



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PELOTAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
REDE DE ATENÇÃO ÀS PESSOAS COM
DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS**

Guia Prático do Cuidador de Idosos

“O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, de valores, ideias e crenças, dos espaços e dos objetos pessoais.” (Estatuto Nacional do Idoso, art. 10º § 2º)

Janeiro de 2023

Equipe de Gestão

Prefeita de Pelotas

Paula Schild Mascarenhas

Secretária de Saúde

Roberta Paganini Lauria Ribeiro

Departamento de Planejamento

Raquel Viégas Elias

Cairo Ezequiel Mayer

Núcleo Municipal de Educação em Saúde Coletiva

Mariane Baltassare Laroque

Diretoria de Atenção Primária

Luciana Nunes Soares

Autoria

Rede DCNT Atenção à Saúde da Pessoa Idosa

Karla Lemos Voigt

Laura M. Fiuza Leal

Revisão Técnica

Núcleo de Saúde da Pessoa Idosa / UCPEL
Enf. Willi Wetzel Jr. / Conselho Municipal da Pessoa Idosa

Índice

APRESENTAÇÃO	04
ASPECTOS DO CUIDADO E DO CUIDADOR	05
O CUIDADOR E A EQUIPE DE SAÚDE	07
CUIDANDO DO CUIDADOR	08
DIREITOS DA PESSOA IDOSA	10
SERVIÇOS E BENEFÍCIOS DISPONÍVEIS	11
CONTATOS DOS SERVIÇOS DE SAÚDE	15
TERRITORIALIZAÇÃO DOS CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)	17
CUIDADOS NO DOMICÍLIO PARA IDOSOS ACAMADOS E COM LIMITAÇÕES FÍSICAS	19
Higiene	19
Assaduras	22
Cuidados com a boca	22
Hidratação	23
Alimentação saudável	24
Alimentação por sonda (Dieta enteral)	26
Orientação alimentar para aliviar sintomas	28
ACOMODANDO A PESSOA CUIDADA NA CAMA	30
MEDICAMENTOS	32
QUEDAS DE PESSOAS IDOSAS	36
EXERCÍCIOS PARA ACAMADOS E CADEIRANTES	39
EXERCÍCIOS PARA IDOSOS ROBUSTOS	44
CADERNETA DE SAÚDE DO IDOSO	46
VOCÊ CONHECE OS DESEJOS E VONTADES DA PESSOA IDOSA QUE ESTÁ SOB SEUS CUIDADOS?	48
REFERÊNCIAS	49

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população brasileira é uma realidade que vem se desenhando ao longo das últimas décadas, com aumento significativo do número de idosos em relação à população jovem.

A presença de uma proporção cada vez maior de pessoas idosas na população tem enfatizado a necessidade de serviços de saúde diferenciados, visto a demanda de idosos com problemas físicos e mentais, o que coloca em evidência o papel do Cuidador. Desta forma, a presença do cuidador se dá diante da necessidade do cuidado às pessoas idosas, propiciando assistência e atenção diante de vários aspectos inerentes às especificidades do envelhecimento humano.

O cuidador pode estar presente, na vida de qualquer pessoa, independentemente da idade, diante da impossibilidade do indivíduo realizar as atividades do cotidiano. Cabe ressaltar que o cuidado no domicílio proporciona o convívio familiar, além de reduzir as complicações decorrentes de longos períodos de internação hospitalar.

Este guia é a união de informações e orientações para que qualquer pessoa conheça a função do cuidador.

Com isso, este guia tem como intuito principal, esclarecer, de modo simples, os pontos mais comuns do cuidado com a pessoa idosa.

A elaboração deste guia tem como referência principal o Guia prático do Cuidador do Ministério da Saúde, 2012.

ASPECTOS DO CUIDADO E DO CUIDADOR

Cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade.

Cuidar é servir, 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, 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 idéias, conhecimentos e criatividade, levando em consideração as particularidades e necessidades da pessoa a ser cuidada. Esse cuidado deve levar em consideração também as questões emocionais da pessoa idosa.

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 a outra pessoa, que necessita de cuidados por estar acamada, com limitações físicas ou mentais, com ou sem remuneração.



A função do cuidador também é acompanhar e auxiliar o idoso a se cuidar, fazendo por ele somente atividades que não consiga fazer sozinho.

De acordo com a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), de 2006, Cuidador é a pessoa, membro ou não da família, que, com ou sem remuneração, cuida do idoso doente ou dependente, no exercício das suas atividades de vida diárias, tais como alimentação, higiene, medicações, acompanhamento aos serviços de saúde ou outros serviços, excluídas as técnicas ou procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, particularmente na área de enfermagem.

Cabe ressaltar que nem sempre se pode escolher ser cuidador, principalmente quando o idoso cuidado é um familiar ou amigo. No entanto, é fundamental compreender de se tratar de uma nobre tarefa.

Tarefas do cuidador da pessoa idosa

- Atuar como elo entre o idoso cuidado, a família e a equipe de saúde;
- Escutar, estar atento e ser solidário com o idoso cuidado;
- Ajudar nos cuidados de higiene e estimular e ajudar na alimentação;
- Ajudar na locomoção e atividades físicas, tais como: andar, tomar sol e realizar exercícios físicos;
- Estimular atividades de lazer e atividades 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 do idoso cuidado;
- Outras situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde desse idoso.

O CUIDADOR E A EQUIPE DE SAÚDE

As atividades que o cuidador vai executar devem ser planejadas junto aos profissionais de saúde e com os familiares e de acordo com as necessidades do idoso a ser cuidado.

Nesse planejamento deve ficar claro para todos as atividades que o cuidador pode e deve desempenhar. É bom escrever as rotinas e quem irá se responsabilizar pelas tarefas.

É importante que a equipe deixe claro ao cuidador:

- Quais procedimentos ele não pode e não deve fazer;
- Em quais situações deve chamar os profissionais de saúde;
- Como reconhecer sinais ou sintomas de perigo.



CUIDANDO DO CUIDADOR

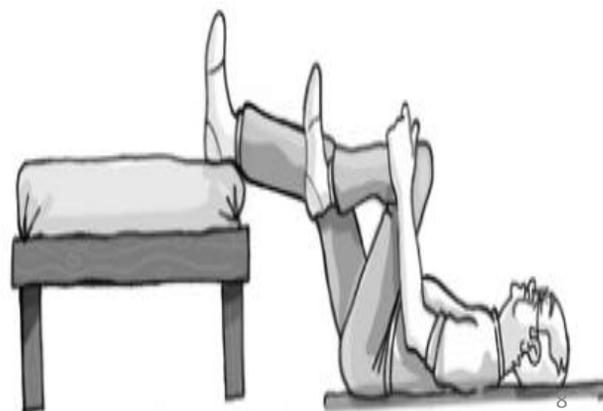
O cuidador poderá ficar sobrecarregado, muitas vezes quando assume sozinho a responsabilidade pelos cuidados. Soma-se a isso, ainda, o peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento a uma pessoa querida. Diante dessa situação é comum o cuidador passar por cansaço físico, depressão, abandono do trabalho, entre outras alterações.

