

Guia Visual para Familiares e Cuidadores de Pessoas Idosas



Traduzido e adaptado
por cuidardeidosos.com

PlanE

Plan Español para el Estímulo de
la Economía y el Empleo

Índice

Higiene pessoal

1. Recomendações gerais sobre higiene da pessoa dependente.
2. Banho com a pessoa idosa no leito.
3. Lavar o cabelo na cama.
4. Cuidados com a boca, olhos e ouvidos.
5. Cuidados com as mãos e pés.
6. Regras básicas de higiene genital.

Vestir

7. Vestir a pessoa idosa com hemiplegia

Fraldas, sondas vesicais e colostomias

8. Colocação da fralda na cama.
9. Cuidados com a sonda vesical.
10. Colocação e cuidados com coletores penianos.
11. Administração de enemas.
12. Cuidados com a colostomia.

Alimentação

13. Recomendações para nutrição completa.
14. Suporte para facilitar uma correta alimentando.
15. Recomendações para constipação e diarreia.
16. Manobra de Heimlich.
17. Quando houver disfagia.

18. Regras para administração de alimentação por sonda nasogástrica.
19. Cuidados com sonda nasogástrica.
20. Mudança de fixação da sonda nasogástrica.
21. Cuidados com sonda gástrica.

Transferências e mobilizações

22. Higiene e ergonomia postural.
23. Virada de lado na cama.
24. Mobilize-se em direção à cabeça do cama.
25. Mova a cama para a borda.
26. De deitar na cama para sentar na cama.
27. Da cama para sentar na cadeira.
28. De sentar na cadeira de rodas para sentar no seu lugar habitual.
29. De sentar para ficar de pé.
30. Ajuda em movimento.
31. Uso de dispositivos auxiliares para deambulação.
32. Manuseio do guindaste.

Recomendações com medicamentos

33. Regras gerais para o administração de medicamentos.
34. Recomendações em caso de diabetes.
35. Recomendações em caso de hipertensão arterial.

Prevenção de úlceras por pressão

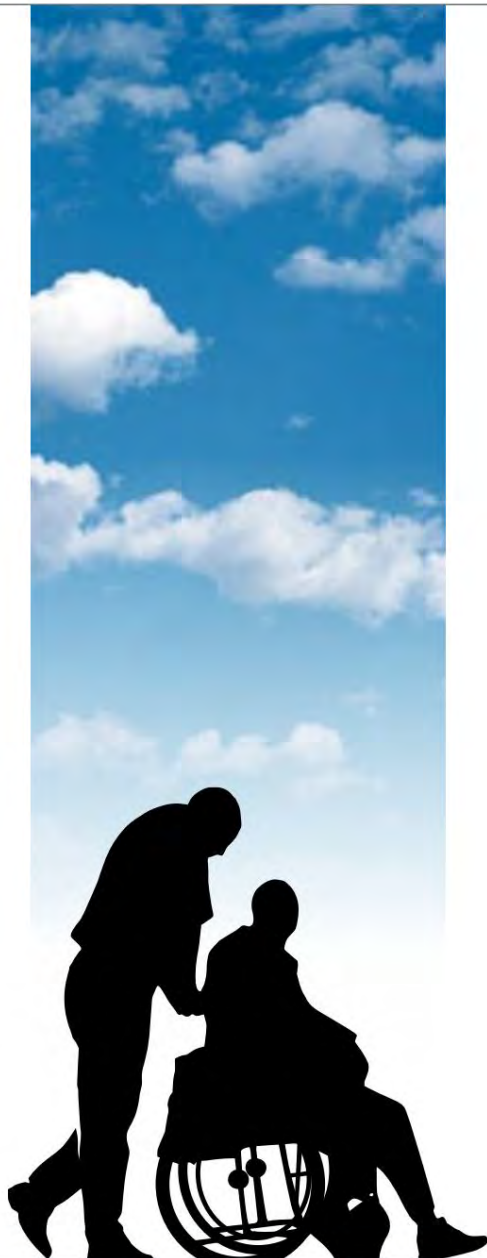
36. Cuidados gerais para prevenir úlceras por pressão.
37. Corrigir posturas em pessoas acamadas.
38. Como arrumar uma cama movimentada.

Cuidar com segurança

39. Adaptações domiciliares.
40. Recomendações para prevenir quedas.
41. Como se levantar do chão após uma queda.

Comunicação e dicas com situações difíceis

42. Cuidando de quem cuida.
43. Aprenda a se comunicar.
44. Compreender e lidar com situações difíceis. Raiva e agressividade.
45. Compreender e lidar com situações difíceis. Alucinações.



O guia visual destina-se a ser uma ajuda para o familiar/cuidador. Contém um conjunto de fichas sobre os cuidados básicos de que necessitam algumas pessoas idosas em situação de dependência.

Você pode esse e-book sempre à vista e, assim, lembrará permanentemente de como realizar cada procedimento de cuidado.

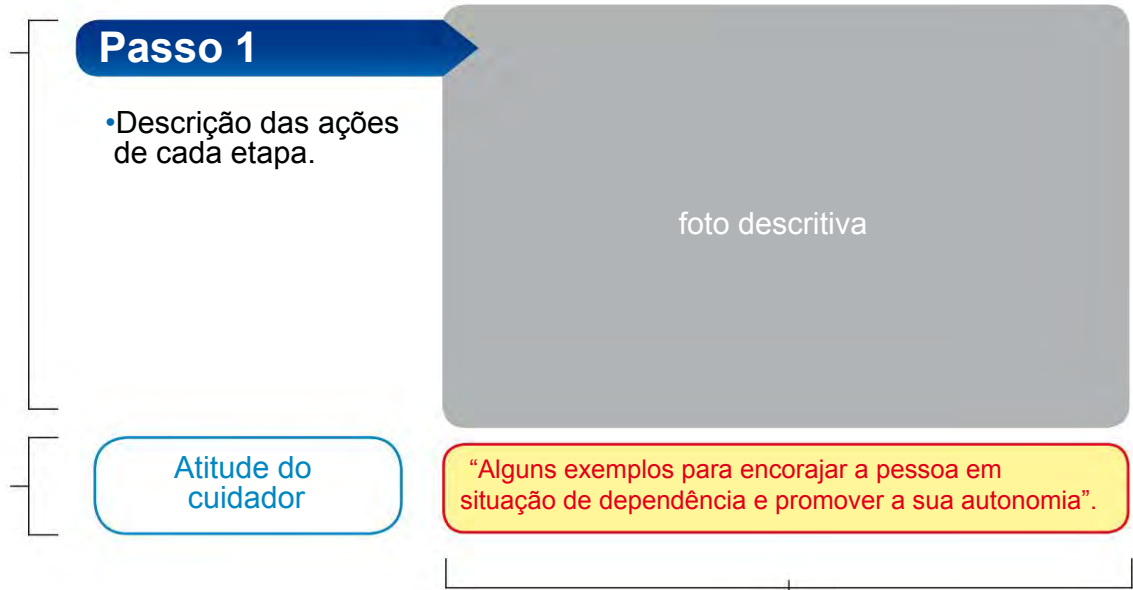
Traduzido e adaptado pelo médico geriatra Dr. Márcio F. Borges (CRM-SC 20.861 - RQE 12090).
Material elaborado e cedido gentilmente pelo Gobierno de Aragón - Espanha.



Todos as fichas temáticas têm a mesma estrutura:

Os **passos** (1,2,3...). São ações ordenadas no tempo. Os atos com que o cuidador cuida da pessoa em situação de dependência. E eles têm que ser feitos nessa ordem.

