioeducativas e acesso à renda (Benefício de Prestação Continuada (BPC), Benefícios Eventuais). Esses serviços e benefícios são ofertados e/ou articulados no equipamento de política social básica de assistência social – Centros de Referência de Assistência Social (CRAS).



Os indivíduos e famílias que se encontram em situação de risco pessoal e social, por ocorrência de abandono, maus tratos físicos, e/ou psíquicos, abuso sexual, cumprimento de medidas socioeducativas, pessoas em situação de rua, de trabalho infantil, entre outras, são atendidas pela política de assistência social, por meio de serviços de proteção social especial ofertados e/ou articulados pelos Centros de Referência Especializados de Assistência Social – CREAS, e buscam ampliar sua capacidade de enfrentamento dessas questões com autonomia, a eliminação/redução de infrações aos direitos humanos e sociais, e a reconstrução de vínculos afetivos, permitindo a conquista de maior autonomia individual e social.



BENEFÍCIO DE PRESTAÇÃO CONTINUADA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL (BPC)

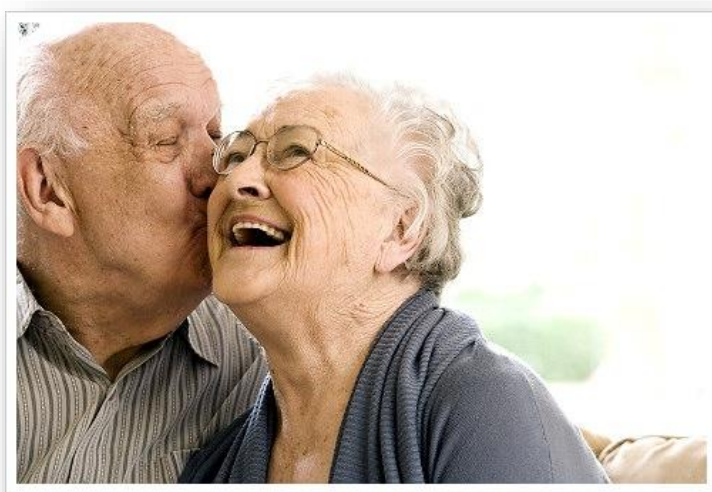
Esse benefício é integrante do Sistema Único de Assistência Social – SUAS na Proteção Social Básica, assegurado por lei e pago pelo Governo Federal. Ele permite o acesso de idosos e pessoas com deficiência às condições mínimas de uma vida digna. O valor do BPC é de um salário mínimo, pago por mês às pessoas idosas e/ou com deficiência que não podem garantir a sua sobrevivência, por conta própria ou com o apoio da família.

Podem receber o BPC:

- Pessoas idosas com 65 anos ou mais e pessoas com deficiência.
- Quem não tem direito à previdência social.
- Pessoa com deficiência que não pode trabalhar e levar uma vida independente.
- Renda familiar inferior a 1/4 do salário mínimo.

Para fazer o requerimento do benefício, precisa comprovar:

- O idoso que tem 65 anos ou mais.





NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- O deficiente, sua deficiência e o nível de incapacidade por meio da avaliação do Serviço de Perícia Médica do INSS.
- Que não recebe nenhum benefício previdenciário.
- Que a renda da sua família é inferior a 1/4 do salário mínimo por pessoa.

Se a pessoa tem direito a receber o BPC, não é necessário nenhum intermediário. Basta dirigir-se à agência do INSS mais próxima de sua residência, levando os documentos pessoais necessários.

Os documentos necessários ao requerimento são:

- Documentos do requerente:
 - Certidão de nascimento ou casamento.
 - Documento de identidade, carteira de trabalho ou outro que possa identificar o requerente.
 - CPF, se tiver.
 - Comprovante de residência.
 - Documento legal, no caso de procuração, guarda, tutela ou curatela.
- Documentos da família do requerente:
 - Documento de identidade.
 - Carteira de trabalho.
 - CPF, se houver.
 - Certidão de nascimento ou casamento ou outros documentos que possam identificar todas as pessoas que fazem parte da família e suas rendas.