Com isso, faz-se necessário procurar atendimento médico sempre que apresentar sinais de desgaste físico ou mental, ansiedade, depressão, dificuldade no auto-cuidado.

Além disso, é necessário destacar que o cuidador também precisa cuidar da sua saúde física e mental, contando com o apoio de familiares e/ou amigos para dividir as tarefas no dia a dia. E, sempre que possível, manter a vida social ativa, não restringindo a sua vida apenas aos cuidados com o idoso.

Entre outros pequenos cuidados, os exercícios físicos aliviam o estresse e beneficiam a saúde mental. A seguir alguns exemplos:

Exercícios para as pernas: deitado de barriga para cima, apóie 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.



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.



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



Exercícios para o tronco: em pé, apóie 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.



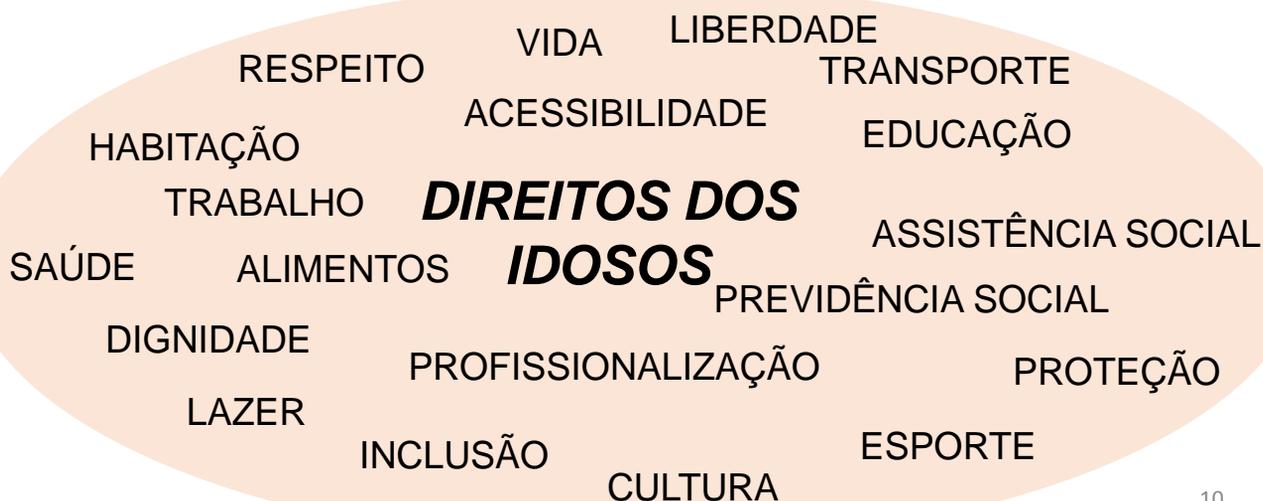
Dica: faça atividades físicas, como caminhadas e alongamentos, pois ajudam a reduzir o cansaço, tensão e esgotamento físico e mental, além de melhorar a circulação.

DIREITOS DA PESSOA CUIDADA

Considerando que o envelhecimento é uma característica humana, sua proteção é um direito social. Sendo assim, é obrigação da sociedade e do Estado garantir a efetivação destes direitos de forma digna.

Visando regular e garantir os direitos desta população, foi instituído em outubro de 2003, pela Lei 10.741, o Estatuto do Idoso. Esse Estatuto aborda questões familiares, de saúde, discriminação e violência contra o idoso. É fundamental que o cuidador tenha conhecimento deste Estatuto para que faça valer suas diretrizes e a garantia de direitos usando-o como instrumento de trabalho.

Tão importante quanto o conhecimento do Estatuto do Idoso, é o conhecimento do Estatuto da Pessoa com Deficiência, visto que não se pode ignorar a existência de idosos com deficiências ou altas habilidades. Somente a partir do conhecimento destes instrumentos é possível garantir os direitos das pessoas idosas.



SERVIÇOS E BENEFÍCIOS DISPONÍVEIS

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, fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por intermédio de ações de convivência e atividades socioeducativas e acesso à renda (Benefício de Prestação Continuada (BPC) e 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).

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.

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 e a renda familiar é inferior a 1/4 do salário mínimo por pessoa.

Benefícios previdenciários

A. 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.

B. 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.
- O segurado que se aposentou por invalidez e que necessita de assistência permanente de outra pessoa tem o direito de receber um adicional de 25% sobre seus proventos. Para solicitar o benefício, o segurado deve procurar uma agência do INSS.

C. 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.

LEGISLAÇÕES IMPORTANTES

- Política Nacional do Idoso – Lei nº 8.842/1994 prevê a garantia dos direitos sociais à pessoa idosa.
- Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006.
- Política Estadual da Pessoa Idosa no Estado do Rio Grande do Sul foi instituída pela Lei nº 11.517 de 26 de julho de 2000.
- Política Estadual de Saúde da Pessoa Idosa – PORTARIA SES Nº 444/2021.
- Lei de Acessibilidade (Lei nº 10.098/00; Decreto nº 5.296/04).
- Estatuto do Idoso – Lei nº 10.741/2003.
- Política Nacional para integração da pessoa portadora de deficiência (Lei nº 7853/89; Decreto nº 3298/99).

SERVIÇOS DISPONÍVEIS

SAMU – 192

UPA – 3199 8767

Pronto Socorro – 3272 1522

Secretaria Municipal de Saúde/Ouvidoria – 3284 7709

Secretaria de Assistência Social - 3309 3600

Conselho Municipal do Idoso – 3227 56 13

Bombeiros – 193

Brigada Militar – 190

Ministério Público - 3279 3555

Defensoria Pública – 3282 1770

Disque Direitos Humanos - 100

Delegacia de Polícia de Pronto Atendimento – 3222 2000

Guarda Municipal – 153

INSS/Previdência Social – 135

Serviço de Assistência Jurídica UFPel – 3284 3257

Serviço de Assistência Jurídica UCPel – 2128 8071

Informações e Denúncias ao MP – www.mprs.mp.br

Rede de apoio social:

- Instituições não-governamentais – ONGs, Associações de Bairro, entre outros.
- Igrejas que realizam trabalhos específicos para pessoas idosas, inclusive aquelas que prestam serviços no domicílio com ajuda para os cuidados o empréstimos de cadeiras de rodas, muletas etc.
- Centros de Referência, casas-lares, Instituições de Longa Permanência (ILPI), centros de convivência,, entre outros.