As **caixas azuis** indicam a postura que o cuidador deve ter na administração do cuidado e também fazem parte da técnica de cuidar. Além disso, introduzem um elemento de qualidade ao promover claramente a autonomia da pessoa em situação de dependência.



As **caixas escritas em vermelho** são apenas alguns exemplos do que foi falado acima para facilitar.

1 Recomendações gerais e de higiene

O Cuidador deve:

- Conhecer a necessidade de ajuda da pessoa idosa e de suas incapacidades
- Ajudar sempre, mas respeitando suas preferências e opiniões
- O banho e o asseio são atividades muito pessoais. Deve-se preparar o quarto da pessoa idosa, buscando toda a segurança e intimidade do momento
- Sempre fazer com que a pessoa idosa ajude no que puder fazer
- Estabelecer uma rotina de hábitos ao dar o banho, facilitando o dia-a-dia
- Explicar sempre o que irá fazer, prestando atenção nas reações e sentimento da pessoa idosa
- O quarto da pessoa idosa deve estar sempre limpo, com a temperatura agradável e uma boa iluminação
- Lembrar dos cuidados de acessibilidade e risco de acidentes. Prevenção é tudo!

✓ Lembre-se:

- Só prestar ajuda quando for necessário
- Manter a dignidade da pessoa idosa dependente
- A manutenção da ordem e da limpeza facilita o trabalho do cuidador
- Sempre preferir tapetes antiderrapantes e dispositivos de apoio: cadeiras de banho e assentos de banho giratórios e de mesa.



2 Banho com a pessoa idosa no leito

Passo 1

. Encontre a hora do dia que permita realizar o trabalho sem pressa. Prepare o quarto e o material.

. Explique para pessoa idosa o que vamos fazer, esforçando-nos por obter a sua colaboração.



Não deixe ela sozinho em nenhum momento

"Bom dia, o senhor sabe que hoje é dia de banho. Eu sei que isso te deixa um pouco preguiçoso, mas você se sentirá mais confortável e relaxado".

Passo 2

• Vamos realizando essa tarefa com cuidado para não deixar a pessoa idosa completamente nua.

O processo consiste em ensaboar uma área, enxaguar e secar. Deixe-a coberta e passe para o próximo.

Explique tudo o que fazemos para tranquilizá-la e levá-la a cooperar



"Não se preocupe, faremos do jeito que gosta; aos poucos e com água quente para não passar frio.

Passo 3

- Ordem de lavagem: rosto, pescoço e ombros; mãos, braços, axilas; peito, abdômen e depois pernas e pés.
- Deite-a de lado e continue com as costas e nádegas.
- Volte a face para cima e finalize com a área genital.

Não deixar regiões sem limpar e evite deixar resíduos e espuma.



Passo 4

- Vista de acordo com a atividade que vai realizando, acomodando confortavelmente e parabenizando-a pela ajuda.
- Recolha do quarto todo o material e troque a roupa de cama se necessário.

**Observe o estado da pele e dos pés.
Fazer massagens enquanto hidrata a pele.**



"Acabamos rápido! Agora vou te levar até a cozinha para tomar um café com leite, enquanto eu limpo o quarto!"

3 Lavar o cabelo na cama

Passo 1

Prepare o material. Diga o que irá fazer, detalhadamente solicitando a sua colaboração

- Proteja a parte de cima da cama com um oleado, cuja extremidade será introduzida uma bacia formando um canal que recolhe a água.

Faremos isso solicitando a sua colaboração.



"Hoje é dia de lavar o cabelo, já tenho tudo pronto. Eu esquentei a água, vamos começar antes que esfrie, o que você acha?"

Passo 2

- Coloque a pessoa idosa de costas perto da beira da cama com a cabeça e o pescoço no oleado.
- Enrole uma toalha e coloque-a em volta do pescoço.

Encontre a posição mais confortável para ambos.

Reveja as dicas para evitar problemas de dores na coluna.



Passo 3

- Molhe o cabelo com água suficientemente quente.
- Aplique uma pequena quantidade de shampoo, massageando com a ponta dos dedos.
- Enxágue muito bem e verifique se a água cai no balde.

Se o processo for muito complicado, existem produtos para lavar o cabelo a seco.



"Diga-me se a água está do seu agrado."

Passo 4

- Cubra o cabelo da pessoa idosa com uma toalha.
- Remova o material.
- Penteie e seque com secador.
- Acalme-a e agradeça sua colaboração.

Existem produtos de apoio que facilitam a lavação de cabelos - portáteis e até insufláveis (ver foto).



"Terminamos e com a sua colaboração foi muito fácil. Deixo-te descansar um pouco e depois ficaremos juntos de novo."

4 Cuidados com a boca, olhos e ouvidos

boca 1

- **Pessoas conscientes:** escovem os dentes desde a gengiva até a coroa dos dentes.
- Limpe a face externa, interna, superior e inferior.
- Enxágue a boca com água e depois enxágue com antisséptico bucal.

Use sempre luvas. E se puder, use o lavatório do banheiro.



boca 2

- **Pessoas inconscientes:** vire a cabeça para o lado.
- Colocar compressas de gaze em um depressor e mergulhá-las em antisséptico oral. Passe tudo na boca.
- Seque os lábios e aplique vaselina.

Se a pessoa idosa tiver dentaduras, remova-as com gaze para escová-las.



Olhos

- Umedeça uma compressa de gaze com soro, passe-a da parte externa do olho em direção ao canal lacrimal.
- Separe as pálpebras com os dedos sem tocar na conjuntiva.
- Despeje o soro do canal lacrimal e seque sem esfregar.

Use sempre luvas. Nunca pressione o olho.



Ouvidos

- Limpe-os diariamente, evitando a introdução de cotonetes no conduto auditivo.

Se perceber que tem muita cera dentro dos ouvidos, notifique o médico da pessoa idosa



5 Cuidados com as mãos e pés

Passo 1

- Informar sobre o procedimento, lembrando da necessidade de manter as mãos e os pés limpos.
- Prepare bacias com água quente, sabão e toalhas.
- Acompanhar ao banheiro se possível, caso contrário podemos fazer na cama.



Verifique as unhas pelo menos uma vez por semana

"Suas unhas cresceram muito e, se não cortar, você vai ficar desconfortável. Você acha que podemos fazer isso agora?"

Passo 2

- Molhe as mãos e os pés na água por alguns minutos.
- Remova e seque-os adequadamente, tomando muito cuidado nas áreas entre os dedos.
- Observar se apareceu alguma ferida.



Os pés devem ser especialmente cuidados (risco de feridas)

Passo 3

- Cortar unhas dando-lhes a forma correta, curvadas nas mãos e retas nos pés.
- Use uma lixa de unha para finalizar.



Use cortadores de unhas para as mãos e alicate para os pés

Passo 4

- Aplicar loção hidratante massageando até ficar bem espalhado.
- Recolher e descartar adequadamente o material utilizado.



6 Regras básicas para a higiene genital

Passo 1

- Prepare o material a ser usado e incentive a pessoa idosa a se sentir confortável.

- Calce as luvas. Comece a deitá-la na cama, pedindo a sua colaboração.

--> Use a técnica de decúbito lateral, se necessário.

É essencial fazer pelo menos uma vez por dia!

Passo 3

- Nas mulheres, a ênfase será colocada nos grandes e pequenos lábios e no ânus. Lave sempre de frente para trás.

- Parabenizar e agradecer a sua colaboração.

Aja com delicadeza!
Trata-se de um momento muito íntimo.

Passo 2

- Despeje água morna de uma jarra do púbis ao ânus e sabão.