Deve também ser preenchido o Formulário de Declaração da Composição e Renda Familiar. Esse documento faz parte do processo de requerimento e será entregue no momento da inscrição.

Após este processo o INSS enviará uma carta para a casa do requerente informando se ele vai receber ou não o BPC. Essa carta também informará como e onde ele receberá o dinheiro do BPC. Se a pessoa tiver direito ao BPC, em até 45 dias após a aprovação do requerimento o valor em dinheiro já estará liberado para saque. Quem tem direito ao BPC recebe do banco um cartão magnético para usar apenas para sacar o recurso referente ao BPC. Não é preciso pagar por isso nem é obrigatória compra de nenhum produto do banco para receber o cartão.

BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS

1. Aposentadoria por idade:

Exigências para requerer esse benefício:

- Ter contribuído para a Previdência Social por pelo menos 15 anos.
- Aos trabalhadores urbanos é exigida a idade mínima de 65 anos para os homens e 60 anos para as mulheres.
- Para trabalhadores rurais a idade mínima é de 60 anos para os homens e 55 anos para as mulheres.





2. Aposentadoria por invalidez:

É um benefício concedido aos trabalhadores que por doença ou acidente do trabalho forem considerados incapacitados para exercer as atividades profissionais. Exigências para requerer esse benefício:

- Ser considerado pela perícia médica do INSS, total e definitivamente incapaz para o trabalho.

3. Pensão por morte:

Benefício pago à família quando o trabalhador da ativa ou aposentado morre. Exigências para requerer esse benefício:

- Ter contribuído para o INSS.

Quem pode requerer esse benefício:

- Esposa, marido, companheiro (a), filho menor de 21 anos ou filho inválido, pai, mãe, irmão menor de 21 anos ou inválido.
- Familiar do idoso ou cuidador que por algum motivo não possa receber benefício a que o idoso tem direito deve ir à agência da previdência social da sua cidade para obter informações.

CUIDADOS NO DOMICÍLIO PARA PESSOAS ACAMADAS OU COM LIMITAÇÕES FÍSICAS



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Higiene

A higiene corporal além de proporcionar conforto e bem-estar se constitui um fator importante para recuperação da saúde. O banho deve ser diário, no chuveiro, banheira ou na cama. Procure fazer do horário do banho um momento de relaxamento.

Como proceder no banho de chuveiro com auxílio do cuidador



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Separe antecipadamente as roupas pessoais.
- Prepare o banheiro e coloque num lugar de fácil acesso os objetos necessários para o banho.
- Regule a temperatura da água.
- Mantenha fechadas portas e janelas para evitar as correntes de ar.
- Retire a roupa da pessoa ainda no quarto e a proteja com um roupão ou toalha.
- Evite olhar para o corpo despido da pessoa a fim de não constrangê-la.
- Coloque a pessoa no banho e não a deixe sozinha porque ela pode escorregar e cair.
- Estimule, oriente, supervisione e auxilie a pessoa cuidada a fazer sua higiene. Só faça aquilo que ela não é capaz de fazer.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Após o banho, ajude a pessoa a se enxugar. Seque bem as partes íntimas, dobras de joelho, cotovelos, debaixo das mamas, axilas e entre os dedos.

A higiene dos cabelos deve ser feita no mínimo três vezes por semana. Diariamente inspecione o couro cabeludo observando se há feridas, piolhos, coceira ou áreas de quedas de cabelo.

Os cabelos curtos facilitam a higiene, mas lembre-se de consultar a pessoa antes de cortar seus cabelos, pois ela pode não concordar por questão religiosa ou por outro motivo.

O banho de chuveiro pode ser feito com a pessoa sentada numa cadeira de plástico com apoio lateral colocada sobre tapete antiderrapante, ou em cadeiras próprias para banhos, disponíveis no comércio.