CONTATOS DOS SERVIÇOS DE SAÚDE

Unidade	Endereço	Telefone
DISTRITO AREAL/PRAIAS		
Arco Iris	Av. Pery Ribas, 523	3277-6203
Areal Leste - UFPel	Av. Domingos de Almeida, 4265	3227-9949
Areal I	Rua Apolinário de Porto Alegre, 290	3278-3531
Barro Duro	Praça Aratiba, 12	3226-9979
Bom Jesus	Av. Itália, 350	3228-9364
Colônia Z3	Rua Rafael Brusque, 147	3226-0418
CSU Areal- UFPel	Rua: Guararapes, 50 a	3228-3488
Dunas	Av. 1 S/Nº	3228-4666
Laranjal	Rua São Borja, 683	3226-4488
Leocadia	Rua David Canabarro, 890	3282-2476
Obelisco	Rua Francisco Ribeiro Silva, 505	3282-2477
DISTRITO CENTRO-PORTO		
Balsa	Rua João Tomaz Munhoz, 270	3272-2077
Cruzeiro	Rua Barão de Itamaracá, 690	3284-4336
Fátima	Rua Baldomero Trápaga, 480	3222-4028
Loteamento Osório	Rua David Canabarro, 890	3282-2476
Navegantes	Rua Darcy Vargas, 212	3279-4627
Porto	Rua João Pessoa, 240	3222-3669
Sansca	Rua Dr. Amarante, 919	3222-7980
DISTRITO COLÔNIA		
Cascata	5º Distrito	3277-5108
Cerrito Alegre	3º Distrito	3277-7054
Colônia Maciel	8º Distrito	3224-6053
Colônia Osório	4º Distrito	3277-4172
Colônia Triunfo	8º Distrito	3277-9720
Cordeiro de Farias	5º Distrito	3224-7309
Corrientes	Br 116	3274-6605
Grupelli	7º Distrito	3224-5011
Monte Bonito	9º Distrito	3277-3273
Pedreiras	9º Distrito	3277-3272
Santa Silvana	6º Distrito	3277-8043
Vila Nova	7º Distrito	3224-7275

Unidade	Endereço	Telefone
DISTRITO FRAGATA		
Cohab Fragata	Rua Paulo Simões Lopes, 230	3271-9425
Cohab Guabiroba	Rua Arnaldo da Silva Ferreira, 352	3278-9733
Dom Pedro	Rua Ulisses Batinga, 749	3271-3383
Fraget	Rua 3 n.º 81 - Vila Real	3221-3500
PAM Fragata	Av. Pinheiro Machado, 168	3221-0362
Simões Lopes	Av. Viscondessa da Graça, 107	3225-8008
Virgílio Costa	Rua Eptácio Pessoa, 1291	3271-0715
DISTRITO TRÊS VENDAS I		
Jardim de Allan	Av. Fernando Osório, 7430	3283-3769
Lindóia	Rua Ernâni Osmar Blass, 344	3283-1414
Py Crespo - UCPel	Rua Marques de Olinda, 1291	32230823
Santa Terezinha	Rua São Miguel, 05	3283-7509
Sítio Floresta	Rua Ignácio Teixeira Machado, 299	3278-9188
União de Bairros - UCPel	Rua 1, S/N Loteamento dos Municipários	3278-1089
Vila Princesa	Rua 4 n.º 3205	3278-1564
DISTRITO TRÊS VENDAS II		
Caic Pestano - UCPEL	Av. Leopoldo Brod, 3220	3273-6603
Cohab Pestano	Av. Leopoldo Brod, 2297	3283-1841
Getúlio Vargas	Rua 7, 184	3283-3768
Salgado Filho	Av. Salgado Filho, 912	3283-6202
Sanga Funda - UCPel	Rua Ildfonso Simões Lopes, 5225	3274-3266
Vila Municipal - UFPel	Rua Luciano Galeti, 600	3284-4338

SERVIÇOS DA REDE DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

Serviço	Endereço	Telefone
Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU	-	192
Unidade de Pronto Atendimento - UPA	Av. Ferreira Viana, 2231	3199-8767
Pronto Socorro - PS	Rua Barão de Santa Tecla, 834	2128-8305
Serviço de Traumatologia – Santa Casa	Rua Professor Araújo	3284- 700

TERRITORIALIZAÇÃO DOS CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

TERRITÓRIOS DE REFERÊNCIA CREAS I

Rua: Barão de Itamaracá, 690 - Cruzeiro
FONE: 3279 4713 - E-MAIL: creas1pelotas@gmail.com

CRAS AREAL	Av. Domingos de Almeida, 813. Contato: 3274 3010	Territórios de abrangência: Areal, Carpena/Leocádia, Bom Jesus, Loteamento Clara Nunes, Dunas, Arco Íris, Obelisco, Vila Anadir, Solar das Figueiras, Darcy Ribeiro, Vasco Pires, Jardim Europa, Vila da Palha, Moradas 2, Jardim das Tradições, Parque Querência.
	Rua Ulysses Guimarães, 1509 Dunas (PRAÇA CEU)	Núcleo 2 Praça CEU CRAS DUNAS : Arco Iris, Residencial Paineiras, Estrada da Costa.
CRAS SÃO GONÇALO	Rua Darci Vargas, 212 Contato: 3279 3154	Territórios de abrangência: Navegantes I, II e III, Umuarama, Fátima, Marina Ilha Verde, Ambrósio Perret, Cruzeiro, Balsa, Anglo.
CRAS Z3	Rua Rafael Brusque, 113. Contato: 3227 0465	Territórios de abrangência: Colônia de Pescadores Z3, Balneário dos Prazeres, Laranjal, Pontal da Barra, Barrinha, Posto Branco

TERRITÓRIOS DE REFERÊNCIA CREAS OSÓRIO
 RUA 04, Nº 18 – Loteamento Osório
 FONE: 3227-4510 E-MAIL: creas2pelotas@gmail.com

<p align="center">CRAS CENTRO</p>	<p align="center">Rua: Benjamin Constant,1580</p> <p align="center">Contato: 3228 9115</p>	<p>Territórios de abrangência: Loteamento Ceval, Colina do Sol, Novo Mundo, Várzea, Vila Castilhos, Porto, Loteamento Barão de Maúa, Centro, Cohappel, Loteamento Osório, Novo Mundo, Travessa Nossa Senhora de Lourdes, Várzea, Albuquerque de Barros.</p>
<p align="center">CRAS FRAGATA</p>	<p align="center">Av. Duque de Caxias,734</p> <p align="center">Contato: 3227 6551</p>	<p>Territórios de abrangência: Simões Lopes, Cohab Gotuzzo, Passo do Salso, Vila Governação, Padre Réus, Guabiroba, Vila Jacot, Vila Farroupilha, Vila Nova.</p>
<p align="center">CRAS TRÊS VENDAS</p>	<p align="center">Rua 15, 81 – Pestano</p> <p align="center">Contato: 3281 1292</p>	<p>Territórios de abrangência: Jardim do Prado, Py Crespo, Cohab Lindóia, Santa Rita de Cássia, Lot. Sta Rita, Getulio Vargas, Vila Princesa, Pestano, Sítio Floresta, Lot. Eldorado, Cohab Pestano, Vila Peres, Vila Silveira, Santos Dumont, Residencial Municipários, Lindóia, Santa Terezinha.</p>

***ÁREA RURAL (colônias) têm como referência o Plantão Social da SAS. (Marechal Deodoro, 404. Telefone: 3309 3600)**

CUIDADOS NO DOMICÍLIO PARA IDOSOS ACAMADOS OU COM LIMITAÇÕES FÍSICAS

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.

✓ Como proceder no banho de chuveiro com auxílio do cuidador:

- 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.
- 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.