- Enxágue e seque por perfeitamente, sem esfregar é uma pele muito delicada.

Sempre que possível, peça a pessoa idosa para realizar!

Passo 4

- Nos homens, limpe também pregas inguinais e bolsa escrotal. Retraia o prepúcio para limpar a glande, terminando com o ânus.

- Parabenizar e agradecer a sua colaboração.

- Recolher o material.

Aproveite para observar o estado da pele.



7 Vestir a pessoa idosa com hemiplegia

Parte de cima

- Coloque a roupa nas pernas, do pescoço em direção aos joelhos. Coloque o membro afetado sobre a manga da blusa e insira.
- Jogue a roupa atrás das costas.

Incentive a usar roupas normais e não abusar do pijama



- Encontre a outra manga com o braço saudável e introduza até vestir totalmente.
- Recoloque a vestimenta e prenda. Se você tiver botões, comece com o último.
- Você pode usar velcro ou zíper para ajudar.

Coloque as roupas em ordem de vestir, para facilitar.

Transmita calma e evite pressa!



Parte inferior

- Cruzar a perna afetada sobre a saudável ou sobre um banquinho.
- Dobre a perna até os joelhos.
- Descruzar e colocar a roupa na perna sã. Em pé, com a mão boa, levante-a e prenda-a.

Incentive a independência e o aprendizado em todos os momentos



- Existem produtos de apoio para facilitar as diferentes fases do vestir:

– Botões, pinças para pegar as roupas, ganchos,...

Comece a vestir-se no lado afetado e a se despir no lado saudável.



8 Colocação de fralda na cama

Passo 1

- Prepare o material.
- Cumprimentar e informar transmitindo tranquilidade.
- Calçar as luvas.

Mantenha um clima de respeito e delicadeza. Solicitar colaboração da pessoa idosa promovendo o autocuidado.



"A fralda está suja e vamos trocá-la para que não incomode."

Passo 2

- Tire os elásticos. Com a fralda colocada, retire a parte do glúteo para baixo.
- Deite-o de lado.
- Retire a fralda, dobrando-a sobre si mesma para trás.

Uma vez que a fralda suja é removida, é conveniente dar banho.



"Vou te colocar de lado para tirar a fralda, se estiver desconfortável me avise."

Passo 3

- Coloque a fralda limpa na cama, com as costas na altura da cintura.
- Dobre sobre si a zona dos elásticos que se prendem à cama.
- Vire-o e coloque-o com a face para cima.

Certifique-se de que a fralda não cause atrito ou irritação na pele



"Estamos quase terminando, você vai ver como vai ficar bem agora."

Passo 4

- Retire a fralda suja e estique o lado da limpa.
- Prenda a fralda entre as pernas ajustando-a.
- Cole os adesivos na região da cintura.
- Acomode a pessoa idosa para que fique confortável.

Fraldas somente se necessário. Se a pessoa idosa ainda tiver continência, não coloque fraldas!



"Com que rapidez as coisas são feitas a dois!".

9 Cuidados com o cateter vesical

Passo 1

- Troque a bolsa ou esvazie-a sem tocar na ponta e com luvas quando estiver cheia ou pelo menos a cada 8 horas.

Quanto mais tocamos na conexão da sonda e da bolsa, maior o risco de infecção.



Passo 2

- Faça a higiene genital pelo menos duas vezes ao dia para evitar infecções.
- A sonda também é limpa com um anti-séptico.

Dar a pessoa idosa informações necessárias para que ela possa realizar as tarefas de autocuidado ou auxiliar.



Passo 3

- A bolsa deve ser sempre abaixo da bexiga.
- Tome cuidado para que o cateter até a bolsa não dobre.

Estimular a ingestão de líquidos, para promover a diurese eficaz.



Passo 4

- Verifique se a sonda está bem presa na perna se a pessoa for caminhar. Também na cama ou cadeira.

Fique atento a qualquer sinal de infecção do trato urinário: urina com sedimento (grumos ou areia), hematúria ou sangue na urina.



10 Colocação e cuidados com coletores penianos

Passo 1

- Prepare o material, explique o que vamos fazer, transmitindo tranquilidade.
- Lave-se e calce as luvas. Coloque em posição supina.

Responda a quaisquer perguntas que possa surgir

Passo 2

- Lavar os órgãos genitais com água e sabão e secar.
- Segure o pênis com uma leve pressão. Posicione a base do coletor sobre a glândula e deslize-a suave e uniformemente até a ponta do pênis.

Nunca use fita adesiva para segurar o coletor



Passo 3

- Conecte a bolsa de urina. Se o pessoa idosa estiver acamada, amarraremos a bolsa na cama e, se a pessoa idosa deambula, firmar na perna.

Verifique a integridade da pele meia hora após a colocação do coletor.

Passo 4

- Certifique-se de que a conexão esteja firme e que a pessoa esteja confortável.

O coletor deve ser trocado diariamente



11 Administração de enemas para constipação

Passo 1

- Prepare o material.
- Coloque-o em decúbito lateral esquerdo com a parte superior da perna ligeiramente dobrada.
- Lubrifique a cânula.

A administração de enema para prisão de ventre é sempre realizada sob prescrição médica, que indicará o padrão de acordo com o tipo de enema prescrito.



Passo 2

Separe as nádegas e introduza a cânula, enquanto pedimos que respire fundo. O movimento deve ser rotativo e suave.

Não deixe a pessoa idosa sozinha nessa etapa.



"Eu preciso que você respire fundo, quando te pedir."

Passo 3

Se for por sistema de irrigação, coloque a bolsa cerca de 35 cm acima do canteiro e abra o sistema deixando escorrer lentamente.

Observe se causa alguma dor. Se ocorrer, interrompa a entrada até passar a dor.



"Como você está se sentindo? Terminaremos logo, logo!"

Passo 4

- Peça para segurar a solução por 5 a 10 minutos.
- Coloque a comadre e dê privacidade a ele para que evacuar.
- Limpe-o, pegue-o e deixe-o descansar.

Quanto mais calmo e relaxado a pessoa idosa estiver, mais fácil será aplicar o enema.



12

Cuidados com a bolsa de colostomia

Passo 1

- Explique o que vamos fazer, deixe-o participar no que puder.
- Não o despir, descubra apenas a colostomia.
- Calce as luvas.

Siga sempre as instruções dos profissionais de saúde. não aja por conta própria.



"Vou te ajudar a trocar a bolsa, já preparei tudo."

Passo 2

- Retire a bolsa com cuidado de cima para baixo.
- Lave o estoma e a pele com água e sabão neutro.

Segure a pele para evitar esticá-la. Peça-lhe para ajudar a limpar sempre que puder.



Passo 3

- Seque cuidadosamente.
- Não esfregue.
- Coloque o novo saco seguindo as indicações do fabricante

Observe a pele em volta da colostomia e verifique se não há lesões ou inflamação.



Passo 4

- Verifique se a bolsa cai horizontalmente.
- Pegue os resíduos e os descarte adequadamente.
- Agradeça a sua colaboração



13 Recomendações para uma nutrição completa

Para uma nutrição mais completa:

- A alimentação deve ser balanceada, individualizada e variada.
- A comida deve estar sempre em uma temperatura adequada.
- Os pratos devem ser saborosos. É importante que a comida seja “gostosa”. Devemos garantir uma ingestão de proteínas entre 1-1,1 g/Kg de peso/dia, tanto de origem animal como vegetal. Eles são encontrados em carne, peixe, ovos, leite e legumes.
- Os carboidratos são uma boa fonte de energia, mas o consumo excessivo de açúcares deve ser evitado.
- As gorduras são importantes para a absorção das vitaminas. Devemos evitar o excesso de gorduras animais e usar óleos de oliva, girassol, soja e peixe.
- O melhor aporte de vitaminas e minerais é obtida através da ingestão de vegetais frescos, frutas e vegetais. Além disso, esses alimentos junto com os grãos integrais previnem a constipação, a prisão de ventre.
- A quantidade de calorias dependerá de muitos fatores, portanto deve ser prescrita pelo médico ou nutricionista.
- É importante uma ingestão adequada de líquidos entre um litro e um litro e meio por dia, na forma de água, sucos, chás e sopas.