Fique Atento: Algumas pessoas idosas, doentes ou com incapacidades podem, às vezes, se recusar a tomar banho. É preciso que o cuidador identifique as causas. Pode ser que a pessoa tenha dificuldade para locomover-se, tenha medo da água ou de cair, pode ainda estar deprimida, sentir dores, tonturas ou mesmo sentir-se envergonhada de ficar exposta à outra pessoa, especialmente se o cuidador for do sexo oposto. É preciso que o cuidador tenha muita sensibilidade para lidar com essas questões. Respeite os costumes da pessoa cuidada e lembre que confiança se conquista, com carinho, tempo e respeito.

Como proceder no banho na cama

Quando a pessoa não consegue se locomover até o chuveiro o banho pode ser feito na cama. Caso a pessoa seja muito pesada ou sinta dor ao mudar de posição, é bom que o cuidador seja ajudado por outra pessoa no momento de dar o banho no leito. Isso é importante para proporcionar maior segurança à pessoa cuidada e para evitar danos à saúde do cuidador.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Antes de iniciar o banho na cama, prepare todo o material que vai usar: papagaio, comadre, bacia, água morna, sabonete, toalha, escova de dente, lençóis, forro plástico e roupas. É conveniente que o cuidador proteja as mãos com luvas de borracha. Existe no comércio materiais próprios para banhos, no entanto o cuidador pode improvisar materiais que facilitem a higiene na cama.

1. Antes de iniciar o banho cubra o colchão com plástico.
2. Iniciar a higiene corporal pela cabeça.
3. Com um pano molhado e pouco sabonete, faça a higiene do rosto, passando o pano no rosto, nas orelhas e no pescoço. Enxágue o pano em água limpa e passe na pele até retirar toda a espuma, secar bem.
4. Lavagem dos cabelos:
 - Cubra com plástico um travesseiro e coloque a pessoa com a cabeça apoiada nesse travesseiro que deve estar na beirada da cama.
 - Ponha, embaixo da cabeça da pessoa, uma bacia ou balde para receber a água.
 - Molhe a cabeça da pessoa e passe pouco xampu.
 - Massageie o couro cabeludo e derrame água aos poucos até que retire toda a espuma.
 - Seque os cabelos.
5. Lave com uma pano umedecido e sabonete os braços, não se esquecendo das axilas, as mãos, tórax e a barriga. Seque bem, passe desodorante, creme hidratante e cubra o corpo da pessoa com lençol ou toalha. Nas mulheres e pessoas obesas é preciso secar muito bem a região em baixo das mamas, para evitar assaduras e micoses.



6. Faça da mesma forma a higiene das pernas, secando-as e cobrindo-as. Coloque os pés da pessoa numa bacia com água morna e sabonete, lave bem entre os dedos. Seque bem os pés e entre os dedos, passe creme hidratante.

7. Ajude a pessoa a deitar de lado para que se possa fazer a higiene das costas. Seque e massageie as costas com óleo ou creme hidratante para ativar a circulação.

8. Deitar novamente a pessoa com a barriga para cima, colocar a comadre e fazer a higiene das partes íntimas. Na mulher é importante lavar a vagina da frente para trás, assim se evita que a água escorra do ânus para a vulva. No homem é importante descobrir a cabeça do pênis para que possa lavar e secar bem.

A higiene das partes íntimas deve ser feita no banho diário e também após a pessoa urinar e evacuar, assim se evita umidade, assaduras e feridas (escaras).

Fique Atento: Se durante a higiene você observar alteração na cor e na temperatura da pele, inchaço, manchas, feridas, principalmente das regiões mais quentes e úmidas e daquelas expostas a fezes e urina, assim como alteração na cor, consistência e cheiro das fezes e da urina, comunique esses fatos à equipe de saúde. É importante usar um pano macio para fazer a higiene e lembrar que as partes do corpo que ficam em contato com o colchão estão mais finas e sensíveis e qualquer esfregada mais forte pode provocar o rompimento da pele e a formação de feridas (escaras).