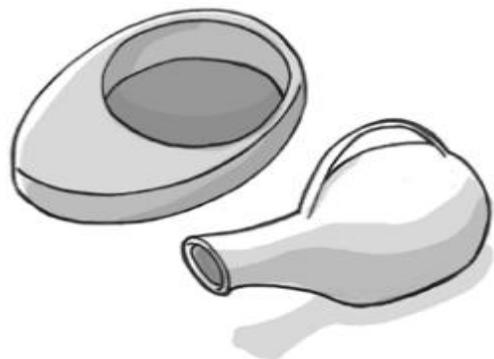
Fique Atento: Algumas pessoas idosas, doentes ou com incapacidades podem, às vezes, se recusar a tomar banho. É preciso que o cuidador identifique as causas. Pode ser que a pessoa tenha dificuldade para locomover-se, tenha medo da água ou de cair, pode ainda estar deprimida, sentir dores, tonturas ou 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.

Quando a pessoa não consegue se locomover até o chuveiro o banho pode ser feito na cama. Caso a pessoa seja muito pesada ou sintdor 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.

✓ **Como proceder no banho no leito:**

- Antes de iniciar o banho cubra o colchão com plástico.
- Iniciar a higiene corporal pela cabeça.
- Com um pano molhado e pouco sabonete, faça a higiene do rosto, passando o pano no rosto, nas orelhas e no pescoço. Enxágüe o pano em água limpa e passe na pele até retirar toda a espuma, secar bem.
- 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.



- ❑ Lave com um 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.
- ❑ 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.
- ❑ 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.
- ❑ 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.

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.

Importante: Usar 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, provocadas pela umidade e calor ou pelo contato com fezes e urina. As assaduras são portas abertas para outras infecções. Os cuidados importantes para evita-las são:

- Aparar os pelos pubianos para facilitar a higiene íntima e manter a área mais seca;
- Secar bem abaixo das mamas para evitar assaduras;
- Fazer a higiene íntima a cada vez que a pessoa evacuar ou urinar e manter seca a região íntima;
- Se for possível, expor a área com assadura ao sol, isso ajuda na cicatrização da pele.
- Solicite orientação da equipe de saúde.

Cuidados com a boca

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

Se o idoso não consegue fazer sua higiene bucal sozinho, o cuidador deve ajudá-lo da seguinte maneira:

- Colocar o idoso sentado 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 o idoso engasgue;
- Escovar os dentes e após enxaguar bem a boca;

*Em caso de lesões ou sangramento comunicar a equipe de saúde para avaliação;

- Para limpeza da prótese, escove-a fora da boca, com escova e pasta dental, enxaguar bem a boca e recolocar a prótese.

*Não esqueça de realizar a higienização das gengivas, bochechas e língua; Não utilizar produtos como água sanitária, álcool, detergente para limpar a prótese, basta fazer a higiene com pasta dental.

Hidratação

A água é vital para o organismo humano. Ela é responsável pelo equilíbrio térmico do corpo, além de participar do transporte de nutrientes para as células através do sangue e promover a limpeza e a desintoxicação do organismo. Vale lembrar que o consumo correto de água ajuda também a afastar problemas de constipação (intestino preso), um dos problemas que mais atrapalham a saúde na terceira idade.

Um dos cuidados nutricionais mais importantes com a pessoa idosa é a manutenção da hidratação. Dentre as alterações no processo de envelhecimento está a diminuição do controle da sede, mesmo que o corpo esteja precisando de água. Por isso, essa faixa etária é mais propensa a desidratações.

A desidratação é um dos diagnósticos mais frequentes na hospitalização de idosos. Ficar desidratado leva a prejuízo das funções normais do corpo pela falta de água no organismo.

Dentre os sintomas da desidratação, o idoso pode ter:

- Tonturas,
- Diminuição da produção de urina,
- Olhos fundos,
- Pressão arterial baixa,
- Desenvolvimento de infecção urinária.

Sinais de desidratação severa podem frequentemente levar a:

- Cãibras musculares graves,
- Confusão mental,
- Perda de consciência e até convulsões.

Ofereça água com frequência ao idoso, mesmo em pequenos goles, entre as refeições; Ofereça em copos ou garrafinha coloridas, atrativas; Experimente também oferecer água saborizada.

Alimentação saudável

A alimentação saudável interfere diretamente no bem estar físico e mental, bem como, na prevenção, reabilitação e tratamento de doenças. Cabe ao cuidador proporcionar uma alimentação saborosa, colorida e equilibrada, respeitando as preferências e a condições clínicas.

Dez passos para a alimentação saudável do idoso:

- 

1 Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, dois lanches saudáveis nos intervalos.
- 

2 Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, aipim.
- 

3 Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia.
- 

4 Coma feijão com arroz, de preferência no almoço ou no jantar.
- 

5 Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes ou ovos e leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- 

6 Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos.
- 

7 Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos entre as refeições.
- 

8 Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas.
- 

9 Fique atento (a) às informações nutricionais disponíveis nos rótulos dos produtos processados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis.
- 

10 Sempre que possível coma em companhia.

Recomendações gerais para a alimentação

- ❑ Para receber alimentação, o idoso deve estar sentado confortavelmente. Jamais oferecer água ou alimentos ao idoso na posição deitada, pois pode se engasgar.
- ❑ Se o idoso consegue se alimentar sozinho, o cuidador deve estimular e ajudá-lo no que for preciso: preparar o ambiente, cortar os alimentos, etc. Lembrar que o idoso precisa de tempo maior para se alimentar, por isso não se deve apressá-lo.
- ❑ Uma boa maneira de estimular o apetite é variar os temperos e o modo de preparo dos alimentos. Os temperos naturais como: alho, cebola, cheiro-verde, açafrão, cominho, manjeriço, louro, alecrim, sálvia, orégano, gergelim, hortelã, noz-moscada, manjerona, erva-doce, coentro, alecrim, dão sabor e aroma aos alimentos e podem ser usados à vontade.
- ❑ Se o idoso consegue mastigar e engolir alimentos em pedaços não há razão para modificar a consistência dos alimentos. No caso da ausência parcial ou total dos dentes, e uso de prótese, o cuidador deve oferecer carnes, legumes, verduras e frutas bem picadas, desfiadas, raladas, moídas ou em consistência pastosa.
- ❑ Para manter o funcionamento do intestino é importante que o cuidador ofereça ao idoso alimentos ricos em fibras como as frutas e hortaliças cruas, leguminosas, cereais integrais como arroz integral, farelos, trigo para quibe, canjiquinha, aveia, gérmen de trigo, etc. Substituir o pão branco por pão integral e escolher massas com farinha integral.
- ❑ Ofereça ao idoso cuidado, de preferência nos intervalos das refeições, 6 a 8 copos de líquidos por dia: água, chá, leite ou suco de frutas.
- ❑ O consumo moderado de açúcar, doces e gorduras ajudam a manter o peso adequado e a prevenir doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes.
- ❑ Alimentos “diet” são aqueles que tiveram um ou mais ingredientes retirados de sua fórmula original, como por exemplo: açúcar, gordura, sódio ou proteínas.
- ❑ Produtos “light” são aqueles que sofreram redução de algum tipo de ingrediente na sua composição, por exemplo: o creme de leite light apresenta menor quantidade de gordura, o sal light tem menor quantidade de sódio, refrigerante light tem menor quantidade de calorias. Os alimentos light em que foram retirados o açúcar podem ser consumidos por diabéticos. É sempre importante a leitura e interpretação do rótulo do produto.
- ❑ Quando há necessidade de substituir o açúcar por adoçantes artificiais, recomenda-se variar os tipos. Os adoçantes à base de ciclamato de sódio e sacarina podem contribuir para o aumento da pressão arterial. Os adoçantes à base de sorbitol, manitol e xilitol podem causar desconforto no estômago e diarreia. É importante receber orientação da equipe de saúde.