CONSUMO OCASIONAL

CONSUMO DIÁRIO



atividade física diária

Água



Pirâmide de Alimentação Saudável

15 Recomendações para constipação e diarreia

Constipação

- Realize um controle de evacuação.
- Aumente a ingestão de fibras: leguminosas, pão integral, frutas, vegetais. • Aumente a ingestão de líquidos para pelo menos um litro e meio por dia. • Aumentar o rendimento do exercício físico (caminhadas), se sofre de imobilidade faça ginástica passiva.
- Facilite o acesso ao banheiro.
- Responda rapidamente quando eles expressarem a necessidade de ir ao banheiro, não demore.

Informe ao médico sobre quantos dias que não evacuou.
Não administre laxantes ou enemas sem indicação médica.



Diarréia

- **Dieta adstringente.** Fase aguda: sucos ricos em potássio (limão) com açúcar. Água com bicarbonato. Caldos de arroz, cenoura, cebola, aipo.
- Fase de recuperação: arroz, purê de batata, ovos cozidos, peixe branco carnes magras cozidas, cozidas ou grelhadas. Maçã, banana, marmelo.
- Não tomar em caso de diarreia: leguminosas, vegetais crus, repolho, ovos estrelados. tosse, molhos, leite de vaca, bolos, especiarias.
- Sempre fazer higiene correta e monitore o estado da pele.

Tome cuidado especial com a ingestão de líquidos.
Evite a desidratação.



16

Em caso de engasgo: manobra de Heimlich

Passo 1

- Tranquilizar a pessoa idosa e pedir para tossir.
- Ajude-o a inclinar-se e faça tapotagens (tapas com a mão em conchas) na região das costas

Devemos manter a calma, enquanto continuamos a vigiar e auxiliar a pessoa idosa.



Passo 2

Fique atrás dele, circule-o sob os braços e, com o punho sobre o osso do esterno (na frente do tórax), faça 5 fortes compressões para cima e para trás.

ESSA É A MANOBRA HEIMLICH!

Repita até que o engasgo cesse ou que a pessoa idosa perca a consciência!!



Passo 3

- Se ele estiver inconsciente: coloque-o de costas no chão, sente-se sobre suas pernas.
- Coloque nossas mãos sobre o esterno e pressione para cima com a força do seu corpo.

AVISE o serviço de emergência: 192 SAMU



Passo 4

Certifique-se de que a pessoa dependente está totalmente recuperada e pode respirar normalmente.

Ficaremos a pessoa idosa, até que ela se acalme e a situação seja resolvida.



17

Hora da refeição, quando há disfagia

Passo 1

- Elimine as distrações.
- Estimular para que o momento da refeição seja prazeroso.
- A pessoa deve estar bem acordada e preferencialmente sentada.



DISFAGIA é a dificuldade de engolir a comida ou a bebida, causando engasgo.

"É hora do almoço, com certeza você está com fome, vamos desligar a TV."

Passo 2

- O prato cheio ficará na frente da pessoa idosa.
- Estamos na frente, na mesma altura ou um pouco abaixo.



Nós não vamos fazê-lo falar enquanto comer. Vamos oferecer água.

Passo 3

- Para facilitar a deglutição, colocaremos você com o queixo flexionado para baixo.
- Daremos a você indicações claras do que queremos que você faça em todos os momentos.



Não coloque mais comida até ter certeza de que engoliu a colher anterior

"Abra a boca... mastigue... engula."

Passo 4

- Observe sua reação durante a refeição.
- Não deixaremos a pessoa idosa sozinha em nenhum momento. Depois de comer, deixe-a descansando em uma poltrona agradável e confortável.



A higiene oral deve ser realizada após comer.

"Vamos descansar um pouco após o almoço."

18

Diretrizes para administração de alimentação por sonda nasogástrica

Passo 1

- Lavar as mãos.
- Preparar a dieta enteral (verifique a data de validade, agite e despeje o éter em um recipiente).
- Prepare a seringa e água.



Explique com detalhes o que irá fazer.

"Olá, é hora de comer. Vamos sentar, quer que ligue a TV?"

Passo 2

- Sentar a pessoa idosa. .
Lave a sonda (coloque 30 ml de água).
- Inicie a administração da dieta pela sonda.



É sempre importante administrar água nos intervalos

Passo 3

- administre a dieta em 15-20 minutos.
- Dê água pela seringa no final da refeição.
- Desconecte a seringa e tampe o tubo.



Converse com a pessoa idosa, verificando se ela está bem confortável.

Passo 4

- Limpe a seringa.
- Guarde a dieta que sobrou na geladeira.
- Descanse por pelo menos 30 minutos na mesma posição a pessoa idosa.



Notificar que terminou a dieta e que agora ficará sentado, descansando.

19

Cuidados com sonda nasogástrica

Passo 1

- Limpe o tubo diariamente com gaze, água morna e sabão. Enxague e seque.

A troca de sonda é feita pelo profissional de saúde. Notificar sempre que a sonda ficar escurecida ou com rachaduras.

Passo 3

- Cuide da boa higiene bucal, lave os dentes e a língua duas vezes ao dia.
- Suaviza os lábios com vaselina ou manteiga de cacau.

Injetar água após as refeições ou tomar medicação

Passo 2

- Limpe as narinas diariamente com um cotonete embebido em água quente.
- Suavize a região com creme hidratante.

Observe a posição da sonda verificando se a marca externa está no mesmo lugar.

Passo 4

- Se a enfermagem orientar, a pessoa idosa pode tomar banho, mantendo a tampa da sonda fechada e trocando o micropore do nariz ao terminar o banho.

Troque o micropore do nariz diariamente



20

Mudança de fixação da sonda nasogástrica

Passo 1

- Prepare o material, informe, lembrando que é um processo incômodo, mas não doloroso.

Deve ser feito diariamente, pois é uma área propensa a manchas com muco



“Olá, vamos trocar a fita adesiva todos os dias. Você sabe que é rápido e se você ficar tranquilo, terminaremos rapidamente”.

Passo 2

- Retire a fita antiga. Limpe o nariz com água e sabão. Secar após.
- Coloque a nova fita, cuidando para que não machuque o nariz.

Verifique se não saiu e está no seu lugar. Não se esqueça de limpar a sonda



Passo 3

- Pegue uma tira de cerca de 10 cm. Corte o centro longitudinalmente até a metade.
- A extremidade não dividida é presa ao nariz e as outras são enroladas no tubo.

Aproveite para mobilizar a sonda, girando-a.



Passo 4

- Puxe suavemente a sonda para verificar se ela não se move.
- Reavaliar novamente o procedimento, para ter certeza que a nova fixação não esteja desconfortável.



“Terminamos, está tudo bem? Isso te incomoda no nariz?”

21

Cuidados com a gastrostomia

Passo 1

- Lave o orifício diariamente com água e sabão ou solução desinfetante.
- Troque a fita adesiva diariamente.