Assaduras

As assaduras são lesões na pele das dobras do corpo e das nádegas, provocadas pela umidade e calor ou pelo contato com fezes e urina. A pele se torna avermelhada e se rompe como um esfolado. As assaduras são portas abertas para outras infecções. Os cuidados importantes para evitar as assaduras são:



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Aparar os pêlos pubianos com tesoura para facilitar a higiene íntima e manter a área mais seca.
- Fazer a higiene íntima a cada vez que a pessoa evacuar ou urinar e secar bem a região.
- Se for possível exponha a área com assadura ao sol, isso ajuda na cicatrização da pele.

Se mesmo com esses cuidados a pessoa apresentar assadura é importante comunicar o fato à equipe de saúde e solicitar orientação.

Cuidados com a boca



É muito importante fazer a higiene da boca das pessoas acamadas para evitar cáries, dor de dente e inflamação da gengiva. Se a pessoa consegue escovar os dentes sozinha, deve ser encorajada a fazê-lo. O cuidador deve providenciar o material necessário e ajudá-la no que for preciso.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



A higiene bucal de adultos e idosos, independente da pessoa ter ou não ter dentes, deve ser feita após cada uma das refeições e após o uso de remédios pela boca. Se a pessoa cuidada consegue fazer a higiene bucal, o cuidador deve estimulá-la e providenciar os materiais necessários, orientando, dando apoio e acompanhando a atividade.

Se a pessoa não consegue fazer sua higiene bucal sozinha, o cuidador deve ajudá-la da seguinte maneira:

- Colocar a pessoa sentada em frente à pia ou na cama, com uma bacia.
- Usar escova de cerdas macias e sempre que possível usar também o fio dental.
- Colocar pequena porção de pasta de dente para evitar que a pessoa engasgue.
- Escove os dentes.

Como proceder quando a pessoa usa prótese





NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



As próteses são partes artificiais, conhecidas como dentadura, ponte fixa ou ponte móvel, colocadas na boca para substituir um ou mais dentes. A prótese é importante tanto para manter a autoestima da pessoa, como manter as funções dos dentes na alimentação, na fala e no sorriso. Por todos esses motivos e sempre que possível a prótese deve ser mantida na boca da pessoa, mesmo enquanto ela dorme.

Quando for proceder a limpeza na boca da pessoa que usa prótese, realiza-se da seguinte maneira:

1. Retire a prótese e a escove fora da boca, com escova de dente de cerdas mais duras e sabão neutro ou pasta dental;
2. Para a limpeza das gengivas, bochechas e língua o cuidador pode utilizar escova de cerdas mais macias ou com um pano ou gaze umedecidas em água. O movimento de limpeza da língua é realizado de dentro para fora, sendo preciso cuidar para que a escova não toque o final da língua, pois pode machucar a garganta e provocar ânsia de vômito.
3. Enxaguar bem a boca e recolocar a prótese. Quando for necessário remover a prótese, coloque-a em uma vasilha com água e em lugar seguro para evitar queda. A água da vasilha deve ser trocada diariamente. Não se deve utilizar produtos como água sanitária, álcool, detergente para limpar a prótese, basta fazer a higiene com água limpa, sabão neutro ou pasta dental. A limpeza da boca deve ser feita mesmo que a pessoa cuidada não tenha dentes e não use prótese.

Doenças da boca

Algumas doenças e alguns medicamentos podem provocar sangramento e inflamação nas gengivas. Além disso, a boca da pessoa doente ou incapacitada está mais sujeita às feridas, às manchas esbranquiçadas ou vermelha e cárie nos dentes.



Cárie dental

A cárie é a doença causada pelas bactérias que se fixam nos dentes. Essas bactérias transformam em ácidos os restos de alimentos, principalmente doces, que ficam grudados nos dentes. Os ácidos corroem e furam o esmalte dos dentes.

A alimentação saudável e boa higiene da boca e dentes ainda é a melhor e mais eficiente maneira de se prevenir a cárie dos dentes.



Sangramento das gengivas

Quando não é feita uma boa limpeza da boca, dentes e prótese, as bactérias presentes na boca formam uma massa amarelada que irrita a gengiva provocando inflamação e sangramento.

Para prevenir e tratar a irritação das gengivas e acabar com o sangramento é necessário melhorar a escovação no local da gengiva que está vermelha e sangrando. Durante a limpeza haverá sangramento, mas à medida que for sendo retirada a placa de bactérias e melhorada a escovação, o sangramento diminui até desaparecer.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Fique Atento: Durante doenças graves e de longa duração pode ocorrer sangramento nas gengivas, por isso é preciso que o cuidador tenha uma atenção redobrada com a higiene da boca da pessoa cuidada. Ao observar sangramento mais constante e presença de pus nas gengivas o cuidador precisa comunicar o fato à equipe de saúde.

Feridas na boca

Durante a limpeza da boca o cuidador deve observar a presença de ferida nas bochechas, gengivas, lábios e embaixo da língua e comunicar à equipe de saúde.

Fique Atento: - É comum a pessoa idosa ter uma diminuição da estrutura óssea da boca. Essa perda óssea faz com que a prótese fique frouxa, aumentando o movimento, o desconforto e a possibilidade de lesões na gengiva. Lembrar que dentes quebrados podem ferir a boca.

- É comum que pessoas doentes tenham o apetite diminuído, mas é preciso estar atento, a recusa em se alimentar ou a agitação no horário das refeições pode ser decorrente de prótese mal adaptada, cárie, dentes fraturados, feridas, alterações e inflamação das gengivas.

ADAPTAÇÕES AMBIENTAIS



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Muitas vezes é preciso fazer algumas adaptações no ambiente da casa para melhor abrigar a pessoa cuidada, evitar quedas, facilitar o trabalho do cuidador e permitir que a pessoa possa se tornar mais independente. O lugar onde a pessoa mais fica deve ter somente os móveis necessários. É importante manter alguns objetos que a pessoa mais goste de modo a não descaracterizar totalmente o ambiente. Cuide para que os objetos e móveis não atrapalhem os locais de circulação e nem provoquem acidentes. Alguns exemplos de adaptações:

- As cadeiras, camas, poltronas e vasos sanitários mais altos do que os comuns facilitam a pessoa cuidada a sentar, deitar e levantar. O cuidador ou outro membro da família podem fazer essas adaptações. Em lojas especializadas existem levantadores de cama e cadeiras e vasos sanitários.
- Antes de colocar a pessoa sentada numa cadeira de plástico, verifique se a cadeira suporta o peso da pessoa e coloque a cadeira sobre um piso antiderrapante, para evitar escorregões e quedas.
- O sofá, poltrona e cadeira devem ser firmes e fortes, ter apoio lateral, que permita à pessoa cuidada se sentar e se levantar com segurança.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Se a pessoa cuidada não controla a saída de urina ou fezes é preciso cobrir com plástico a superfície de cadeiras, poltronas e cama e colocar por cima do plástico um lençol para que a pele não fique em contado direto com o plástico, pois isso pode provocar feridas.
- Sempre que possível, coloque a cama em local protegido de correntes de vento, isso é, longe de janelas e portas.
- Retire tapetes, capachos, tacos e fios soltos, para facilitar a circulação do cuidador e da pessoa cuidada e também evitar acidentes.

Sempre que for possível é bom ter barras de apoio na parede do chuveiro e ao lado do vaso sanitário, assim a pessoa cuidada se sente segura ao tomar banho, sentar e levantar do vaso sanitário, evitando se apoiar em pendurador de toalhas, pias e cortinas.

- O banho de chuveiro se torna mais seguro com a pessoa cuidada sentada em uma cadeira, com apoio lateral.
- Piso escorregadio causa quedas e escorregões, por isso é bom utilizar tapetes antiderrapantes (emborrachados) em frente ao vaso sanitário e cama, no chuveiro, embaixo da cadeira.
- A iluminação do ambiente não deve ser tão forte que incomode a pessoa cuidada e nem tão fraca que dificulte ao cuidador prestar os cuidados. É bom ter uma lâmpada de cabeceira e também deixar acesa uma luz no corredor.
- Os objetos de uso pessoal devem estar colocados próximos à pessoa e numa altura que facilite o manuseio, de modo que a pessoa cuidada não precise se abaixar e nem se levantar para apanhá-los.
- As escadas devem ter corrimão dos dois lados, faixa ou piso antiderrapante e ser bem iluminadas. As pessoas idosas ou com certas doenças neurológicas podem ter



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



dificuldades para manusear alguns objetos por ter as mãos trêmulas. Algumas adaptações ajudam a melhorar o desempenho e a qualidade de vida da pessoa:

- Enrole fita adesiva ou um pano nos cabos dos talheres e também no copo, caneta, lápis, agulha de crochê, barbeador manual, pente, escova de dente.

Assim os objetos ficam mais grossos e pesados o que facilita à pessoa coordenar seus movimentos para usar esses objetos.

- Coloque o prato, xícara e copo em cima de um pedaço de material emborrachado para que não escorregue.

ESTIMULANDO O CORPO E OS SENTIDOS



A pessoa que permanece um longo período em uma mesma posição fica com a sua circulação, seus movimentos e sua sensibilidade comprometidos. Massagens, exercícios e até mesmo o toque ajudam a ativar a circulação e a melhorar os



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



movimentos. Podem ser feitos com a mão, com uma esponja macia, toalha ou com panos de várias texturas. Nas massagens é bom usar creme ou óleo.

As massagens podem ser feitas no corpo todo. Os toques e massagens ajudam a pessoa a perceber o próprio corpo e a relaxar, além de ativar a circulação. Outras maneiras de estimular os sentidos da pessoa cuidada:

- Leia para ela trechos de livro, jornal ou revista.
- Coloque para tocar a música que ela mais gosta de ouvir. Se a pessoa consegue se movimentar, coloque o rádio ou o aparelho de som numa distância que ela consiga ligar e desligar sozinha.
- Mostre gravuras, revistas ou fotos e converse com ela sobre o que está sendo mostrado, quem são as pessoas das fotos, pois isso ajuda a pessoa a manter ativa a memória.
- Estimule a pessoa cuidada a realizar atividades de sua preferência e que lhe proporcionem prazer, respeitando o que ela pode e o que ela não consegue fazer.
- Encoraje a pessoa cuidada, desde que ela se sinta bem, a ajudar nas atividades domésticas simples, como varrer, tirar o pó, pois assim ela se sente útil e participante.
- Se a pessoa cuidada exercia uma atividade profissional, estimule-a a continuar quando possível, pois isso ajuda a ocupar o tempo e diminuir o estresse.
- Converse com a família sobre a importância de incluir a pessoa cuidada nas atividades sociais da família e da comunidade, tais como: sair para fazer compras, visitar alguém, ir a uma festa, encontrar os amigos, ir à igreja e se distrair. Os amigos ou parentes que acompanham a pessoa nessas atividades devem respeitar suas limitações e transmitir calma e segurança.



A pessoa cuidada com demência se sente melhor quando existe uma rotina de horários para as atividades do dia-a-dia. Essa rotina é extremamente importante, pois isso ajuda a pessoa a organizar sua mente.

VESTUÁRIO

A pessoa idosa, doente ou com incapacidade pode ter diminuída a capacidade de perceber ou de expressar as sensações de frio ou calor. Por isso é importante que o cuidador fique atento às mudanças de temperatura e não espere que a pessoa manifeste querer vestir ou despir agasalho. As roupas devem ser simples, confortáveis e de tecidos próprios ao clima, dando-se preferência aos tecidos naturais, como por exemplo o algodão.

Sempre que possível é importante deixar a pessoa cuidada escolher a própria roupa, pois isso ajuda a preservar a sua personalidade, eleva a sua autoestima e independência.

O uso de chinelo sem apoio no calcanhar deve ser evitado, pois esse tipo de calçado pode enroscar em tapetes, soltar dos pés e provocar quedas. Os sapatos devem ter solado de borracha antiderrapante e com elástico na parte superior, pois não escorregam e são mais fáceis de tirar e colocar.

As roupas com botões, zíperes e presilhas são mais difíceis de vestir, por isso dê preferência às roupas com abertura na frente, elástico na cintura e fechadas por velcro. As roupas de algodão são melhores e mais práticas, pois são mais resistentes, ventiladas e podem ser lavadas na água quente.

A pessoa que permanece por longo tempo em cadeiras de rodas ou poltrona precisa vestir roupas confortáveis e mais largas nos quadris. É preciso cuidar para que as roupas não fiquem dobradas ao sentar, pois isso pode provocar escaras.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Ao vestir e despir a pessoa que tenha um braço comprometido, vista a manga primeiro no braço afetado e ao retirar a roupa retire primeiro do braço sadio. A pessoa que tem demência tem mais dificuldade em tomar decisões. Dê a ela uma peça de roupa de cada vez, na sequência que ela deverá vestir, falando clara e pausadamente o nome da peça. Para que a pessoa com demência possa encontrar o que precisa mais facilmente, organize os objetos de uso pessoal, colando figuras de peças de roupas e objetos pessoais na parte externa das gavetas ou nas prateleiras.

COMO AJUDAR NA COMUNICAÇÃO





NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



Comunicar envolve, além das palavras que são expressas por meio da fala ou da escrita, todos os sinais transmitidos pelas expressões faciais, pela postura corporal e também pela proximidade ou distância que se mantém entre as pessoas; a capacidade e jeito de tocar, ou mesmo o silêncio em uma conversa.

Algumas vezes a pessoa cuidada pode ficar irritada por não conseguir falar ou se expressar, embora entenda o que falam com ela. Para facilitar a comunicação, serão descritas a seguir algumas dicas:

- Use frases curtas e objetivas.
- No caso de pessoas idosas, evite tratá-las como crianças utilizando termos inapropriados como “vovô”, “querido” ou ainda utilizando termos diminutivos desnecessários como “bonitinho”, “lindinho”, a menos que a pessoa goste.
- O cuidador deve repetir a fala, quando essa for erroneamente interpretada, utilizando palavras diferentes.
- Fale de frente, sem cobrir a boca, não se vire ou se afaste enquanto fala e procure ambientes iluminados para que a pessoa além de ouvir veja o movimento dos lábios da pessoa que fala com ela, assim entenderá melhor.
- Aguarde a resposta da primeira pergunta antes de elaborar a segunda, pois a pessoa pode necessitar de um tempo maior para entender o que foi falado e responder. Não interrompa a pessoa no meio de sua fala, demonstrando pressa ou impaciência. É necessário permitir que ele conclua o seu próprio pensamento.
- Caso o cuidador não entenda a fala da pessoa cuidada, peça que escreva o que quer dizer. Se a pessoa cuidada não puder escrever, faça perguntas que ela possa responder com gestos e combine com ela que gestos serão usados, por exemplo: fazer sim ou não com a cabeça, franzir a testa ou piscar os olhos, entre outros.
- Diminua os ruídos no ambiente onde a pessoa cuidada permanece.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Sempre que a pessoa demonstrar não ter entendido o que foi falado, repita o que falou com calma evitando constranger a pessoa cuidada.
- Procure falar de forma clara e pausada e aumente o tom de voz somente se isso realmente for necessário.
- Verifique a necessidade e condições de próteses dentárias e/ou auditivas que possam estar dificultando a comunicação.
- Converse e cante com a pessoa, pois essas atividades estimulam o uso da voz.
- A música ajuda a pessoa cuidada a recordar pessoas, sentimentos e situações que ocorreram com ela, ajudando na sua comunicação.
- O toque, o olhar, o beijo, o carinho são outras formas de comunicação que ajudam o cuidador a compreender a pessoa cuidada e ser compreendido por ela.

Alterações que podem ser encontradas na comunicação

Algumas mudanças na maneira da pessoa cuidada se comunicar que podem sugerir alguma alteração do seu estado de saúde. Cuidador, observe alguns exemplos:

- Dificuldade para expressar uma ideia e, no lugar, usar uma palavra ou frase relacionada com essa ideia, por exemplo: em vez de dizer caneta, diz: “aquela coisa de escrever”.
- Não entender ou entender apenas parte do que falam com ela.
- Fala sem nexo ou sem sentido.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



- Dificuldade para escrever e para entender o que está escrito.
- Não conseguir conversar, parar a conversa no meio, parece que não percebe as pessoas que estão perto dela, ou falar sozinha.
- Dificuldade para expressar as emoções: pode sorrir quando sente dor ou demonstrar tristeza e chorar quando está satisfeita, se agitar ou ficar ansioso ao expressar carinho e afeto.
- As dificuldades de comunicação são sinais frequentemente presentes na demência e outras doenças neurológicas. Caso o cuidador observe uma ou mais dessas alterações deve procurar a Unidade de Saúde.

É comum as pessoas idosas e também as pessoas com demência, doença de Alzheimer, esquecer de situações vividas, do nome de pessoas e coisas, trocar palavras. Essas situações provocam embaraços e angústia tanto à pessoa cuidada como aos familiares.

É importante que o cuidador ao se referir a alguém conhecido, explique à pessoa cuidada de quem está falando: “Maria, sua filha”; “João, seu vizinho”, assim a pessoa vai se situando melhor na conversa e vai lembrando pessoas e fatos que havia esquecido. É preciso falar com simplicidade e pedir que a pessoa toque objetos, retratos e quadros, isso ajuda a “puxar” a memória e a melhorar a conversa.



BIBLIOGRAFIA

RODRIGUES, R.A. P. & DIOGO, M.J.D. Como Cuidar dos Idosos. Editora Papirus, 2ª edição, 1996.

Guia Prático Para Cuidadores Informais - Secretaria Municipal de Saúde de Campinas-SP.

DUTRA DE OLIVEIRA, JS, MARCINE JS. Ciências Nutricionais Ed Sarvier, São Paulo, 1998.

MAHAN L, ESCOTT-STUP SC. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. São Paulo Ed Roca, 1998.

BEHLAU, M. & PONTES, P. Avaliação e Tratamento da Disfonias. São Paulo: Lovise, 1995.

MATSUDO, V.G e MATSUDO, S. Prescrição e Benefício da Atividade Física na Terceira Idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, V. 04, p 19-30, 1992

CARVALHO, M.J. A atividade física na terceira idade e relações intergeracionais Rev. Bras. Educ. Fís. Esp. São Paulo, v.20, p.71-72, sup. 05. Set , 2006.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo , v.20, p.135-37, supl 05. Set , 2006.

MCARDLE, W.D.; KACTH, F.I.; KACTH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 5.ed., p. 901-14, 2003.



NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO

(33) 3329-2500 - 0800.033.3883



NERI, A.L. Qualidade de Vida e Idade Madura. Ed. Papirus, 1993.

NÓBREGA, A. C. L. et al . Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade física e saúde no idoso. Rev. Bras Med Esporte, 5(6): 207-11, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envejecimiento Activo : un Marco Político . Rev Esp. Geriatr. Gerontol; 37(S2):74-105, 2002.

_____. Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. OMS, 2004.

VITTA, A. Atividade Física e bem -estar na velhice : In: FREIRE, S.A. ; NERI, A. L., E por falar em boa velhice. Campinas: PAPIRUS, 2000.