Alimentação por sonda (Dieta enteral)

A dieta enteral é fornecida na forma líquida por meio de uma sonda, que colocada no nariz ou na boca vai até o estômago ou intestino. Assim, é possível fornecer os nutrientes que a pessoa necessita independente da sua cooperação, fome ou vontade de comer.

A alimentação por sonda é usada nas seguintes situações:

- Para ajudar na cicatrização de feridas.
- Para controlar a diarreia, prisão de ventre e vômitos.
- Para preparar o organismo para algumas cirurgias e tratamentos de quimioterapia, radioterapia e diálise.
- Quando a pessoa não pode se alimentar pela boca.
- Quando a quantidade de alimentos que a pessoa come não está sendo suficiente.
- Quando há necessidade de aumentar a quantidade de calorias sem aumentar a quantidade de comida.

A alimentação enteral deve ser prescrita pelo médico ou nutricionista e a sonda deve ser colocada pela equipe de enfermagem. A fixação externa da sonda pode ser trocada pelo cuidador, desde que tenha cuidado para não deslocar a sonda. Para fixar a sonda é melhor utilizar esparadrapo antialérgico, mudando constantemente o local de fixação, assim se evita ferir a pele ou as alergias.



O cuidador deve seguir alguns cuidados quando o idoso estiver recebendo a dieta enteral:

- ❑ Colocar o idoso sentado na cadeira ou na cama, com as costas bem apoiadas, e o deixar nessa posição por 30 minutos após o término da alimentação.
- ❑ Pendurar o frasco de alimentação enteral num gancho, prego ou suporte em posição bem mais alta que o idoso, para facilitar a descida da dieta.
- ❑ Injetar a dieta na sonda lentamente gota a gota. Esse cuidado é importante para evitar diarreia, formação de gases, estufamento do abdome, vômitos e também para que o organismo aproveite melhor o alimento e absorva seus nutrientes.
- ❑ A quantidade de alimentação administrada deve seguir a orientação da equipe de saúde.
- ❑ Ao terminar a alimentação enteral injetar na sonda 20-30ml de água fria, filtrada ou fervida, para evitar que os resíduos de alimentos entupam a sonda.
- ❑ Para os idosos que não podem tomar água pela boca oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições, em temperatura ambiente, por meio de seringa ou colocada no frasco descartável. A quantidade de água deve ser definida pela equipe de saúde.
- ❑ A sonda deve permanecer fechada quando não estiver em uso.
- ❑ A dieta enteral deve ser guardada na geladeira e retirada 30 minutos antes do uso, somente a porção a ser dada.
- ❑ A dieta deve ser dada em temperatura ambiente, não há necessidade de aquecer em banho-maria ou em microondas.

Fique Atento: Se a sonda se deslocar ou tiver sido retirada acidentalmente, não tente recolocá-la, chame a equipe de saúde.

Para o preparo e administração de dieta enteral os cuidados de higiene são muito importantes. Mantenha o local de preparo sempre limpo e Lave com água e sabão neutro o equipo, a seringa e o frasco e enxágüe com água.

ATENÇÃO: A diarreia pode ser uma ocorrência comum em pessoas que recebem alimentação enteral. Por isso, é preciso ter muita higiene no preparo, na administração da dieta e observar sempre a velocidade de gotejamento e a temperatura da dieta.

ORIENTAÇÃO ALIMENTAR PARA ALIVIAR SINTOMAS

Náuseas e vômitos

- Oferecer ao idoso com vômitos ou diarreia, 2 a 3 litros de líquidos por dia em pequenas quantidades, de preferência nos intervalos das refeições.
- Oferecer refeições menores, 5-6x/ dia.
- Os alimentos muito quentes podem liberar cheiros e isso pode agravar a náusea. Os alimentos secos e em temperaturas mais frias são melhor aceitos.
- É importante que o idoso mastigue muito bem e devagar os alimentos.
- Logo após as refeições, o cuidador deve manter a pessoa sentada para evitar as náuseas e vômitos.
- Enquanto durar as náuseas e vômitos, deve-se evitar os alimentos muito temperados, com cheiros fortes, salgados, picantes, ácidos, doces e gorduras.

Dificuldade para engolir (disfagia)

- Oferecer líquidos nos intervalos das refeições, em pequenas quantidades e através de canudos.
- Manter o idoso sentado ou em posição reclinada com ajuda de travesseiros nas costas, para evitar que engasgue.
- O idoso com dificuldade para engolir aceita melhor os alimentos mais leves e macios, os líquidos engrossados com leite em pó, cereais, amido de milho, os alimentos pastosos como as gelatinas, pudins, vitaminas de frutas espessas, sopas tipo creme batidas no liquidificador, mingaus, purê de frutas, polenta mole com caldo de feijão.
- As sopas podem ser engrossadas com macarrão, mandioquinha e aveia.
- Evitar alimentos de consistência dura, farinhentos e secos como a farofa e bolachas. Pão francês e torradas devem ser oferecidos sem casca, molhados no leite.

Intestino preso (constipação intestinal)

- O intestino funciona melhor quando o idoso mantém horários para se alimentar e evacuar.
- Os alimentos ricos em fibras como o arroz e pão integrais, aveia, verduras e legumes, frutas como mamão, laranja, abacaxi, ameixa, grãos em geral etc, ajudam o intestino a funcionar.
- Quando o idoso está com intestino “preso” evite oferecer banana prata, goiaba, maçã, chá preto/mate, pois esses alimentos são ricos em tanino e prendem o intestino.
- Cuidador, ofereça ao idoso uma vitamina laxativa feita com 1 copo de suco de 1 laranja, 1 ameixa seca, 1 pedaço de mamão, 1 colher de sopa de creme de leite e 1 colher de sopa de farelo de aveia.

Gases (flatulência)

- A formação de gases causa muito desconforto às pessoas acamadas. Para evitar a formação de gases é importante oferecer mais líquidos e uma alimentação saudável, evitando alguns alimentos, como: agrião, couve, repolho, brócolis, pepino, grãos de feijão, couve-flor, cebola e alho crus, pimentão, nabo, rabanete, bebidas gasosas, doces concentrados e queijos amarelos.
- Os exercícios auxiliam na eliminação dos gases.

Nem sempre é fácil recuperar o controle do funcionamento do intestino, no entanto é possível treinar o intestino a evacuar em determinados períodos. Isso se faz da seguinte maneira:

- Diariamente, antes do banho, massageie a barriga do idoso com a mão espalmada como se desenhasse um quadrado, começando pelo lado direito na parte inferior, suba para o lado direito superior, vá para o lado esquerdo superior, desça a mão para o lado esquerdo inferior e volte para o lado inferior direito, pois é dessa forma que o intestino funciona.