Verifique diariamente o estado da pele do orifício. Informar se houver irritação ou inflamação

Passo 3

- Verifique a posição da sonda girando em uma direção e em outra, evitando assim a formação de aderências.

Se o idoso estiver imobilizado no leito, faça mudanças de decúbito a cada 2 horas.

Passo 2

- Preste atenção à perda de comida ou suco digestivo.
- Sempre mantenha a área seca.

Não alimente a pessoa idosa deitada. Sempre sentada ou numa elevação mínima da cabeça de 45°.

Passo 4

- Incentive a pessoa idosa a se movimentar dentro de suas possibilidades.
- Quando o familiar ou cuidador estiver dando o banho, verificar se as tampas da sonda estão fechadas.

Realize a higiene oral e hidrate sempre os lábios.



22

Postura e ergonomia

Passo 1

POSTURA

- Mantenha as costas retas, alinhadas e sem dobrá-las, dobrando levemente os joelhos. Separe os pés, mantendo um ligeiramente à frente do outro.

Não temos apenas nosso corpo para mobilizar. Nossa principal ajuda será nosso cérebro



Passo 2

AGARRAR E APOIAR

- O corpo da pessoa idosa deve estar bem próximo ao nosso. Agarre-a garantindo que ela não se soltará.

Pense antes de agir.



Passo 3

MOVIMENTAR

- Coloque um pé na mesma direção do movimento. Crie um contrapeso com o próprio corpo e contraia os músculos abdominais e glúteos.

A ação deve ser comunicada e motivada para colaborar



Passo 4

PEDIR AJUDA

- A movimentação de pessoa idosa deve ser feita sempre com a máxima segurança. Se for previsto um esforço muito grande, será solicitada a ajuda de outra pessoa ou serão utilizados meios mecânicos para facilitar a tarefa.

A experiência nos dará as melhores dicas



23

Decúbito lateral na cama

Passo 1

- Entrar no quarto da pessoa idosa, cumprimentar e relatar o que irá fazer: mudar seu decúbito para lateral, para um dos lados.



Motivar para a ação.
Encorajar a pessoa idosa.

"Olá, como estamos? Você está nessa posição há muito tempo, vou colocá-lo de lado para que você descanse um pouco e fique mais confortável..."

Passo 2

- Explique o que vai fazer e como precisa fazer.
- Posicione-se no lado da cama para o qual você vai se virar. Separe o braço mais próximo (formando um ângulo de 45°).



Aproveite a capacidade da pessoa idosa se mover

"Vamos olhar para meu lado. Vou explicar para você o que irei fazer e acabaremos rapidamente."

Passo 3

- Dobre o outro braço sobre o abdômen.
- Cruze a perna mais distante sobre a perna mais perto de você.
- Peça a ele para pegar a borda do colchão, vire o pescoço e fique de frente para o lado para o qual você está virando.
- Segure o ombro e o quadril e puxe em sua direção.



Passo 4

- Reposicionar o quadril e ombro para oferecer mais conforto (use travesseiros).
- Certifique-se de que a pessoa idosa esteja confortável na cama.



Parabenize a pessoa idosa por sua colaboração

24

Mover para a cabeceira da cama

Passo 1

- Informar e encorajar a ação.
- Coloque o travesseiro já encostado na cabeceira.

Uma posição ruim na cama favorece o aparecimento de feridas na pele.



Passo 2

- Peça a ele para flexionar joelhos, apoie os pés na cama e segure a cabeça ou flexione os cotovelos, apoie as palmas das mãos no colchão e assim participe do movimento ascendente.
- Coloque uma mão nas costas e a outra nas nádegas.



Passo 3

- Colocar a pessoa idosa com as costas retas, pernas dobradas e pés afastados.
- Execute os dois movimentos ao mesmo tempo.

Manobras que invalidam a pessoa não devem ser realizadas, devemos promover sua autonomia



"Quando eu disser, apoie bem os calcanhares que eu ajudo você a subir: um, dois e três, agora!".

Passo 4

- Coloque o travesseiro, arrume a cama e se despeça certificando-se de que está confortável.

Não deixe rugas no lençol e na cama.



25

Mover a pessoa idosa para a beira da cama

Passo 1

- Relate a ação enquanto nos posicionamos do lado para o qual vamos abordá-la.
- O movimento é feito em três tempos.



Passo 2

- Parte superior: passe um braço por baixo do pescoço e o outro por baixo das axilas.
- Elevar e mover o tronco enquanto balançamos da frente para trás, transferindo o corpo de um pé para o outro.

Costas retas, pernas dobradas, pés afastados e um para a frente



Passo 3

Meio do corpo: Passe um braço sob a parte inferior das costas e o outro braço sob as coxas. Assim, repita novamente esse mesmo movimento.

Usando o seu corpo como uma barreira protetora



Passo 4

- Parte inferior: passe um braço sob as coxas e o outro sob os tornozelos. Repita a ação.
- Refaça a cama e acomode melhor a pessoa idosa.



26

Levantar e ficar sentado na cama

Passo 1

- Fique ao lado da cama.
- Separe do corpo o braço que está mais próximo de nós ou coloque-o dobrado sobre o peito.
- Sobreponha a perna mais distante de nós sobre a outra.

Lembrar o familiar ou cuidador de manter a postura correta



"Vamos sentar na cama. Eu vou pedir a você para me ajudar a se levantar."

Passo 2

- Coloque uma mão sob a omoplata e o outro sobre o joelho distante.
- Prepare-se para começar iniciar o movimento e mudar a orientação.

Se puder peça para a pessoa idosa apoiar a mão na cama e ajudar no movimento.



"Você pode colocar os braços sobre o peito? Muito obrigado".

Passo 3

- Junte as pontas dos pés da pessoa idosa.
- Ao mesmo tempo, empurre com a mão sob a escápula e puxe com a mão a partir do joelho.

Informe o movimento para que não se assuste e atrapalhe a ação



"Agora vou te virar, não se assuste, você já sabe que não acontece nada. Um, dois e três".

Passo 4

Estabilize a pessoa idosa, empurrando os pés no chão, pressionando os joelhos.

Monitorar o aparecimento de tontura ou vertigem



"É isso, agora eu vou vestir você."

27

Da cama para sentar na cadeira

Passo 1

- Aproxime a cadeira da cama e remova os apoios de braços e pés.
- Certifique-se de que as rodas dianteiras estejam alinhadas com as traseiras para aumentar a base de apoio.



Anime a pessoa idosa para que sinta vontade de se levantar.

"Olá, como estamos? Agora que você está limpo e vestido, vamos nos sentar para o café da manhã..."

Passo 2

- Explique o que vamos fazer e em que precisamos da sua ajuda.
- Coloque-o na cabeceira da cama. Facilite a incorporação (se necessário) seguindo as instruções da aba anterior.



Peça sempre a sua colaboração

"Preciso que você se sente na beirada da cama e eu ajudo você a se mover para a cadeira..."

Passo 3

Abrace a pessoa idosa, vire e a sente na cama. De frente para ela, dobrando suas pernas e bloqueando as dele com as suas. Segure a pessoa idosa pela cintura, levante e gire sobre a perna fixa.



Criar contrapeso com o próprio corpo, contrair os músculos abdominais e glúteos.

"Você me ajudou muito, só falta uma última tentativa, tenho certeza que você vai se sair muito bem".

Passo 4

- Acomode-o e pergunte como ele está.
- Se prescrito, você pode ajudá-lo a manter a postura correta colocando um cinto de fixação, por exemplo.



Faça o idoso se sentir bem com seu esforço

"Terminamos, como vai você? Você tem me ajudado muito. Agora vamos tomar café da manhã."