Deite o idoso de barriga para cima, segure suas pernas e estique-as e dobre-as sobre a barriga, essa pressão das pernas sobre a barriga ajuda a eliminar os gases que causam desconforto. Os idosos acamados podem perder o controle sobre o funcionamento do intestino e não sentir quando vão defecar. Isso, além de causar constrangimento, dificulta manter sua higiene, o que pode causar assaduras e lesões de pele (feridas). Então procure manter uma rotina de higienização.

ACOMODANDO A PESSOA CUIDADA NA CAMA

A posição em que a pessoa permanece deitada pode causar dores na coluna e dificuldades respiratórias, além de lesões na pele (escaras) caso a pessoa não seja mudada de posição regularmente.

A seguir como deitar a pessoa cuidada da forma correta:

Deitada de costas: Coloque um travesseiro fino e firme embaixo da cabeça da pessoa de maneira que o pescoço fique no mesmo nível da coluna. Coloque um travesseiro ou cobertor fino embaixo da barriga das pernas, assim diminui a pressão dos calcanhares sobre a cama. Dobre os cotovelos levemente e coloque as mãos da pessoa apoiadas nos quadris. Mantenha as pernas da pessoa esticadas e as pontas dos dedos voltadas para cima. Apóie os pés em uma almofada recostada na guarda final da cama, a uma inclinação de 60º ou 90º.



Deitada de lado: Coloque a pessoa deitada de um dos lados. Coloque um travesseiro fino sob a cabeça e o pescoço de modo que a cabeça fique alinhada com a coluna. Escore as costas da pessoa com um travesseiro maior, para evitar que ela vire de costas, e coloque outro travesseiro entre os braços da pessoa para dar maior conforto. A perna que fica por cima deve estar levemente dobrada e apoiada em um travesseiro, a fim de mantê-la no nível dos quadris. Dobre levemente o joelho e coloque uma toalha dobrada, ou cobertor ou edredon fino, a fim de manter o tornozelo afastado do colchão.



Deitada de bruços: Deite a pessoa de bruços, vire a cabeça delicadamente para um dos lados acomodando-a com um travesseiro fino ou toalha dobrada. Ajude a pessoa a flexionar os braços para cima de modo que os cotovelos fiquem nivelados com os ombros. Depois, coloque toalhas dobradas embaixo do peito e do estômago. Por fim, ajeite as pernas apoiando os tornozelos e elevando os pés com uma toalha ou lençol enrolado.



Fique Atento: Ter maior cuidado no posicionamento da pessoa que apresenta parte do corpo que não se movimenta (braço ou perna “esquecida”), para evitar surgimento de feridas e deformidades. No caso de seqüela de derrame, o braço comprometido deve estar sempre estendido e apoiado em um travesseiro e a perna afetada deve ser colocada ligeiramente dobrada e apoiada com um travesseiro embaixo do joelho, impedindo que a perna fique toda esticada.

IMPORTANTE: Se a pessoa consegue ficar em pé com ajuda do cuidador, mesmo por pouco tempo, é importante que o cuidador encoraje, apoie e estimule a pessoa a ficar nessa posição, pois isso ajuda a melhorar a circulação do sangue e a evitar as lesões de pele.

MEDICAMENTOS

Os medicamentos ajudam a enfrentar as múltiplas doenças que podem ocorrer com o envelhecimento, então, é importante saber como usá-los de modo correto, pois o tratamento correto de condições de saúde que já existem ajudam a diminuir os efeitos ou agravamento das doenças.

A polifarmácia ou o uso de muitos medicamentos diferentes é comumente observada entre idosos, a princípio, devido à grande incidência de condições crônicas nessa população.

É importante destacar que o uso inadequado dos medicamentos pode resultar em agravo à saúde e em visitas evitáveis aos serviços de saúde, como por exemplo, decorrentes de doenças não controladas ou de intoxicações.

As doenças crônicas requerem uso de medicações sem interrupções para manter o quadro sob controle, visando impedir ou tornar mais lenta a progressão da enfermidade. Diabetes e hipertensão são exemplos de doenças crônicas.

Sabendo disso temos que tomar alguns cuidados com o uso contínuo de alguns medicamentos para diabetes, por exemplo, que podem causar hipoglicemia (queda do nível de açúcar no corpo de modo rápido), ou alguns indicados para hipertensão podem gerar hipotensão (queda da pressão de modo abrupto).

Cuidados com medicamentos:

Para recuperação/manutenção da saúde é essencial o uso correto das medicações e para isto são necessários alguns cuidados:

- Manter medicamentos em local seguro, protegido da luz direta, calor e umidade;
- Armazenar os medicamentos do idoso separado dos demais medicamentos da família ou de outras pessoas ;
- Procurar médico ou farmacêutico sempre que houver dúvida quanto ao uso do medicamento;

- Seguir orientações da equipe de saúde quanto a organização;
- Atentar para os horários, dosagens e formas de administração conforme prescrição médica. *Nunca altere, retire ou substitua medicações sem conhecimento da equipe de saúde;
- Após a administração de medicação se o paciente apresentar alteração comunique a equipe de saúde;
- Manter o medicamento em embalagem original;
- Antes de feriados e finais de semana é preciso confirmar se a quantidade de medicamentos é suficiente para estes dias;
- Atentar para o armazenamento e o uso de medicamentos injetáveis, como as insulinas;
- Para aparelhos respiratórios, como inalador, guardar em locais secos.

Modelo de organização de medicamentos:

Associe o remédio a uma atividade da sua rotina para ficar mais fácil de lembrar dele e tomar na hora certa!	Jejum 	Café da manhã 	Almoço 	Jantar 	Antes de dormir 
Medicamento/ Horário					

Atenção para os sinais e sintomas da hipoglicemia

HIPOGLICEMIA LIGEIRA



- FOME
- PALIDEZ
- FRAQUEZA
- TREMORES
- ANSIEDADE
- TAQUICARDIA
- SUOR INTENSO

HIPOGLICEMIA MODERADA



- TONTURAS, VISÃO TURVA
- ESQUECIMENTO, RACIOCÍNIO LENTO
- CEFALÉIAS
- IRRITABILIDADE, CHORO
- MARCHA DESCOORDENADA
- SONOLÊNCIA

HIPOGLICEMIA GRAVE



- DISCURSO CONFUSO
- AGRESSIVIDADE
- INCONSCIÊNCIA
- CONVULSÕES
- COMA

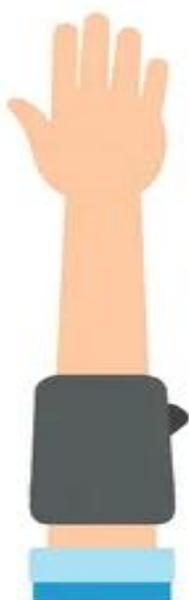
A hipoglicemia é caracterizada por glicemias abaixo de 70mg/dl, geralmente acompanhada de alguns dos sintomas acima. A percepção dos sintomas é importante para detectar a hipoglicemia, mas a monitoração da glicemia é a única maneira de confirmá-la. Entretanto, na impossibilidade de medir a glicemia e na presença dos sintomas de hipoglicemia, faça o tratamento mesmo assim.

Quando é possível administrar algum alimento via oral, a forma correta de corrigir a hipoglicemia é com 15 gramas de carboidrato simples, o que é equivalente a uma colher de sopa de açúcar (que pode ser diluída em água), 150ml de suco de laranja integral ou de 3-4 balas mastigáveis.

Após ingerir alguma das fontes de 15g de carboidratos de rápida absorção, aguarde 15 minutos para verificar novamente a glicemia. Se continuar baixa, repita o tratamento. Para prevenir outra crise de hipoglicemia, após normalização da glicemia (e se a próxima refeição não for acontecer no período de uma hora), faça um lanche / refeição.

A composição da refeição que visa prevenção da hipoglicemia deve incluir fibras (como alimentos integrais, feijão ou leguminosas e verduras), proteína (carnes, ovos, queijo ou leite) e gorduras (como azeite e castanhas).

Atenção para os sinais e sintomas da hipotensão



Taquicardia



Fadiga



Falta de
concentração



Desmaio



Náusea

A hipotensão arterial é uma condição quando a pressão arterial fica estabelecida com o valor inferior ou igual a 9×6 , ou seja 90 mmHg x 60 mmHg, podendo apresentar sintomas ou não. A hipertensão pode ser decorrente de alguma ação, como levantar rápido da cama ou sofá, por exemplo, ou é sinal de doenças cardiológicas, desidratação ou infecção.

Em crise repentina de pressão baixa, o hipotenso pode passar por um grande mal-estar, por isso, é preciso cautela e paciência. Sentar com a cabeça no meio das pernas, deitar com as pernas elevadas, afrouxar as roupas e beber água ajudam a evitar desmaios, fazem com que o sangue flua mais facilmente e melhoram a respiração.

QUEDAS DE PESSOAS IDOSAS

A queda representa um grande problema para as pessoas idosas dadas as suas conseqüências (injúria, incapacidade, institucionalização e morte) que são resultado da combinação de alta incidência com alta suscetibilidade à lesões.

Causas e Fatores de Risco

As causas mais comuns relacionadas às quedas de pessoas idosas na comunidade são:

- Relacionadas ao ambiente.
- Fraqueza/distúrbios de equilíbrio e marcha.
- Tontura/vertigem.
- Alteração postural/hipotensão ortostática.
- Lesão no SNC.
- Síncope.
- Redução da visão.

Os fatores de risco podem ser divididos em intrínsecos e extrínsecos:

Fatores intrínsecos: decorrem das alterações fisiológicas relacionadas ao avançar da idade, da presença de doenças, de fatores psicológicos e de reações adversas de medicações em uso. Alguns são:

- Idosos com mais de 80 anos;
- Sexo feminino;
- Imobilidade;
- Quedas precedentes;

- ❑ Equilíbrio diminuído;
- ❑ Marcha lenta e com passos curtos;
- ❑ Baixa aptidão física;
- ❑ Fraqueza muscular de MMII e MMSS (hand grip);
- ❑ Alterações cognitivas;
- ❑ Doença de Parkinson;
- ❑ Polifarmácia;
- ❑ Uso de sedativos, hipnóticos e ansiolíticos.

Fatores extrínsecos: relacionados aos comportamentos e atividades das pessoas idosas e ao meio ambiente. Ambientes inseguros e mal iluminados, mal planejados e mal construídos, com barreiras arquitetônicas representam os principais fatores de risco para quedas.

A maioria das quedas acidentais ocorre dentro de casa ou em seus arredores, geralmente durante o desempenho de atividades cotidianas como caminhar, mudar de posição, ir ao banheiro. Cerca de 10% das quedas ocorrem em escadas sendo que descê-las apresenta maior risco que subi-las.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

NO QUARTO

- ✓ Não deixar roupas e objetos espalhados pelo chão;
- ✓ Colocar lâmpada com interruptor ao lado da cama;
- ✓ Dormir em uma cama na qual seja possível subir e descer facilmente;

NA COZINHA

- ✓ Eliminar tapetes que possam ocasionar escorregões;
- ✓ Limpar imediatamente qualquer vestígio de líquido, gordura ou comida que esteja no chão;
- ✓ Organizar os mantimentos e louças em locais de fácil alcance;
- ✓ Não subir em cadeiras ou caixas para alcançar algo que esteja no alto;
- ✓ Não utilizar produtos que deixem o piso escorregadio.

NA SALA E CORREDOR

- ✓ Manter o caminho de passagem livre de obstáculos como mesas de centro, porta revistas e plantas;
- ✓ Manter fios elétricos e de telefone fora das áreas de circulação, jamais no chão, como debaixo de tapetes;
- ✓ Preferir cadeiras e sofás que tenham braços e sejam altos para facilitar o movimento.

NA ESCADA

- ✓ Não deixar objetos espalhados nos degraus;
- ✓ Instalar interruptores de luz na parte inferior e superior da escada;
- ✓ Eliminar tapetes localizados no início ou fim da escada;
- ✓ Instalar corrimões por toda a extensão da escada e em ambos os lados.

NO BANHEIRO

- ✓ Colocar um tapete antiderrapante ao lado da banheira ou box; Instalar barras de apoio nas paredes do banheiro;
- ✓ Colocar tiras antiderrapantes dentro da banheira ou no chão do box;
- ✓ Ao tomar banho, caso não ocnsiga se abaixar ou não ter totalmente firmeza, recomenda-se utilizar uma cadeira de plástico firme.

ATITUDES PREVENTIVAS DE CUIDADO

- ✓ Fazer exames oftalmológicos e físicos anualmente;
- ✓ Praticar atividades físicas que desenvolvam agilidade, força, equilíbrio e coordenação.
- ✓ Usar calçados com sola antiderrapante e manter o cadarço sempre amarrado;
- ✓ Não andar pela casa apenas com meias nos pés;
- ✓ Usar chinelos que fiquem firmes nos pés;
- ✓ Esperar o ônibus parar completamente para subir ou descer;
- ✓ Colocar o telefone em local de fácil acesso;
- ✓ Deixar uma luz acesa a noite, caso precise levantar;
- ✓ Cuidar para a cor do animar de estimação não ser a mesma do piso.

EXERCÍCIOS PARA ACAMADOS E CADEIRANTES

- ❑ Movimento cada um dos dedos dos pés, para cima e para baixo, para os lados e com movimentos de rotação.



- ❑ Segure o tornozelo e movimente o pé para cima, para baixo, para os dois lados e em movimentos circulares.



- ❑ Dobre e estenda uma das pernas, repita o movimento com a outra perna (sem atritar o calcanhar na cama, que favorece o surgimento de feridas).



- ❑ Com os pés da pessoa apoiados na cama e os joelhos dobrados, faça movimentos de separar e unir os joelhos.



- ❑ Com os pés apoiados na cama e os joelhos dobrados, solicite que a pessoa cuidada levante os quadris e abaixe lentamente.



- ❑ Levante e abaixe os braços da pessoa, depois abra e feche.



- ❑ Faça movimentos de dobrar e estender os cotovelos, os punhos e depois os dedos.