Passo 1

. Aproxime a cadeira de rodas e coloque-a perpendicular à pessoa idosa. Trave a cadeira, remova os apoios de pés e braços do lado próximo à cadeira.



Informar e incentivar a realização da tarefa

"Vou sentar na sua cadeira, que é onde você se sente mais confortável, e assim você pode assistir TV um pouco."

Passo 2

- Fique na frente para a pessoa, costas retas, pernas dobradas e pés afastados.
- Fixe suas pernas com as nossas.
- Envolver a pessoa idosa com nossos braços ou agarrá-lo com o cinto.

Assegure nossa posição e segure-o com segurança



"Segure-se firme em mim."

Passo 3

- Mover o a pessoa idosa para trás para separá-la da cadeira.
- Vire em bloco.
- Incline-se para a frente e deixe-o sentado na cadeira.



Para sentá-lo no vaso sanitário, seguiremos os mesmos passos

"No três vamos passar para a cadeira tentar forçar com as pernas, um, dois e três."

Passo 4

- Deixe-o sentar-se bem. Nádegas para trás, costas retas, use almofadas se necessário.
- Se for prescrito, o uso de cintos de fixação para manter a postura ajuda muito.
- Parabênize pela colaboração.

A cadeira deve ser alta, de fácil manuseio para se sentar



"Como você se saiu bem. Você está confortável? Você quer que eu traga uma revista ou posso colocar a TV para você?"

29

Levantar da cadeira ou poltrona

Passo 1

- Explicaremos para a pessoa idosa o que iremos fazer.
- Fique de frente para ele com as costas retas, as pernas dobradas (uma entre as costas dele e a outra) e os pés afastados.



"Vamos dar um passeio, pois você está sentado há muito tempo e com certeza quer esticar as pernas."

Dê argumentos que consigam motivar e fazê-lo participar

Passo 2

- Coloque os seus braços sob os dele para servir de ponto de apoio. Ele, por sua vez, agarra o nosso. Apoie os cotovelos na cintura.
- Mantenha os pontos de apoio abaixo da cintura.



Nossos braços são os guias que ajudam você a iniciar a ação

"Segure meus braços com firmeza."

Passo 3

Diga para a pessoa idosa se inclinar para a frente, apoiando bem os pés, ao mesmo tempo que inclinamos o corpo para trás, enquanto esticamos as pernas.



"Quando eu falar três, nos levantamos."

Explique cada movimento que fizemos para que não o pegue desprevenido.

Passo 4

- Uma vez em pé, dê à pessoa idosa alguns segundos para firmar a posição.
- Agradeça a colaboração



Observar se ocorre tontura ou dor ao levantar.

"Ok, agora onde você quer ir?"

30

Ajuda ao caminhar

modo 1

- Fique ao lado dele, se ele tiver uma bengala do lado oposto.
- Segure a mão mais próxima dele com a mão mais distante.
- Passamos a outra pelas costas, agarrando-a pelo ombro ou pela cintura.

O cuidador deve apenas acompanhar o idoso. O impulso de caminhar sempre é da pessoa idosa



modo 2

- De frente para nós, coloque nossos antebraços sob os dele para que ele possa nos agarrar.
- Os antebraços guiarão e controlarão seu ritmo.

O peso do corpo deve cair em um pé e no outro alternadamente



modo 3

- Se a pessoa tende a cair para trás: fique para trás, adotando uma postura de segurança. Passe suas mãos sob suas axilas. Motive sempre a caminhar.

Controle a marcha o tempo todo e esteja preparada para evitar uma queda ao chão!



Promover a marcha; independente, supervisionado ou com assistência parcial. Para isso, são utilizados diferentes tipos de bengalas, muletas e andadores que, quando prescritos corretamente, são de grande ajuda.

Se houver grande insegurança ou fadiga, uma cadeira de rodas é recomendada. Para manter a autonomia, use uma cadeira com motor



31

Uso de dispositivos auxiliares para caminhar

Bengalas

- A altura deve ser igual à distância entre o quadril e o solo.
- Pega de mão onde tem mais força. Se houver lesão na perna, agarre com a mão do mesmo lado.
- Avance o primeiro a bengala, depois a perna oposta e avance a outra perna.

Existem diferentes tipos de bengalas e maneiras de segurar



Muletas 1

- Se carregar apenas uma muleta, o uso é o mesmo da bengala.
- Se você for duas, existem três tipos de marcha:
- Em quatro pontos: avance uma muleta, depois o pé oposto, avance a outra muleta e depois o outro pé.

As muletas fornecem mais segurança do que a bengala



Muletas 2

- Em três pontos: avance as duas muletas ao mesmo tempo, depois a perna com menos força e depois a outra perna.
- Em dois pontos: avance uma muleta e o pé oposto ao mesmo tempo, depois a outra muleta e o outro pé.

Verifique sempre o desgaste da ponta de borracha das muletas



Andador

- Indicado para pessoas idosas com grande instabilidade.
- Avance o andador e comece a andar.
- Transfira o peso de um pé para o outro.

Verifique periodicamente o estado do andador



32

Manuseio do guindaste

tipos de guindastes

- Escolha o mais adequado:

Guindastes: pessoas que se levantam com ajuda, não sozinhas e com controle do tronco.

- Gruas tipo cegonha: pessoas com pouca ou nenhuma mobilidade.

Informe sempre e peça a sua colaboração transmitindo tranquilidade

guindaste cegonha 2

Colocar faixa na cadeira

- Coloque nas costas até a cintura.
- Faixas de perna abaixo das coxas. Aproxime-se do guindaste com cuidado e prenda as cintas. Levante suavemente.

A abertura das pernas da grua aumenta a sua estabilidade

guindaste cegonha 1

Colocar o anteparo na cama

- Cama horizontal, travada.
- O cuidador ao lado. Aproveitar: o lado mais próximo esticado, o outro rolando sob seu corpo.
- As bandas sob as pernas.
- Posicione os ganchos e levante.

Supervisione a transferência. Certifique-se de sentar-se bem

guindaste tipo pé

- Aproxime-se do guindaste, pés na plataforma (quentes em contato com o suporte vertical), coloque a cinta de suporte.
- Segurar a barra frontal e inclinar-se para a frente.
- A faixa superior sob as axilas e o gancho. Opere o controle e levante.

Para aceitar o guindaste, dê argumentos reais e convincentes



33

Normas para administração de medicamentos

- Devemos saber: o nome do medicamento, para que serve, sua forma de aplicação, a dose e o número de doses por dia. Também a duração do tratamento e se alguma precaução especial deve ser tomada enquanto durar.
- Medicamentos não devem ser guardados fora de sua embalagem, sempre com sua bula junto, em local seguro.
- Recomenda-se traçar um esquema para facilitar a tomada quando houver mais de um medicamento.
- Se houver risco de esquecimento ou de ingestão incorreta, são muito úteis as caixinhas diárias com compartimentos isolados para as diferentes doses.

Via oral

- Se a pessoa idosa consegue por conta própria, verifique se o faz corretamente.
- Se não: lavar as mãos, dê a ela quando estiver sentado e sempre acompanhado de água. Lembre-a de não mastigar. Verifique se ela engoliu.

Informe o médico se
houver dificuldade
para engolir



Via ocular

- Use uma gaze IV para limpeza diferente para cada olho.
- Cabeça ligeiramente para trás.
- abaixe ligeiramente a pálpebra inferior e aplique as gotas no olho e depois peça para piscar os olhos, espalhando a medicação de modo mais uniforme.

Não toque no olho
ou em qualquer outro
objeto com o conta-gotas.



Via conduto auditivo

- Aqueça o frasco com as mãos.
- Recline a cabeça, estique suavemente a orelha para cima e para trás.
- Coloque o conta-gotas na orelha sem tocá-la e deixe cair as gotas.
- Mantenha a pessoa idosa nessa posição por alguns minutos.

Não cubra a orelha com
algodão, a medicação
pode se perder.



34

Recomendações para diabéticos

Em caso de diabetes:

- Controle de glicose e colesterol no sangue, bem como peso é essencial.
- Não deixar de fazer dieta, atividade física e medicamentos
- Exercício físico aeróbico regular.
- Horário regular das refeições: três pratos principais e três lanches.
- Dieta balanceada e individual (médico ou nutricionista):
 - Evite gorduras e alimentos ricos em colesterol (fritos apenas duas vezes por semana).
 - Use sal com moderação.
 - Água é a melhor bebida (quantidades normais).
 - Use adoçantes do tipo sacarina. Sem açúcar de mesa ou mel.
 - Consuma diariamente alimentos ricos em fibras.
 - Os alimentos devem ser frescos e pouco processados.
 - Certifique-se de que a dieta inclui vitaminas e minerais (vegetais, peixes, etc.).
- Exames médicos periódicos. Cuidado redobrado com a pele, os pés e as unhas



35

Recomendações para hipertensos

- Estimule nas pessoas idosas as atividades físicas. Evite excesso de peso. Evite cigarro e bebida alcoólica
- Recomendações nutricionais:
 - Eliminar o sal de cozinha e na preparação dos alimentos (temperos com alho, ervas aromáticas e especiarias).
 - Não utilize alimentos pré-cozinhados.
 - Evite gorduras.
 - Tomar 2 copos de leite por dia (cálcio)).
 - Coma carnes magras (frango, peru, coelho...) e retire a gordura visível.
 - Aumentar a ingestão de peixe (4 vezes por semana).
 - Prepare grelhados, microondas, cozidos no vapor. Evite fritos e ensopados.
 - Evitar alimentos com muito sódio: azeitonas, conservas, enchidos, peixes secos, mariscos, carnes salgadas e defumadas, cubos de caldo, sopas preparadas, mostarda, molhos engarrafados.
- Verificações periódicas da pressão arterial conforme orientação do seu médico.
- Exames médicos: a hipertensão é fator de risco para outras doenças. Recomenda-se, entre outros, o controle do colesterol e da função cardíaca.



36

Cuidados para prevenir úlceras de pressão

Passo 1

Quando cuidamos uma pessoa com déficit nutricional, falta de mobilidade, Alzheimer, doença respiratória e/ou incontinência urinária, devemos elaborar um plano de prevenção.

Se puder, peça a pessoa idosa para se mobilizar sozinha



Passo 2

Tome cuidado especial com a hidratação e nutrição. Quando as úlceras aparecem, existem necessidades especiais, como ingestão extra de proteínas.



Passo 3

- Mantenha uma posição corporal correta.
- Monitore o estado da pele, sempre limpa e seca. Nunca massageie com álcool.
- Mantenha a roupa de cama limpa e sem rugas.
- Notifique o pessoal de saúde se notar qualquer vermelhidão que não desapareça.



Passo 4

Estabeleça mudanças posturais a cada 2 horas se estiver na cama e a cada 1-2 horas se estiver sentado.

Existem colchões e almofadas que não substituem as mudanças, mas ajudam a descansar nas zonas de pressão



37 Posturas certas em pessoas idosas acamadas

Decúbito dorsal

- Braços paralelos com o corpo um pouco afastado.
- Pernas afastadas evitando que vire para os lados.
- Deixe os tornozelos e calcanhares com apoio sob as panturrilhas e coloque travesseiros entre os pés e a ponta da cama.

Se a cabeça estiver elevada, não mais que 30°



Decúbito lateral

- Cabeça e pescoço no travesseiro.
- Braços ligeiramente flexionados. Apoie o de cima em uma almofada.
- Tire o ombro de para baixo para frente.
- Apoie as costas com um travesseiro. Outra entre as pernas semiflexionadas.

Não levante a cabeça. Evite risco de queda



Decúbito ventral

- Cabeça para o lado, apoiada na cama ou em um pequeno travesseiro.
- Relaxe a região lombar colocando um pequeno travesseiro sob ela um coxim para que os pé fique em posição de 90°

Só é colocado nesta posição sob indicação médica



produtos de apoio

Existem colchões e almofadas que não substituem as alterações posturais, mas ajudam a descansar as áreas de pressão. Esses produtos devem ser usados corretamente para serem eficazes.

Não use dispositivos do tipo flutuante ou anel



38

Como fazer a cama com a pessoa deitada

Passo 1

- Lavar as mãos, coloque as luvas
- Coloque a cama na horizontal, caso ela se eleve e remova cuidadosamente o travesseiro.



Comece preparando o material para não deixar a pessoa idosa sozinha.

"Bom dia, vou trocar os lençóis para que você se sinta mais confortável."

Passo 2

- Tire a colcha, deixe-o coberto com o lençol ou toalha.
- Coloque-o em decúbito lateral.
- Enrole o protetor e a colcha para trás com a parte suja para dentro.



Roupas nunca são deixadas no chão, nem limpas nem sujas.

"Eu preciso que você me ajude a colocar você do seu lado, eu vou te dizer o que você tem que fazer e será mais rápido assim."

Passo 3

- Coloque as roupas limpas do lado que ficou livre, deixando-as dobradas no meio da cama.
- Gire-o para o outro lado.
- Retire as roupas sujas e estenda as limpas.
- Coloque o travesseiro.



Certifique-se de que a cama não tenha rugas

Passo 4

- Acabe de arrumar o lençóis e a colcha, mais o cobertor se estiver frio.
- Deixe a pessoa idosa bem acomodada.



A lençol de cima deve permitir mais mobilidade

"Muito obrigado por sua colaboração, espero que você esteja mais confortável agora."

39

Adaptações de segurança na casa

Adaptações na casa:

- Os pisos devem ser lisos, antiderrapantes e sem carpetes (se houver, retire-os).
- Caso existam degraus, estes devem estar marcados e ter elementos que ajudem a atravessá-los.
- Não deve haver desníveis no chão. Os interruptores de luz serão abundantes e é conveniente para eles localizarem, quando escuro. Colocar corrimão nos corredores e passagens da casa.



Banheiro



- Torneira de alavanca monocomando.
- Substitua a banheira por um chuveiro.
- Barras de alça em cor contrastante com a de a parede.
- O vaso sanitário a uma altura de 43 a 45 cm. Existem dispositivos de elevação para acoplar nos habituais.
- A pia no máximo 80 cm e preferencialmente sem pés ou armários que dificultem o uso de uma cadeira de rodas.

Produtos de apoio que podem facilitar a higiene: cadeiras de banho, boosters, lavatórios...

Quarto



- Elimine os móveis com rodas.
- O uso de iluminação constante de baixa intensidade.
- A mesinha de cabeceira deve ser mais alta que a cama e com bordas arredondadas.
- No armário, coloque cabides com altura regulável.

Portas de correr facilitam o uso do armário

Cozinha



- Utensílios de uso comum em locais de fácil acesso.
- Pia rasa. Torneiras de chuveiro móveis são recomendadas.
- São inúmeros os produtos para facilitar a autonomia: pinças, abridores de latas, utensílios e talheres com cabos especiais...

Adaptar a cozinha mantém a autonomia da pessoa idosa dependente

40

Recomendações para prevenir quedas

Controle geral da saúde

- Verifique a visão e a audição.
- Tome a medicação corretamente.
- Cuide dos pés.
- Dieta adequada.
- Apoio familiar e social.

Sem pressa, cada atividade requer seu tempo!



Estimule a atividade física

- Exercício físico diário.
- Treinar a marcha: regulação do ritmo, elevação dos pés, andar para trás, subir e descer escadas. Apoio se necessário (bengala...)

Exercícios: fortalece, melhora o equilíbrio e a coordenação



Eliminação de barreiras em casa

- Escadas, banheiros e corredores com pontos de fixação e iluminação noturna.
- Piso normal, sem carpete.
- Acomodar altura de cadeiras e cama.
- Barras anti-queda na cama e no banheiro

Uma casa preparada é uma casa mais segura



Levantar-se

- Na borda da cadeira ou poltrona.
- Mãos de apoio (braço ou outra superfície).
- Pés afastados, um à frente.
- Incline-se para a frente esticando o pescoço, levantando os glúteos e empurrando para baixo com as duas mãos para ficar de pé.



41

Levantar a pessoa idosa após uma queda

Passo 1

- Mantenha a calma e tranquilize a pessoa que caiu.
- Avalie a dor e se há lesões.
- Se tiver dúvidas sobre o que fazer, peça ajuda.

Verifique se ele está consciente e se mantém a mobilidade de todas as extremidades



Passo 2

- Depois de verificarmos que ele está bem, diremos a ele para ficar de lado e depois ficar de quatro.
- Você deve se ajudar dobrando uma perna e fazendo força com o cotovelo que fica colado no chão.

Transmita calma e segurança



Passo 3

- Em seguida, traga a perna mais forte para frente, deixando um joelho no chão e levante-se usando a força dos braços e pernas. Se ele não conseguir se levantar, basta trazer um apoio para ele.
- Se ajudarmos, nos colocaremos na frente dela com a perna oposta apoiada no chão. Nossos braços serão seu apoio.



Passo 4

Se a pessoa idosa que caiu está no chão e tem muitos problemas de mobilidade, o ideal é pedir ajuda e levá-la em duas pessoas.

Observar se ocorre dor durante a mobilização



42 Cuidando de quem cuida!

HÁBITOS SAUDAVEIS

- Alimente-se bem, com variadas refeições e com uma dieta equilibrada.
- Durma bem a noite e descanse algumas vezes ao dia.
- Fale ao telefone ou pessoalmente com familiares e amigos.
- Pratique hobbies e atividades habituais ou encontre novos hobbies.
- Realize regularmente exercícios de relaxamento.

EVITE A SOLIDÃO E O ISOLAMENTO

- Dedique algum tempo do dia para fazer algo de que goste.
- Conecte-se com familiares, amigos ou outros cuidadores que estão passando pela mesma situação.
- Encontre novos amigos.
- A quantidade é tão importante quanto a qualidade dos relacionamentos: você tem que encontrar amigos que te façam rir e se sentir bem consigo mesmo.
- Se alguém nos oferece ajuda, não devemos rejeitá-la, devemos aceitá-la, mesmo que a pessoa em situação de dependência se oponha.

RECONHEÇA SEUS PRÓPRIOS SENTIMENTOS

- Se você se sentir triste: envolva-se em atividades gratificantes e encontre outras pessoas ouça ele
- Se você se sentir sobrecarregado: estabeleça limites e delegue a parentes ou amigos.
- Se sentir raiva: você tem o direito, mas reflita depois.



APRENDA A GERENCIAR O TEMPO

- Defina uma escala de prioridades que lhe permita distribuir o seu tempo da forma mais conveniente possível.
 - Identificar os obstáculos e dificuldades que nos impedem de gerir corretamente o nosso dia.
 - Atividades alternativas; aqueles que estão diretamente relacionados ao cuidado com os outros que nos permitem sair de casa.
 - Pedir ajuda sem esperar que outras pessoas nos ofereçam.
- Procure o apoio de outros membros da família e amigos. Informe-se sobre os recursos e serviços prestados pelas instituições e associações de familiares (ABRAZ)

43

Aprenda a se comunicar

Passo 1

- Permaneça sentado em local confortável, em ambiente calmo e tranquilo. Sente-se de lado ou de frente e se possível na mesma altura para que as pessoas idosas possam te ver bem.

Escolhendo um local e hora adequados para falar

Passo 3

- As mensagens de apoio e conforto fazem com que se sintam seguros, protegidos, evitam que se isolem do seu ambiente e promovem a sua sensação de bem-estar e auto-estima.
- É importante transmitir carinho, principalmente quando é difícil para o idoso ver ou ouvir. Se você segurar suas mãos enquanto fala, toca, acaricia ou sorri, eles se sentirão confortados.

Mantenha contato físico e visual. Apresentar perguntas e instruções de forma positiva

Passo 2

- Mantenha a calma. Tente sorrir e mostrar senso de humor. Uma resposta impaciente só levará ao conflito. Em situações tensas, responda com calma.

Ouçã com atenção. Use um tom de voz amigável

Passo 4

- Você tem que dar a ele a oportunidade de responder; um longo silêncio pode significar que a outra pessoa está concentrada, entendendo o que acabou de ser dito e procurando uma resposta.
- Se a pessoa idosa não responder, repita a pergunta usando as mesmas palavras de antes, assim facilitaremos para que ela termine de entender.

Se a pessoa idosa estiver com dificuldade para encontrar uma palavra ou comunicar um pensamento, tente ajudá-la e gentilmente diga-lhe a palavra que está procurando.



44

Compreender e lidar com situações difíceis: Raiva e agressividade

Passo 1

- Mantenha uma postura calma, tentando não demonstrar medo ou alarme, usando um tom de voz descontraído e explicando passo a passo o que está sendo feito.

Não confronte ou levante a voz, não peça explicações neste momento

Passo 3

- Sugira à pessoa que, em vez de se comportar de forma agressiva, ela comente o que está acontecendo com ela ou o que a preocupa. Pergunte qual é o problema e ofereça ajuda para resolvê-lo.

Uma vez que a pessoa está calma, podemos raciocinar e sobre a situação que ocorreu anteriormente

Passo 2

- Fale de maneira calma, com frases simples, como se nada tivesse acontecido.

Tentaremos distrair a atenção da pessoa agitada. O objetivo é esquecer a raiva

Passo 4

- Ouça mantendo uma postura relaxada e uma distância adequada. Procure contato físico suave para manter a atenção deles.

Continue falando calmamente segurando-o pela mão



45

Lidar com agitações e alucinações

Passo 1

• Não insista na irre realidade dos fatos, pois isso causará irritabilidade e conflitos desnecessários.

Às vezes, alucinações e delírios são sinais de uma doença. Perceba e anote o que a pessoa idosa possa estar sentindo e comunique ao seu médico

Passo 3

• Identificar-nos dizendo o nosso nome permitirá que a pessoa nos reconheça, tornando mais fácil para ela se sentir confiável e protegida por alguém que não é um estranho para ela.

Usaremos palavras calmas e tranquilizadoras. O abraço e o sorriso pode ajudar

Passo 2

• Evite discutir com o pessoa idosa sobre o que vê ou ouve. Tente responder aos sentimentos que a pessoa está expressando e ofereça segurança e conforto.

Nunca discuta nesses casos de agitação da pessoa idosa

Passo 4

• Tente distrair a pessoa idosa com coisas que ela se interessa. Novamente, não confronte e não discuta.

Às vezes, levá-la para outro cômodo ou para passear melhora o comportamento