- ❑ Ajude a pessoa a flexionar suave e lentamente a cabeça para frente e para trás, para um lado e depois para o outro, isto alonga os músculos do pescoço. Estimule para que a pessoa faça os movimentos sozinha, se necessário o cuidador pode ajudá-la. No caso de tonturas suspenda o movimento até melhorar do sintoma.



- ❑ Peça à pessoa cuidada que encha as bochechas de ar e depois murche a bochecha para dentro; a seguir peça a ela que coloque a língua para fora e movimento de um lado para o outro; feche os olhos com força fazendo caretas.



É importante que o cuidador estimule a pessoa cuidada a utilizar ao máximo o lado do corpo que está comprometido, realizando com o lado afetado todos os exercícios citados anteriormente. Caso seja necessário, o cuidador pode ajudá-la na realização desses exercícios.

EXERCÍCIOS PARA IDOSOS ROBUSTOS

Praticar atividade física traz benefícios que vão além do corpo, também tem impacto positivo na saúde mental. Manter-se ativo na sua rotina auxilia na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, assim como previne doenças do coração, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer.

Também contribui para o controle da pressão arterial, para a redução dos níveis de colesterol e previne a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia.

O exercício deve respeitar as limitações individuais:

- ❑ Idosos com dor importante decorrente de artrose no joelho devem iniciar com atividades de baixo impacto.
- ❑ Pessoas com déficit de visão ou audição devem considerar atividades em ambientes mais protegidos e com menor risco de trauma.
- ❑ Idosos com risco cardiológico aumentado podem precisar iniciar o trabalho de forma supervisionada e em locais preparados para o atendimento de eventos cardiovasculares agudos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as recomendações gerais com relação a atividade física são as seguintes:

- ❑ Pessoas acima de 65 anos devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, 75 minutos de atividade vigorosa ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas. Atividade moderada é aquela em que se consegue manter uma conversa regular com pausas frequentes para respirar, e atividades vigorosas são aquelas em que se consegue apenas uma comunicação breve;

- ❑ A atividade aeróbica deve ser realizada em sessões de pelo menos 10 minutos;
- ❑ Para obter benefícios adicionais à saúde, os idosos devem aumentar sua atividade física aeróbica de intensidade moderada para 300 minutos por semana, de intensidade vigorosa por 150 minutos semana ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.;
- ❑ Devem realizar atividades físicas que trabalhem o equilíbrio em 3 ou mais dias da semana;
- ❑ Atividades de fortalecimento muscular, envolvendo os principais grupos musculares, devem ser realizadas 2 ou mais dias por semana;
- ❑ Quando não puder seguir as recomendações acima devido a alguma condição de saúde, deve-se manter tão fisicamente ativo quanto suas habilidades e condições permitirem.

Além destas atividades, os idosos devem ser estimulados a incluírem mais esforço físico em suas atividades rotineiras, e não apenas com a prática formal de exercícios.

Algumas dicas são, abrir manualmente os portões automáticos, subir escadas em vez de usar elevadores ou escadas rolantes e estacionar mais longe do local de destino são algumas das maneiras de se manter ativo.

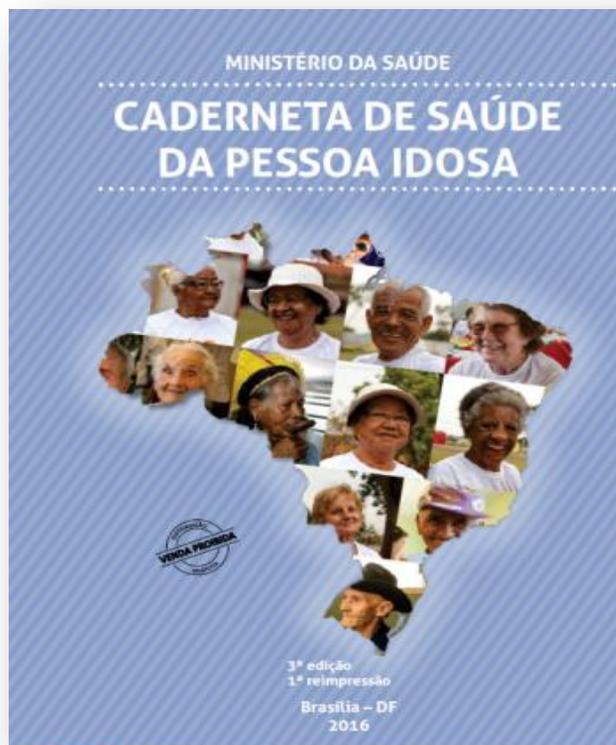
CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA

É um instrumento proposto pelo Ministério da Saúde para auxiliar no manejo da saúde da pessoa idosa, sendo usada tanto pelas equipes de saúde, quanto pelos idosos, seus familiares e cuidadores.

Nela devem ser realizados os registros da história clínica do idoso, sua avaliação multidimensional e o acompanhamento longitudinal da sua condição de saúde. Para isso é fundamental que seja levada para cada consulta e também que o registros sejam realizados.

Além dos registros de acompanhamento, a Caderneta também contém orientações sobre Direitos da Pessoa Idosa; Saúde Bucal; Sexualidade; Acesso a medicamentos no SUS; Alimentação saudável entre outras orientações.

Esta Caderneta é disponibilizada nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).



VOCÊ CONHECE OS DESEJOS E VONTADES DA PESSOA IDOSA QUE ESTÁ SOB SEUS CUIDADOS?

Diretrizes Antecipadas de Vontade (DAV) é um conjunto de desejos, previa e expressamente manifestados pela pessoa idosa, sobre cuidados e tratamentos que quer ou não receber no momento em que estiver incapacitado de expressar, livre e autonomamente, sua vontade.

Em casos de diagnóstico de alguma doença ameaçadora da vida, em que a pessoa idosa encontra-se em cuidados paliativos, é importante que se reflita sobre suas vontades e preferências:

- ✓ Deseja receber algum tipo de tratamento invasivo?
- ✓ Deseja prolongar a vida de forma artificial, conectado a aparelhos de suporte?

Para abordar esse assunto é necessário cautela, verificar se o idoso está em condições psicológicas para expressar suas vontades além de estabelecer uma pessoa de sua total confiança para ser o procurador de saúde. Este procurador deverá responder em situações em que a pessoa idosa cuidada não tiver condições de expressar suas vontades em matéria de saúde. É necessário conversar abertamente sobre suas preferências e os seus valores, sobre os possíveis tratamentos médicos, que deseja ou não receber. É possível eleger mais de um procurador de saúde.

Além desta conversa é possível que seja produzido um documento registrando as vontades da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS:

- E-book Orientações multidisciplinares para pacientes pós AVC. <https://www.hcfmb.unesp.br/publicacoes/>. Acesso em 24/01/2022.
- Guia prático de cuidado à saúde da pessoa idosa [recurso eletrônico] / Grasiela Piuvezam, Vilani Medeiros de Araújo Nunes (organizadoras). – Natal, RN : EDUFRN, 2016.
- Brasil. Ministério da Saúde. Orientações técnicas para a implementação de Linha de Cuidado para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde – SUS, 2018.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia prático do cuidador. 2008. 64 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19)
- LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências.