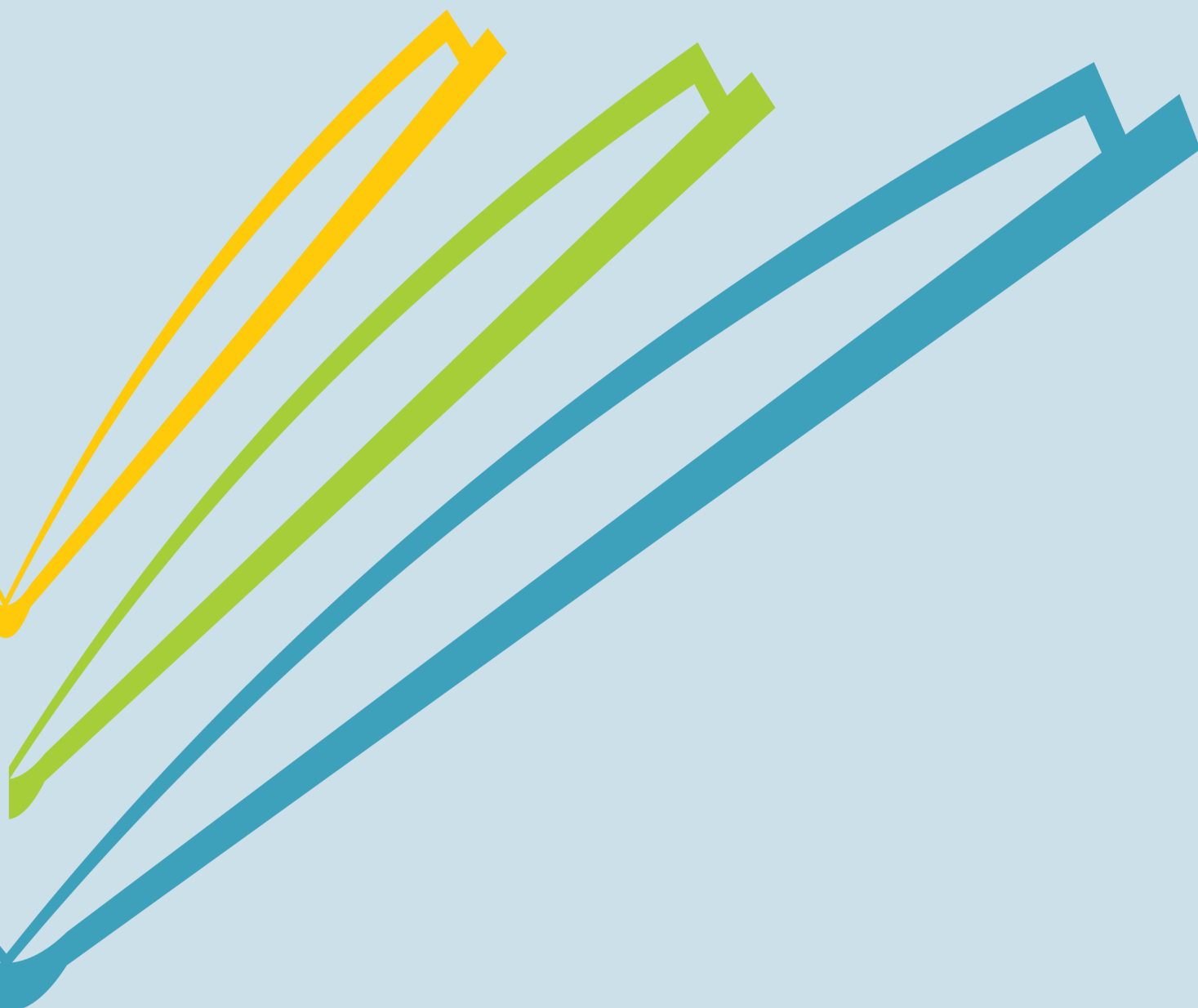




FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

CUIDADOR DE IDOSOS

Cuidador de Idosos

Edivane Pedrolo

versão 1

ano 2012

IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

Reitor

Prof. Irineu Mario Colombo

Chefe de Gabinete

Joelson Juk

Pró-Reitor de Ensino

Ezequiel Westphal

Pró-Reitor de Planejamento e Desenvolvimento Institucional

Bruno Pereira Faraco

Pró-Reitor de Administração

Gilmar José Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas e Assuntos Estudantis

Neide Alves

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação

Silvestre Labiak Junior

Organização

Marcos José Barros

Cristiane Ribeiro da Silva

Diagramação a layout

Marcos José Barros

FICHA DO ALUNO

Nome: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

e-mail: _____

Anotações:

O que eu quero
para meu futuro?



Sumário

APRESENTAÇÃO	9
Introdução	11
Unidade 1	13
ENVELHECIMENTO HUMANO	15
Envelhecimento no Brasil.....	15
Objetivos.....	15
Alterações no organismo do idoso	16
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	19
AUTO-AVALIAÇÃO	20
Unidade 2	21
ÉTICA PARA O CUIDADOR DE IDOSOS.....	23
Moral e ética profissional.....	23
Objetivos.....	23
Violência contra o idoso	24
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	27
AUTO-AVALIAÇÃO	28
Unidade 3	29
POLÍTICAS PARA PESSOA IDOSA	31
Política pública para o idoso.....	31
Objetivos.....	31
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	32
AUTO-AVALIAÇÃO	33

Unidade 4	35
RELAÇÕES INTERPESSOAIS	37
Comunicação verbal e não verbal	37
Objetivos.....	37
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	39
AUTO-AVALIAÇÃO	39
 Unidade 5	 41
SAÚDE NA TERCEIRA IDADE.....	43
Promoção de hábitos saudáveis	43
Atividade física	43
Objetivos.....	43
Alimentação saudável	46
TRABALHO EM GRUPO.....	48
Atividades de vida diária e atividades básicas de cuidado.....	48
Arrumação do leito	52
Conviver com dificuldade, deficiência e incapacidade	54
Independência, autonomia e auto-estima	56
Espiritualidade e religiosidade	60
Qual a diferença entre espiritualidade e religiosidade?.....	60
Atenção e memória.....	61
Sexualidade na terceira idade	64
Vacinação no idoso.....	65
Posicionamento, mobilidade e transferência.....	66
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	69
AUTO-AVALIAÇÃO	70

Unidade 6	71
DOENÇAS DA VELHICE	73
Objetivos.....	73
Prevenção de quedas	74
Engasgo	76
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	78
AUTO-AVALIAÇÃO	78
 Unidade 7	 79
CUIDANDO DE QUEM CUIDA	81
Autocuidado.....	81
Objetivos.....	81
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	83
AUTO-AVALIAÇÃO	83
Unidade 8	85
FUNÇÕES DO CUIDADOR E MERCADO DE TRABALHO.....	87
Cuidador de idosos	87
Objetivos.....	87
Atuação no mercado de trabalho	91
ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO	95
AUTO-AVALIAÇÃO	95
 REFERÊNCIAS	 96

APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e ao Emprego – PRONATEC, tem como um dos objetivos a oferta de cursos de qualificação profissional e cursos técnicos para trabalhadores/as e pessoas expostas à exclusão social.

E vale lembrar também, que muitas dessas pessoas (jovens e/ou adultas) estão há tempos fora de escola e que é preciso uma série de incentivos para que se motivem e finalizem o curso escolhido.

No IFPR o PRONATEC é entendido como uma ação educativa de muita importância. Por isso, é necessário que essas pessoas possam também participar de outras atividades, especialmente como alunos regulares em suas diversas formas de ensino: médio, técnico, tecnólogo, superior e outros. Essa instituição também oferece a possibilidade de participação em projetos de pesquisa e extensão além de contribuir com a permanência dos alunos com o Programa de Assistência Estudantil.

Além disso, o PRONATEC-IFPR pode ser visto como um instrumento de inclusão social público e gratuito e que tem como sua política de educação a formação de qualidade. Para isso, os alunos do PRONATEC-IFPR podem fazer uso da estrutura de bibliotecas e laboratórios sendo sua convivência na instituição de grande valia para os servidores (professores e técnicos-administrativos) bem como para os demais estudantes.

O PRONATEC-IFPR também, conta com diversos parceiros que contribuem com a realização dos cursos. Essas parcerias são importantes tanto para o apoio de “selo de qualidade” quanto possibilita estrutura física para que os cursos possam acontecer. Porém, mesmo os cursos ocorrendo em outros espaços (que não o do IFPR) não invalida a qualidade dos profissionais que ministram as aulas, pois esses forma especialmente selecionados para essa atividade.

Introdução

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 a população jovem. A faixa populacional de 60 anos ou mais passou de 2,1 milhões em 1950 para próximo de 14,3 milhões em 2000, e estima-se que alcance 31,8 milhões de pessoas em 2025. No período de 2000 a 2050 espera-se aumento na proporção de idosos na população total, de 5,1% para 14,2%. A expectativa de vida saltou de 30 anos em 1900, para próximo de 70 anos em 2000.

Contudo, essa longevidade ampliada não significa que os idosos estejam necessariamente livres de doenças e em condições de usufruir com saúde plena esse período final de vida. Além disso, os problemas de saúde dos idosos são de longa duração, requerem pessoal com qualificação específica e equipe multidisciplinar, uma vez que possuem características particulares que os diferenciam dos demais grupos etários.

A presença de uma proporção cada vez maior de pessoas idosas na população tem enfatizado a necessidade de serviços de saúde diferenciados, em oposição ao modelo hospitalar ou asilar, para idosos com problemas físicos e mentais, o que coloca em evidência o papel do Cuidador.

O Ministério do Trabalho e Emprego reconhece a ocupação de Cuidador de Idosos (CBO-5162-10) desde o ano de 2001, sendo considerada relevante para um país como o Brasil. O Cuidador de Idosos é o profissional que trabalha com a população da terceira idade, fazendo o elo entre o idoso e a família, os serviços de saúde, os poderes públicos constituídos, os grupos de convivência e lazer e a comunidade em geral. Está capacitado a atuar em diversas instâncias junto aos idosos no cuidado e assistência, nas atividades de convivência e lazer; aspectos da cidadania e das políticas públicas e criação de negócios direcionados para a população da terceira idade.

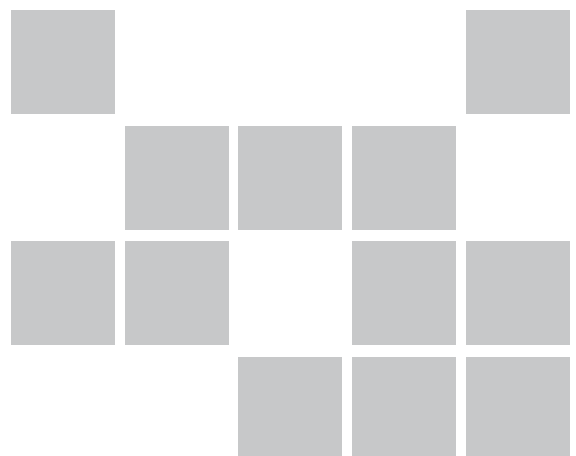
O curso de Formação Inicial e Continuada (FIC) de Cuidador de Idosos é uma das propostas do Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (PRONATEC), criado pela lei 12.513, de 26 de outubro de 2011 (BRASIL, 2011a). O curso de Cuidador de Idosos tem como objetivos: desenvolver as habilidades de cuidado com idosos respeitando os aspectos físico, mental, social, legal; e capacitar o cuidador para o relacionamento com o idoso, familiares e equipe multidisciplinar.

Segundo recomendação do Guia PRONATEC (BRASIL, 2011b), a escolaridade mínima necessária corresponde ao ensino fundamental completo e a carga horária mínima a 160 horas. Esta carga horária está dividida em quatro módulos de 40 horas cada. Para melhor compreensão dos alunos, são realizadas atividades teoria e prática. A teoria é apresentada as alunas com linguagem acessível, dinâmicas e relação com as atividades cotidianas, a fim de facilitar sua aplicação na prática. As atividades práticas são realizadas em laboratório, com auxílio de bonecos, e em instituições de longa permanência para idosos.

A avaliação do ensino-aprendizagem segue a Portaria nº 120/IFPR e envolve os professores, a instituição, o aluno e a sociedade. É um processo dinâmico no qual o aluno é agente ativo do seu processo educativo. O aluno é avaliado quanto ao desenvolvimento de competências diagnóstica, formativa e somativa. São empregados trabalhos individuais e em grupo, teste escrito e/ou oral, desenvolvimento de técnica em laboratório, dramatização, jogos, auto-avaliação, ética, iniciativa, relação interpessoal, assiduidade, pontualidade, incorporação dos direitos do idoso e valorização do ser humano.

O presente manual tem como objetivo auxiliar no processo ensino-aprendizagem do curso FIC Cuidador de Idosos, sendo estruturado de acordo com as disciplinas ofertadas.

Unidade 1



Anotações

[illegible]

ENVELHECIMENTO HUMANO

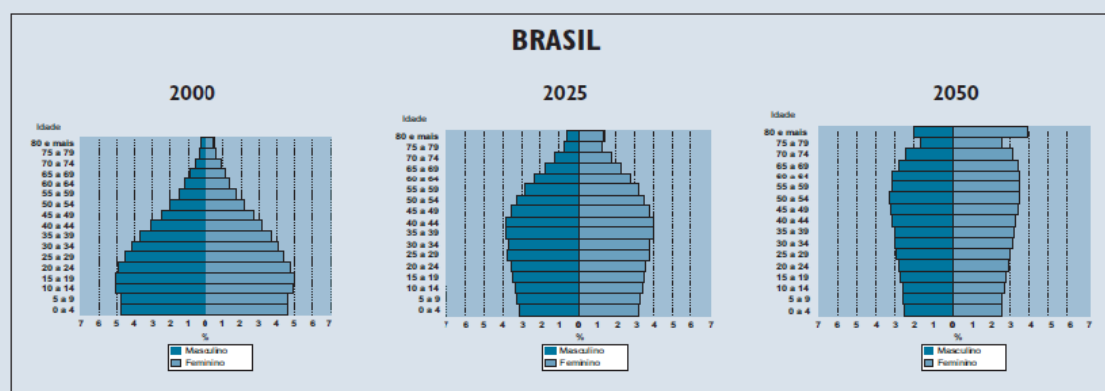
Objetivos

Definir termos comuns relacionados ao idoso e descrever as alterações normais do envelhecimento nos sistemas corporais.

Envelhecimento no Brasil

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, que representa uma vitória da humanidade, mas também um grande desafio para o século XXI. No Brasil, estamos vivenciando um processo de inversão da pirâmide etária, com redução do número de crianças e jovens e aumento do número de pessoas com 60 anos ou mais, como podemos ver na Figura I.

FIGURA I: ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA, POR SEXO, NOS ANOS 2000, 2025 E 2050.



Fonte: IBGE

Somado ao aumento do número de idosos, acrescenta-se o aumento da expectativa de vida, que passou de 62,6 anos em 2000 para 73,5 anos em 2010, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Quem é considerado idoso no Brasil?

Para geriatria	Para Organização Mundial da Saúde (OMS)	Para o Estatuto do Idoso
Indivíduo com mais de 65 anos de idade	Para países em desenvolvimento, a pessoa com mais de 60 anos de idade	Indivíduo com 60 anos ou mais
Todos os idosos são doentes?		

Não. O processo de envelhecimento envolve mudanças físicas, psicológicas e sociais decorrentes da perda ou redução gradual de funções do organismo, as quais não acarretam em problemas de saúde.

O processo natural de envelhecimento é conhecido como **SENESCÊNCIA**. Quando estas alterações estão associadas a alguma sobrecarga como doença, estresse ou acidentes que requeiram cuidados especializados denomina-se **SENILIDADE**.

Qual a diferença entre velhice e envelhecimento?

ENVELHECIMENTO é o processo natural que vai desde o nascimento até a velhice, sendo mais intenso após os 30 anos. **VELHICE** é a última etapa da vida, também chamada de **TERCEIRA IDADE**.

O processo de envelhecimento é resultante de fatores internos e externos. Os fatores internos estão ligados a fatores genéticos e não podem ser mudados. Já os fatores externos dizem respeito aos fatores ambientais, podendo portanto ser mudados a fim de retardar o processo de envelhecimento.

Alterações no organismo do idoso

Quais as alterações na pele do idoso?

Pele mais fina, diminuição das fibras elásticas, diminuição do tecido adiposo nos membros e



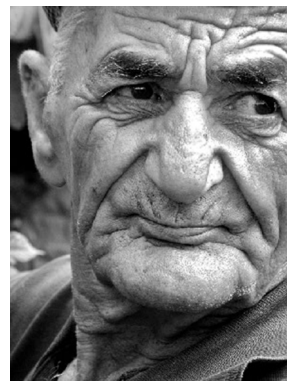
aumento na região de tórax e abdômen, diminuição dos vasos sanguíneos da pele, perda da coloração dos pelos, queda dos pelos axilares, da região íntima e pernas e surgimento de pelos longos e grossos na face, queda e diminuição do volume dos cabelos, surgimento de manchas senis e sardas, processo de cicatrização diminuído, redução da sensibilidade e do controle da temperatura corporal.

Quais as alterações no sistema musculoesquelético do idoso?



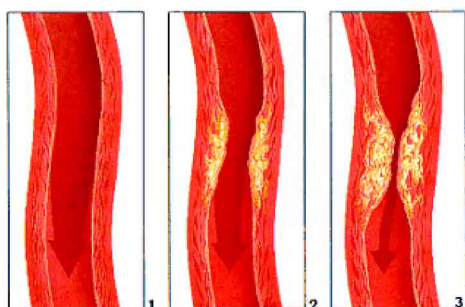
Ossos mais frágeis pela redução da quantidade de cálcio, aumento da curvatura da coluna, diminuição da estatura em torno de 1 centímetro ao ano, aumento do diâmetro do tórax e cabeça, desgaste das cartilagens das articulações, crescimento das cartilagens do nariz e orelha, diminuição do tamanho e perda de força dos músculos, redução da resistência

e da flexibilidade. Estas alterações comprometem o equilíbrio e a movimentação dos idosos.



Quais as alterações na sistema cardiovascular do idoso?

Válvulas cardíacas mais rígidas, músculo cardíaco perde força, diminuição da elasticidade dos vasos e acúmulo de gordura e cálcio dentro das artérias, aumento da pressão arterial, queda da pressão ao mudar da posição deitada ou sentada para posição em



pé e veias cada vez mais tortuosas. No sangue há redução da quantidade de água, aumento das gorduras como colesterol e triglicerídeos e diminuição das defesas contra invasores.

Quais as alterações no sistema respiratório do idoso?

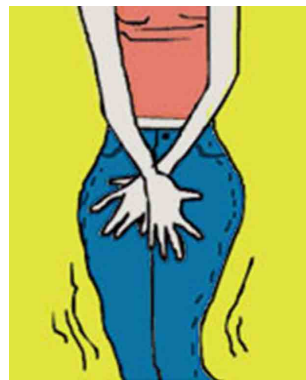
Redução da eficiência da tosse em limpar a via aérea, diâmetro aumentado do tórax, redução do movimento das costelas, enfraquecimento dos músculos respiratórios e troca gasosa diminuída, podendo levar a quadros de pneumonia com maior frequência.

Quais as alterações no sistema gastrointestinal do idoso?

Redução da produção de saliva, deterioração e perda dos dentes, redução do paladar, dificuldade para engolir os alimentos, dificuldade para digerir e absorver os alimentos e vitaminas, aumento da absorção de água, levando a constipação e perda de força do músculo anal, predispondo à incontinência fecal.

Quais as alterações no sistema urinário do idoso?

Redução da filtração do sangue por redução da massa do rim, maior dificuldade em manter a quantidade adequada de água e sais no corpo. Nas mulheres é comum o relaxamento dos músculos da pelve, levando a incontinência urinária. Nos homens o aumento do tamanho da próstata, causando retenção de urina na bexiga.



Quais as alterações no sistema reprodutor do idoso?



Nas mulheres os ovários param de produzir hormônios na menopausa, o útero reduz de tamanho, a vagina torna-se mais estreita, perde elasticidade e reduz a produção de muco, resultando em ressecamento e coceira. Desejo sexual preservado, entretanto a relação sexual é mais dolorosa, podendo apresentar sangramento e a resposta sexual mais lenta. Nas mamas há substituição do tecido mamário por gordura, bem como aumento da flacidez.

Nos homens há redução do tamanho do pênis e testículos, dificuldade de ereção, redução da produção de espermatozóides e da produção de hormônio.

Quais as alterações no sistema nervoso do idoso?

Redução do número de neurônios, com resposta mais lenta aos estímulos, redução da capacidade de aprendizagem de novas informações a partir dos 70 anos, perda da memória recente, estresse físico e mental alteram a função mental com maior facilidade, redução da inteligência, porém capacidade de decisão encontra-se preservada, aumento dos períodos de confusão.



Na visão há redução da capacidade de focalizar objetos, distinguir cores e de ajuste as alterações de luminosidade.



No paladar há redução dos gostos salgado e doce, sendo que o gosto salgado é sentido como amargo. No olfato há redução da sensibilidade a cheiros. A audição sofre perda irreversível, redução da produção de cerúmen e do equilíbrio corporal.

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Vamos simular as alterações no corpo do idoso?

Calce luvas nas mãos, coloque algodão nos ouvidos, coloque uma tela ou um tecido fino a frente dos olhos para representar as limitações dos órgãos dos sentidos no idoso. Para simular a limitação de movimentação, com auxílio de um barbante, prenda a mão direita ao pé direito e a mão esquerda ao pé esquerdo. O barbante não deve ficar muito longo, de forma que você tenha

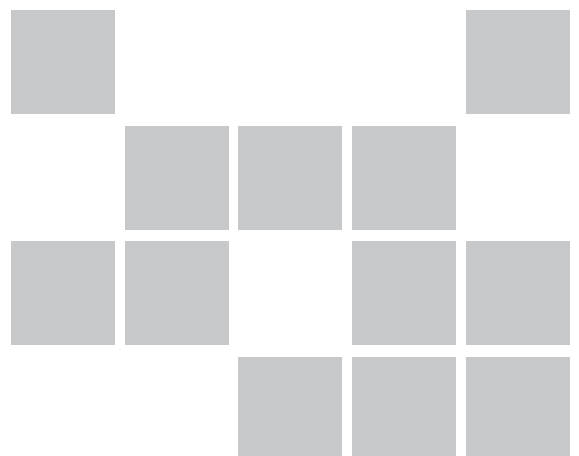
que fazer uma leve flexão da coluna para frente para poder ficar confortável. Agora tente caminhar, alimentar-se, ir ao banheiro e conversar, ou seja, realizar atividades rotineiras. Durante a atividade observe as dificuldades enfrentadas e procure formas de minimizá-las. Discuta com os colegas de turma quais as dificuldades enfrentadas por eles e compare com as que você identificou.

AUTO-AVALIAÇÃO

Refleta sobre as alterações comuns no corpo da pessoa idosa.

1. Como elas interferem na qualidade de vida do idoso?
2. O que você pode fazer para minimizar as dificuldades identificadas?

Unidade 2



Anotações

[illegible]

ÉTICA PARA O CUIDADOR DE IDOSOS

Objetivos

Descrever uma conduta moral e ética do cuidador frente às violências visíveis e invisíveis à pessoa idosa.

Moral e ética profissional

A moral e a ética profissional são fundamentais para o bom desempenho do cuidador.

Qual a diferença de moral e ética?

Moral - são princípios, normas adquiridas pelo hábito, ou seja, é aquilo que nos diz o que é mal e bem, isso é de cada um. São valores que adquirimos em nossa vivência, que constroem o nosso caráter.

Ética Profissional - conjunto de princípios morais que se deve observar no exercício de uma profissão. O funcionário independente das sua área deve: **GOSTAR** do que faz; precisa **DEDICAR-SE** ao trabalho; buscar **APERFEIÇOAMENTO** e manter um bom **RELACIONAMENTO** com colegas e superiores. Para ser um bom profissional é importante, que além da vontade de aprender, uma boa formação educacional e moral.

É importante que o cuidador mantenha uma conduta moral e ética frente ao idoso e aos seus familiares, agindo para defender os direitos da pessoa idosa e preservar sua integridade física e mental. Vale lembrar que a violência contra o idoso é uma violação dos direitos humanos.

Violência contra o idoso

O que são maus tratos aos idosos?

Ações ou omissões que prejudiquem as faculdades físicas e emocionais do idoso, comprometendo sua saúde, bem-estar e atividade social. Podem ser:

- **VISÍVEIS** - quando é possível identificar, ver. Essas provocam lesões, traumas, furtos e maus tratos.
- **NÃO-VISÍVEIS** - quando não são vistas a olho nu, porém provocam distúrbios psicológicos, medos, angústias, solidão.

Quem realiza os maus tratos?

- Familiares;
- Vizinhos;
- Amigos;
- Profissionais da saúde;
- CUIDADORES.



Como os maus tratos são classificados?

1. abusos físicos;
2. abusos psicológicos;
3. abandonos;
4. negligências;
5. abusos financeiros;
6. abuso sexual;
7. auto-negligência.

1. ABUSOS FÍSICOS – são ações utilizadas por meio de agressões físicas, como por exemplo, tapas, amarrar mãos e pernas, beliscões, queimaduras.



2. PSICOLÓGICOS - agressões verbais ou gestos que



visam humilhar o idoso, ameaças feitas com promessas de punição, trancá-lo em local escuro, não alimentá-lo, ofendê-lo, restringi-lo do convívio social. Pode ainda ser toda forma de desprezo e discriminação.

3. ABANDONO - ausência de um responsável ou responsabilidade em cuidar de pessoa que necessita de proteção, geralmente o idoso é colocado em um quartinho nos fundos ou encaminhado a abrigos contra a sua vontade.



4. NEGLIGÊNCIAS - omissão de cuidados a pessoa dependente e incapaz. Ocorre entre os serviços de saúde, a longa espera nas filas, no serviço público como o INSS, por exemplo. Bancos, lojas, planos de saúde tem disponibilizado filas preferenciais e planos especiais.

5. ABUSO FINANCEIRO - exploração imprópria dos recursos financeiros do idoso, sem a sua autorização, ou apropriação de seus bens.

6. ABUSO SEXUAL - é todo contato sexual sem consentimento, incluindo o estupro e o atentado ao pudor.

7. AUTO-NEGLIGÊNCIA - quando a pessoa recusa o cuidado a si mesma, colocando em risco sua saúde e segurança. Tentativa de suicídio.



Como resolver este problema?

Há várias formas de resolver o problema da violência contra os idosos. Todas elas começam pelo rompimento do silêncio.

Onde procurar ajuda?

- Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa.
- Centro de Referência da Assistência Social (CRAS).
- Ministério Público.
- Delegacia Especializada da Mulher.
- Delegacias Policiais.

A exclusão social é um tipo de violência?

Sim. É um tipo de violência silenciosa. Vamos pensar um pouco. Quais espaços em nossa comunidade são dedicados aos idosos? Onde ficam os centros de convivência específicos para esta faixa etária?

Quais as iniciativas para inclusão social do idoso?

Programas do ministério do turismo:

- Transporte Urbano: a legislação garante aos maiores de 65 anos gratuidade dos transportes coletivos, com reserva de 10% do total dos assentos.
- Transporte Individual: nos termos da lei, são reservados 5% das vagas de estacionamento público e privado.
- Transporte Interestadual: São reservados duas vagas por veículo para idosos com mais de 60 anos e renda salarial de até 2 salários mínimos e meio. Se excederem as vagas do veículo, será ofertado um desconto de 50% para idosos com mais de 60 anos e renda mínima de 2 salários mínimos e meio.

Bancos e filas

- A lei 10.048, de 08 novembro de 2000, assegura aos idosos atendimento prioritário e imediato em bancos, lojas e repartições públicas.

Rede Nacional de Proteção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa - RENADI

Algumas prioridades foram eleitas para a implementação da RENADI, dentro de seis eixos principais: promoção, proteção e defesa dos idosos; enfrentamento contra a violência; atenção à saúde; previdência social; assistência social; e educação, cultura, esporte e lazer.



ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Procure vídeos ou notícias nos jornais e revistas que demonstrem a violência contra os idosos. Observe as seguintes situações:

- Quem é o agressor?
- Que tipo de violência ele está praticando?
- Como o idoso reage à violência?



Exemplo:



O próprio filho mantendo a mãe durante meses em cárcere privado em uma casa sem janelas, dormindo em cima de apenas um papelão ao lado de um cachorro, por um único motivo: embolsar a aposentadoria de R\$ 2 mil e um aluguel de R\$ 400 para consumir drogas. O filho foi preso após uma denúncia anônima.



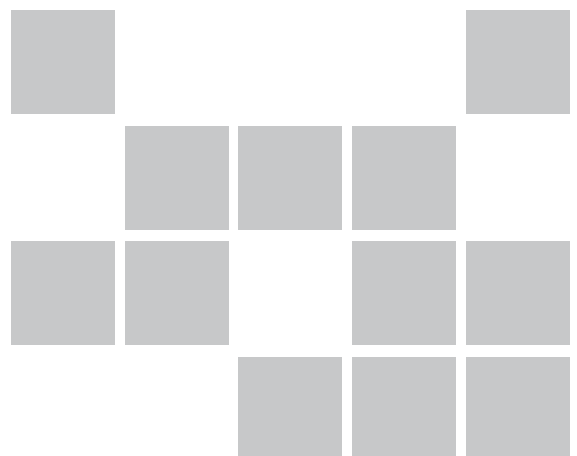
AUTO-AVALIAÇÃO

Considere que a pessoa da qual você cuida é vítima de violência por parte de um familiar.

3. Como você agiria nesta situação?
4. Quais valores morais e éticos devem ser seguidos pelo cuidador?
5. Por que é importante que você possua uma conduta ética?



Unidade 3



Anotações

[illegible]

POLÍTICAS PARA PESSOA IDOSA

Objetivos

Apresentar os direitos sociais e protetivos para a pessoa idosa.

Política pública para o idoso

Políticas públicas são ações realizadas pelo governo a fim de atender aos interesses e necessidades dos cidadãos. Estas políticas tem como objetivo promover melhores condições de vida para população em todos os aspectos: saúde, educação, cultura, esporte, lazer, dentre outros.

A partir do final da década de 90, a Organização Mundial da Saúde (OMS) inicia uma série de iniciativas que visam o envelhecimento ativo da população, como melhoria nas condição de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. Estas medidas incluem incentivo a prática de atividade física no cotidiano e no lazer, prevenção de violência, alimentação saudável, redução do tabagismo, dentre outras.

Complementação de estudos:

Portaria 2.528/2006

No Brasil, diversas políticas públicas tem como foco a pessoa idosa, assegurando-lhes direitos sociais, de saúde, de segurança, de cultura e lazer.

Dentre as políticas públicas podemos citar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, aprovada pela portaria 2.528, de 19 de outubro de 2006. Esta política tem por finalidade promover, manter e recuperar a autonomia e independência do indivíduo idoso, direcionando as medidas coletivas e individuais de saúde para este fim, de acordo com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).

Ainda no campo da saúde dá-se destaque para Política Nacional de Atenção Básica, regulamentada pela Portaria 648, de 28 de março de 2006, e o Estratégia Saúde da Família, que tem como objetivo reestruturar a atenção básica no país. Esta política prioriza a oferta de uma atenção humanizada à pessoa idosa, seus familiares e cuidadores. Esta atenção visa a orientação, acompanhamento e apoio domiciliar, com respeito às culturas locais, às diversidades do envelhecer, bem como adaptação da estrutura física para atendimento ao idoso.

No campo da assistência social o Ministério da Previdência e Assistência Social assegura financiamento para moradia de idosos, de acordo com o perfil demográfico de cada município. Já o Ministério Público possui promotoria de justiça de defesa dos direitos da pessoa idosa em todos os estados.

Ademais, os direitos humanos básicos estão assegurados pela Constituição da República Federativa do Brasil. Destaca-se ainda os direitos assegurados pelo Estatuto do Idoso em diversos campos de nossa sociedade, como moradia, lazer, saúde, educação, assistência social, transporte, dentre outros.

Complementação de estudos:

Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008)

Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003)

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Considere a situação abaixo:

Sr. Gerson foi internado em uma instituição de longa permanência após a morte de sua esposa. Os filhos tomaram esta decisão, junto ao idoso, pois este sentia-se sozinho em casa. O Sr. Gerson recebe uma visita a cada 15 dias do filho.

Agora reflita:

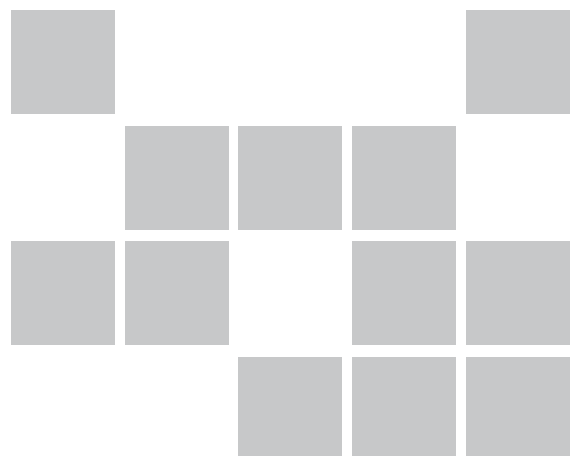
- os filhos agiram corretamente internando o Sr. Gerson em uma instituição, ou lesaram o Estatuto do Idoso?
- de quem é a obrigação de cuidar do idosos segundo a legislação vigente?
- qual artigo do Estatuto do Idoso poderia ser utilizado para exigir que o Sr. Gerson fosse visitado sempre por todos os filhos?

AUTO-AVALIAÇÃO

6. Considerando seu conhecimento sobre os direitos do idoso, como você pode agir para que eles sejam cumpridos de forma integral?

7. Você identifica uma situação na qual o idoso mora em casa própria, sozinho pois o cônjuge faleceu. A família visita-o uma vez ao mês, mas mantém contato telefônico toda semana. Esta atitude é correta frente a legislação que garante os direitos do idoso?

Unidade 4



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Objetivos

Descrever a comunicação como fator importante no processo de relacionamento interpessoal entre cuidador, idoso, familiares e equipe de saúde.

Comunicação verbal e não verbal

A comunicação é uma importante ferramenta de socialização humana, pois não se restringe apenas a troca de palavras, mas envolve um processo de compartilhamento de sentimentos, opiniões, experiências e informações. Entretanto, é importante destacar que esta pode ser verbal ou não verbal.

Qual a diferença entre comunicação verbal e não verbal?

Comunicação verbal são palavras expressas por meio da fala ou da escrita. Já a comunicação não verbal envolve os sinais transmitidos pelas expressões faciais, pelo corpo, postura corporal e distância que se mantém entre as pessoas, e até mesmo pelo silêncio em uma conversa. Destaca-se que uma complementa a outra a fim de transmitir uma informação da maneira correta.

Como melhorar a comunicação verbal?

- Utilizar frases curtas e objetivas
- Chamar a pessoa pelo nome
- Evite infantilizá-lo utilizando termos como “vovô”, “querido”, ou ainda, utilizando termos diminutivos (“bonitinho”, “lindinho” etc)
- Pergunte se entendeu bem a explicação, se houve alguma dúvida.

- Repita a informação, quando essa for erroneamente interpretada, utilizando palavras diferentes
- Fale de frente, sem cobrir sua boca e, não se vire ou se afaste enquanto fala
- Aguarde a resposta da primeira pergunta antes de elaborar a segunda
- Não interrompa a pessoa idosa no meio de sua fala, demonstrando pressa ou impaciência
- Evite dialogar em ambientes com muito barulho
- Falar em ambiente iluminado para facilitar a leitura labial
- Evitar falar durante caminhada intensa, corrida ou ginástica, pois, isso dificulta a respiração solta e livre
- Articular bem as palavras
- Não mudar de assunto bruscamente
- Utilizar objetos e gestos para melhorar o entendimento

É **importante lembrar** que o idoso apresenta déficit cognitivo e dos órgãos dos sentidos, o que pode dificultar seu processo de comunicação e até mesmo levá-lo ao isolamento.

Como melhorar a comunicação não verbal?

- Respeitar o espaço do idoso
- Tocá-lo de forma suave e apenas quando este permitir
- Atentar para sinais de desconforto do idoso durante a comunicação ou o toque, como: afastar-se, virar a cabeça para o outro lado, desviar os olhos, cruzar os braços, dar respostas monossilábicas as perguntas feitas

Lembra-se: mesmo com dificuldades de audição, verbalização ou cognição o idoso interpreta a comunicação não verbal devido às experiências anteriores.

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Considere que você tem que passar a seguinte informação: *O senhor precisa tomar banho agora para que possamos ir ao médico.*

Imagine que o idoso esteja com dificuldade auditiva e visual grave, portanto não compreende a fala e nem a escrita de forma adequada. Como você faria para transmitir esta informação?

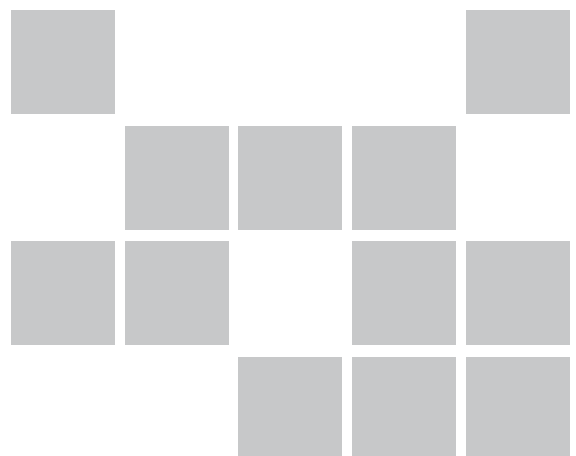
AUTO-AVALIAÇÃO

Você está cuidando de uma pessoa idosa que, devido a uma queda, torna-se dependente dos seus cuidados. No momento de realizar o banho, a pessoa olha para o lado contrário ao que você está, fica irritada e pede que você faça o cuidado o mais rápido possível.

8. Como você agiria frente a esta situação?

9. Que tipo de informação a idosa está tentando passar e qual o tipo de comunicação utilizado?

Unidade 5



Anotações

[illegible]

SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Objetivos

Apresentar estratégias de prevenção de doenças e de promoção de hábitos saudáveis para população idosa.

Promoção de hábitos saudáveis

As estratégias de prevenção de doenças e de promoção de hábitos saudáveis são fundamentais para um envelhecimento ativo e com qualidade, com autonomia e independência.

Atividade física

A atividade física está associada a prevenção de uma série de doenças crônicas, bem como a melhoria da mobilidade, do vigor e do bem estar da pessoa idosa.

Como estimular a atividade física no idoso?

- Incentivo de amigos e familiares
- Incentivo dos profissionais de saúde
- Presença de uma companhia
- Programa de exercícios específicos de acordo com as preferências do idoso



Qual o exercício mais adequado?

Não há um consenso quanto ao melhor exercício para pessoa idosa, a atividade física deve ser escolhida de acordo com a preferência de cada um.

Entretanto, exercício que estimulem a flexibilidade, equilíbrio e força muscular são mais recomendados, como hidroginástica, caminhada, ciclismo, yoga, dentre outros.

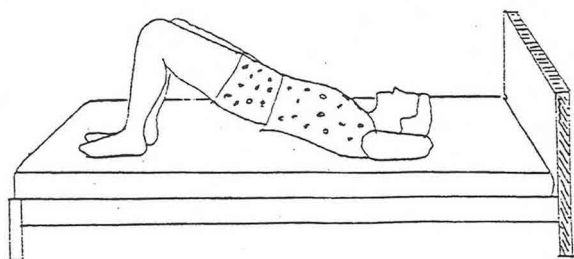


A atividade física deve ser de baixo impacto e em intensidade moderada, com duração de 30 minutos pelos menos três vezes na semana.

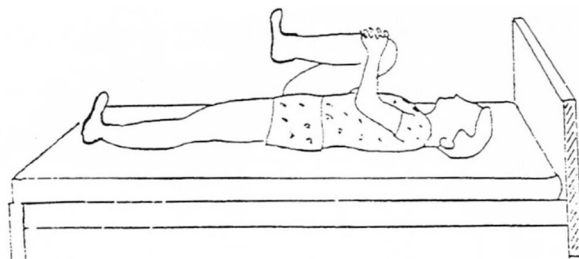
O alongamento é importante?

O alongamento é essencial para que os idosos treinem o equilíbrio e mobilidade, ativando a circulação. Estimula-se realizar um alongamento ao acordar, de pijama mesmo, com os seguintes passos:

Deitado de costas na cama espreguiçar-se por 20 segundos, sem conter a respiração;

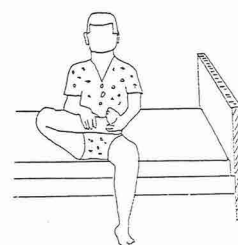
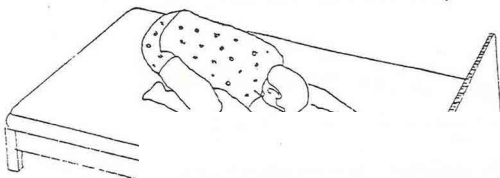


(elevar o quadril ,manter a posição,baixando suavemente)

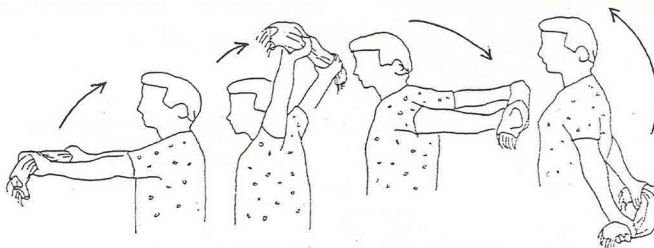


(flexionar uma perna de cada vez,em seguida as duas juntas)

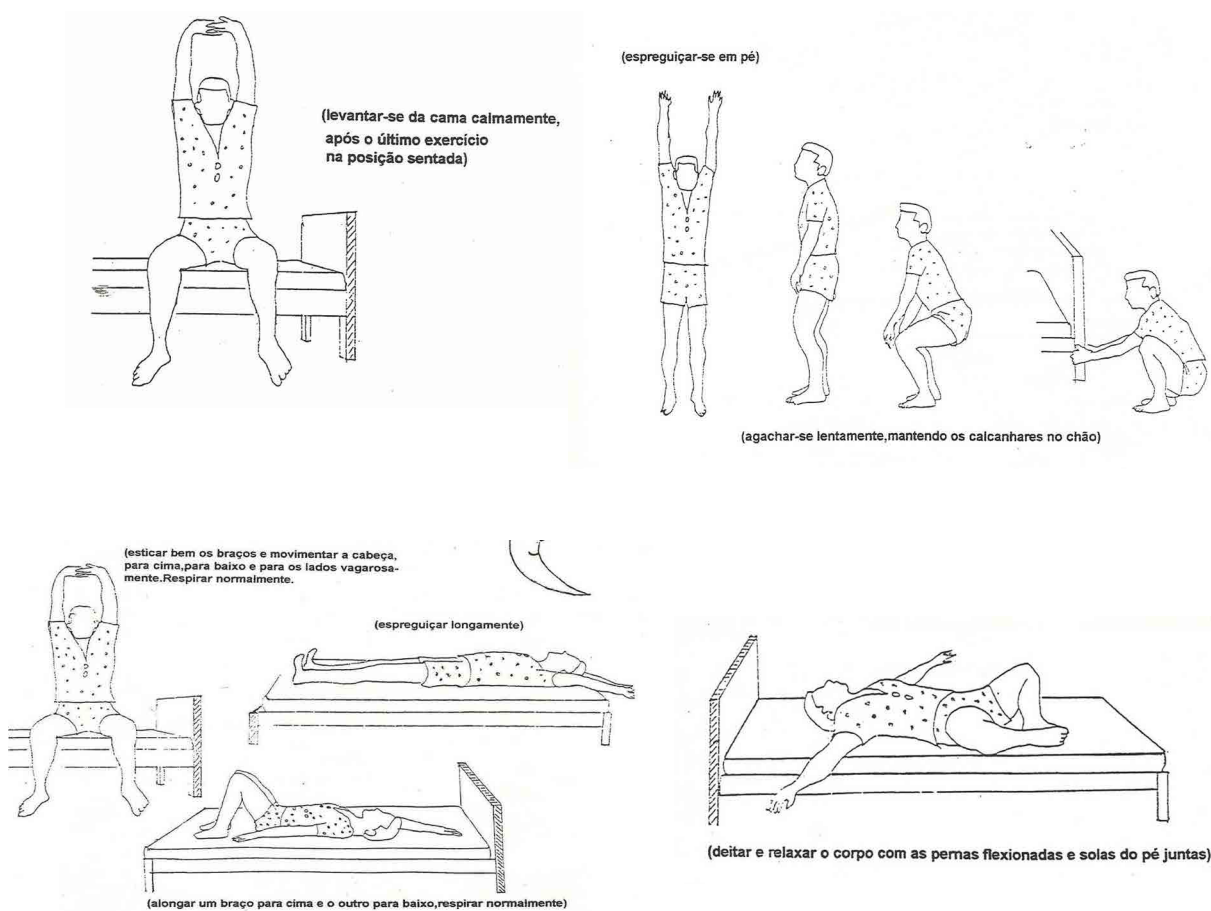
(esticar bem os braços,procurando sentar nos calcanhares)



(fazer a rotação de cada pé,pelo menos 5 vezes)



(realizar movimentos lentos,pelo menos 3 vezes)



A atividade física traz algum benefício psicológico e social ao idoso?

Sim, melhora a auto-estima e auto-imagem corporal, alivia o estresse e reduz a depressão, oferece sensação de bem-estar, reduz o isolamento social e melhora o entrosamento familiar.

Quais os benefícios da atividade física para saúde do idoso?

Contribui para manutenção e/ou aumento da densidade óssea, diminuindo a velocidade da osteoporose;

Aumenta o controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e dos problemas com colesterol alto, obesidade e hipertensão.



Melhora a absorção e eliminação dos alimentos

Diminui a depressão

Reduz a ocorrência de acidentes, pois os reflexos e a velocidade ao andar ficam melhores

Mantém o peso corporal e melhora a mobilidade do idoso.

Quais cuidados o idoso deve tomar ao iniciar uma atividade física?

Realizar exercícios somente quando houver bem-estar físico

Evitar extremos de temperatura e umidade

Tomar água moderadamente antes, durante e após a atividade física

Usar roupas leves, claras e ventiladas

Usar sapatos confortáveis e macios

Evitar fumo e uso de sedativos

Respeitos os limites pessoais, interromper se houver dor ou desconforto

Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação.

Alimentação saudável

A alimentação é um cuidado importantíssimo que garante saúde e bem-estar aos idosos. A seguir apresentam-se os dez passos para a alimentação saudável em pessoas idosas:



1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições;

2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batata), raízes (aipim) nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural;
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde;

Complementação de estudos:

Manual Alimentação Saudável para Pessoa Idosa (BRASIL, 2009)

5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis;
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina;
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, duas vezes por semana;
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa;
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo nos intervalos das refeições;





10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

TRABALHO EM GRUPO

O trabalho em grupo é uma importante ferramenta para socialização do idoso, pode representar uma rede de apoio frente as dificuldades enfrentadas no processo de envelhecimento, bem como um espaço para discussão de situações cotidianas. Um grupo é constituído por pessoas com interesses comuns, permite descobrir potencialidades e, portanto, eleva a auto-estima.

Deve-se incentivar o idoso a participar de grupos de trabalho sobre temas específicos, a fim de permitir sua socialização, estímulo cognitivo e convivência com outros indivíduos para troca de experiências.

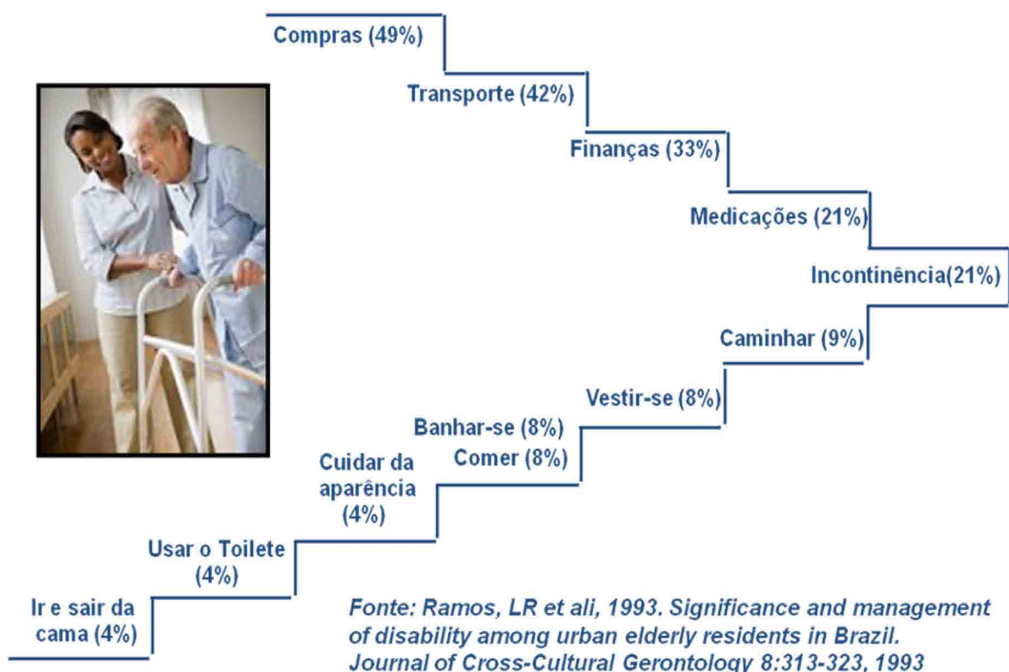
Atividades de vida diária e atividades básicas de cuidado

As atividades de vida diária e básicas de cuidado podem ser divididas conforme o esquema que segue:

ATIVIDADE	EXEMPLOS
Básica	Autocuidado: Banho, vestir-se, higiene pessoal, transferência, continência e alimentação
Instrumentais	Vida comunitária independente: Preparar as refeições, limpar e arrumar a casa, fazer pequenos consertos domésticos e trabalhos manuais, controlar os remédios e as finanças
Avançadas	Praticar esportes, fazer viagens, usar o telefone, utilizar o transporte, fazer compras.



O gráfico abaixo demonstra o nível de dificuldade de cada atividade:



No quadro abaixo é apresentado um índice para avaliar o grau de independência do idoso na realização das atividades básicas de cuidado:

Quadro 1. Índice de Katz - Escala de Atividade de Vida Diária

Atividade	Independente	SIM	NÃO
1. Banho	Não recebe assistência ou somente recebe em uma parte do corpo.	()	()
2. Vestir-se	Escolhe as roupas e se veste sem nenhuma ajuda, exceto para calçar sapatos.	()	()
3. Higiene Pessoal	Vai ao banheiro, usa-o, veste-se e retorna sem nenhuma assistência (pode usar bengala ou andador como apoio e usar comadre/urinol à noite).	()	()
4. Transferência	Consegue deitar e levantar de uma cama ou sentar e levantar de uma cadeira sem ajuda (pode usar bengala ou andador).	()	()
5. Continência	Tem autocontrole do intestino e da bexiga (sem "acidentes ocasionais").	()	()
6. Alimentação	Alimenta-se sem ajuda, exceto para cortar carne ou passar manteiga no pão.	()	()

FONTE: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 613, 2002

Dentre as atividades de vida diária destaca-se a higienização, descrita a seguir.

Banho

O banho proporciona conforto e relaxamento para o idoso e deve ser realizado todos os dias.

Durante o banho aproveite para observar alguma alteração física, como manchas, feridas, assaduras. O banho pode ser de chuveiro ou no leito.

Complementação de estudos:

Consulte a técnica de banho de chuveiro e banho de leito no Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008) e Guia Prático do Cuidador (BRASIL, 2009).

Banho de chuveiro



Possibilita uma higiene mais completa e maior sensação de bem estar. Pode ser realizado por aqueles que andam sozinhos, com andador, com muletas, de cadeira ou com ajuda. Porém há necessidade de algumas adaptações para a segurança do idoso, as quais podem ser vistas no item **prevenção de quedas no idoso**.

Banho no leito

Para pacientes totalmente dependentes, com dificuldades de movimentação, obesos ou que possuam muitas dores ao mudar de posição será necessário realizar o banho no leito. Neste caso são necessárias duas pessoas pois o idoso necessita ser mudado de posição para que todas as partes do corpo possam ser higienizadas. Nunca esqueça de explicar a pessoa idosa qual procedimento será realizado e de manter sua privacidade. Não deixe a pessoa idosa totalmente despida e sim vá despindo de acordo com a parte higienizada.

Troca de fraldas

Idosos com incontinência urinária e/ou fecal necessitam utilizar fraldas. Não coloque fraldas em pessoas idosas que tenham controle

Complementação de estudos:

Consulte a técnica de troca de fraldas no Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008)

de suas eliminações e podem caminhar, pois estas causam constrangimento e vergonha. Incentive a ida ao banheiro como uma forma de estimular a independência e melhorar a auto-estima.

A fralda deve ser trocada sempre que estiver suja. Quanto mais tempo a pele permanece em contato com urina e fezes maior o risco de assaduras e lesões na pele. A cada troca de fralda realizar higiene íntima com água e sabão, secar a região genital e colocar uma fralda limpa.

Unhas



Mantenhas as unhas do idoso curtas e limpas. Isto evita arranhões e contaminação por microorganismos.

Barba

Incentive o idoso a fazer sua barba. Caso ele não consiga, faça a barba por ele sempre que necessário, tomando cuidado para não ferir a pele.



Higiene bucal

Mesmo que o idoso não possua dentes, é importante fazer a higiene bucal para prevenir problemas na gengiva e mal hálito. Estimule o idoso a fazer a higiene bucal e ajude-o apenas quando ele não conseguir fazer sozinho.



Complementação de estudos:

Doenças da boca no Guia Prático do Cuidador (BRASIL, 2009).

A higiene bucal envolve a lavagem das próteses, dentes naturais, gengivas, bochecha e língua, a fim de evitar acúmulo de alimentos entre os dentes e infecção.

Cuidados especiais para os idosos que utilizam próteses:

- Fazer a higiene da prótese fora da boca e recolocá-la após realizar a higiene da mucosa bucal.
- Observar se a prótese está bem ajustada e sem rachaduras. Próteses mal ajustadas impedem o idoso de comer certos alimentos e podem causar ferimentos e infecção nas gengivas.



Arrumação do leito, quarto, armário e roupas

A organização do ambiente e dos pertences do idoso é uma importante tarefa para o qual ele deve ser estimulado. Entretanto, quando o idoso não puder realizar estas atividades, o cuidador deverá zelar para arrumação destes itens.

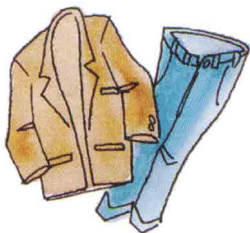
Arrumação do leito

O que é importante na arrumação do leito:

- Abrir portas e janelas ao iniciar o trabalho, pois facilitam a ventilação e dispersão de poeiras e ácaros.
- Não arrastar roupa de cama no chão.
- Não sacudir as roupas de cama, para evitar a dispersão de ácaros e poeira. Os lençóis devem ser abertos sobre a cama e esticados.
- Os lençóis devem ser limpos e passados a ferro. Trocar as roupas de cama sempre que estiverem com sinais de sujidade.
- Os lençóis devem estar bem esticados para evitar lesões na pele. Entretanto, não se deve alisá-los com as mãos, mas sim puxando-os pelas pontas.
- Limpar o colchão sempre que necessário.



Cuidados com o vestuário



Incentivar o idoso a escolher suas próprias roupas, pois eleva sua autonomia e independência. Entretanto, preste atenção nas escolhas e forneça algumas dicas, sem impor sua opinião, como com relação a combinação de cores, roupa inadequada ao clima, dentre outras situações.

Para facilitar a escolha das roupas pelo idoso, mantenha a ordem conforme ele havia organizado as roupas, ou arrume as mesmas por categorias, nomeie ou coloque fotos na parte de fora das gavetas e/ou guarda-roupas para indicar onde as peças estão guardadas.



Oriente o idoso e os familiares a evitar roupas com botões, zíperes, presilhas, pois estas são mais trabalhosas para abrir e fechar, e podem ainda ser desconfortáveis.



Evitar uso de chinelos, eles podem provocar queda. Oriente o idoso a utilizar sapatos firme, de salto baixo, com solado antiderrapante e sem cadarço.

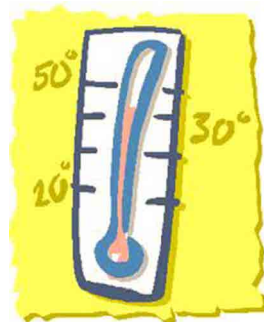


Para estimular o idoso a vestir-se sozinho, tenha calma e paciência. Não apresse o idoso quando ele estiver se vestindo, nem faça por ele para apressá-lo. Em caso de déficit cognitivo, recorre-se a organizar/entregar as roupas na sequência que ele irá vestir. Ex.: cueca/cacinha; meia; blusa; calça; sapato; agasalho e assim por diante:



Para evitar desconforto ou lesões na pele, as roupas devem ser largas e confortáveis. Evitar que o idoso fique de pijama o dia inteiro. Se o idoso for acamado, prefira os conjuntos de moletoms, pois são práticos e confortáveis, e roupas largas no quadril, com o cuidado da roupa não ficar dobrada para não provocar lesões na pele.

Importante lembrar que os idosos apresentam sensibilidade diminuída ao frio e ao calor, principalmente quando estão doentes. Sendo assim, o cuidador deve prestar atenção à temperatura ambiental e verificar se a vestimenta está adequada, pois dificilmente o idoso irá solicitar para vestir ou retirar um casaco, por exemplo.



Conviver com dificuldade, deficiência e incapacidade

Frequentemente, a pessoa idosa apresenta dificuldades ou incapacidades relacionados a movimentação, a memória, ao entendimento, a capacidade de alimentar-se sozinho, dentre outras. Estas limitações interferem na vida do idoso e precisam ser trabalhadas, a fim de promover sua autonomia e independência frente as funções que encontram-se preservadas.

O que é capacidade funcional?

É a capacidade de manter as habilidades físicas e mentais necessárias a uma vida independente e autônoma. Indica como uma atividade é executada no cotidiano, o que uma pessoa faz no seu ambiente habitual incluindo assim o aspecto do seu envolvimento nas situações da vida.

O que é incapacidade funcional?

Presença de dificuldade no desempenho de certos gestos e de certas atividades da vida cotidiana ou mesmo pela impossibilidade de desempenhá-las (Rosa, 2003).

O que é independência?

É poder sobreviver sem ajuda para as atividades instrumentais de vida diária e de autocuidado (NERI, 2005).

O que é dependência?

Incapacidade de a pessoa funcionar satisfatoriamente sem ajuda, quer devido a limitações físico-funcionais, quer devido a limitações cognitivas, quer à combinação entre essas duas condições (NERI, 2005).

O que é autonomia?

É o exercício do autogoverno. Inclui também os seguintes elementos: liberdade individual, privacidade, livre-escolha, liberdade para experienciar o self e harmonia com os próprios sentimentos e necessidades (NERI, 2005).

Como posso ajudar o idoso a lidar com suas limitações?

- Saiba quais atividades o idoso executa sozinho (independente), quais necessita de supervisão ou de ajuda para realizar (parcialmente dependente) e quais não executa, sendo necessário que alguém faça por ele (totalmente dependente).
- A avaliação do grau de dependência na realização de atividade é um indicativo de melhora, piora ou estabilidade da capacidade funcional do idoso, portanto deve ser reavaliado constantemente. Incentive o idoso a realizar atividades que não realizava sozinho para poder avaliar sua evolução.
- Explore as capacidades que o idoso ainda apresenta, como forma de estimulá-lo.

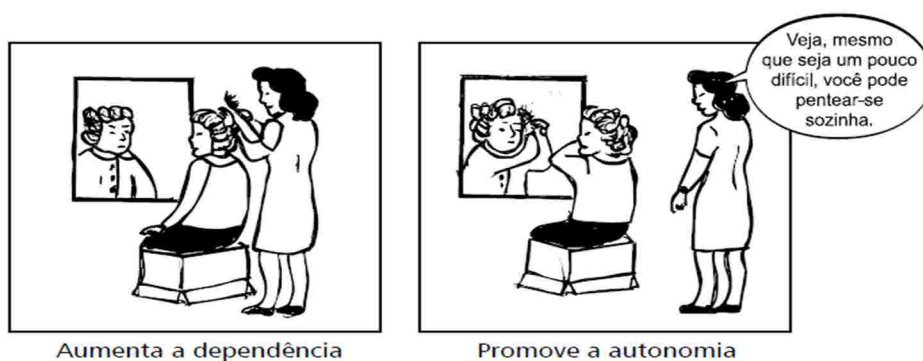
Complementação de estudos:

Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008)

- Tente compreender qual o significado daquela incapacidade para pessoa idosa, pois as sensações e as experiências pessoais interferem na maneira de encarar as limitações.
- Estimule o idoso a fazer as atividades que for capaz. E lembre-se, quando perde-se uma capacidade, pode-se desenvolver outra.

Independência, autonomia e auto-estima

Os cuidadores devem fazer o possível para ajudar a pessoa idosa em suas atividades diárias, porém as atitudes e a maneira de agir com o idoso influenciam na autonomia e independência deste. Ao realizar as atividades pelos idosos, estes não são estimulados a se esforçar para serem autônomos e independentes. A exemplo, segue a imagem abaixo:



Como estimular a autonomia?

Observe e descubra tudo que o idoso pode fazer sozinho e ajude-o



apenas no que for necessário. Talvez você pense que vai perder mais tempo para cuidar da pessoa idosa estimulando-a a realizar suas atividades e na verdade vai mesmo perder um tempinho a mais no início, porém se sentirá entusiasmado em ver que a pessoa idosa tem certa autonomia e se sente útil.

O importante é não desanimar e ter paciência, logo verá que o idoso fica cada vez mais independente, e em pouco tempo dedicará menos esforço para ajudá-lo na rotina diária. Um exemplo está na figura abaixo:

Os comentários dos cuidadores também podem influenciar nas atitudes dos idosos, promovendo a independência e autonomia pessoal. Seguem alguns exemplos de como conversar com os idosos:

Comentários que favorecem dependência ou independência	
Favorecem a dependência	Favorecem a independência
Apresentação pessoal	
Não precisa se arrumar, você não vai sair.	Você podia fazer a barba.
Atividade	
Pode ficar na cama, não temos nada para fazer.	Vamos dar um passeio?
Alimentação	
Estamos atrasados, eu lhe dou a comida.	Vamos comer mais cedo para não nos atrasarmos.
Higiene corporal	
Eu lhe dou banho para ir mais rápido.	O senhor(a) lava a parte de cima e eu as pernas.
Vestimenta	
Separei a roupa para o senhor(a) vestir, deixa que eu ajudo.	Vamos escolher uma roupa para vestir?

Fonte: adaptado de Born, 2008.

As atividades que você deve estimular no idoso são atividades aprendidas na infância, que não são esquecidas. Pode ser que ele não consiga deambular, ou tenha dificuldade se despir ou de entrar no boxe, porém ensaboar-se, enxugar-se pode ser que ela consiga.

Mesmo que o idoso tenha alguma dificuldade em realizar certa tarefa, deixe que ele faça da maneira como ele consegue, lembre sempre a ele isso e incentive-o a repetir. Se você fizer tudo por ele, acabará esquecendo até as coisas mais fáceis.

Alguns idosos são acomodados ou se aborrecem ao serem estimulados a realizar por conta própria uma atividade que é realizada pelo cuidador ou por um familiar, como tomar banho por exemplo. Nas primeiras tentativas de estimular o idoso a realizar alguma atividade sozinho, ele pode ficar bravo e até mesmo agressivo com o cuidador, dependendo de seu estado mental. Não reaja de imediato, mas tente utilizar as seguintes estratégias, pois elas podem facilitar o processo:

- Utilize frases que demonstrem sua **confiança** na possibilidade do idoso desempenhar a tarefa proposta, como: *Sei que é difícil, mas o senhor pode fazer isto.*
- Propor-se a **ajudá-lo** numa primeira tentativa de realizar a tarefa: *Estou aqui para ajudá-lo, mas vamos ver o que o senhor(a) consegue fazer sozinho.*
- **Não desista!** Se o idoso não colaborou na primeira tentativa, espere alguns dias e faça uma nova tentativa.

Nem sempre é fácil manter-se paciente, no entanto é a melhor ajuda que você pode proporcionar.

- **Ajude-o verbalmente** (maneira de falar/jeito);
- **Ajude-o a começar** (impulso inicial através do estímulo);
- **Ajude-o a fazer a atividade** (mostre se necessário como faz e peça para que ele faça sozinho depois);

LEMBRE-SE:

O importante é fazer para o idoso e não por ele...

- **Prepare a situação para que seja mais fácil:**

- Mantenha rotinas sempre que for possível;
- Considere as preferências dos idosos;
- Procure evitar mudanças bruscas no ambiente;
- Considere a segurança, mas pense também na autonomia.

E a auto-estima? O que fazer para melhorar?

O cuidador deve:

AJUDAR,

ORIENTAR,

ESTIMULAR...



...a pessoa idosa naquilo que for necessário, porém o idoso deve realizar suas atividades sozinho!

Estas medidas aumentam a auto-estima, fazem ele sentir-se capaz de realizar tarefas e torna-o mais confiante.



Permita que a pessoa idosa tome decisões ao que diz respeito a sua vida, não tome decisões por ela, pois assim ela se sentirá útil.

Se a pessoa idosa necessita de muitos cuidados, você pode ajudá-la dando tarefas simples para ela realizar ou explicando passo a passo para que ela realize a tarefa em caso de esquecimento.



Incentive a pessoa idosa a ter responsabilidade. Se ela já realizava atividades que ainda é capaz, permita que ela continue com as tarefas.

Ainda, é importante que a intimidade do idoso seja respeitada.



Espiritualidade e religiosidade

Qual a diferença entre espiritualidade e religiosidade?

Espiritualidade é independente da religião, é algo profundo que procura uma satisfação além da busca material. É aquilo que acreditamos em nosso interior que traz um sentido maior a vida. Buscando força naquilo que a ampare, buscando melhorar enquanto pessoa, deixando o amor ao próximo e ao ambiente transparecer.

Religiosidade é quando uma pessoa aceita uma religião e sente-se bem participando dentro desta comunidade. Pratica espiritualidade seguindo a crença escolhida.



Por que a espiritualidade é importante?



Pesquisas apontam benefícios da fé para pacientes. Cientistas descobriram que a religião traz mais tranquilidade para falar sobre problema de saúde e tratar da melhor forma possível.

Como o cuidador deve se portar frente a crença do idoso?

- Seja discreto, não influencie na crença da pessoa idosa que está sendo cuidada. Não tente converter a pessoa cuidada a sua religião.



- Respeite a forma da pessoa expressar sua fé e prática religiosa. Ela pode possuir vários símbolos que cuida como se fossem fotografias de seus entes queridos. Deve saber aceitar e valorizar essa piedade popular.
- Acompanhar a pessoa idosa à sua igreja para que esta possa celebrar de acordo com sua crença, de forma discreta e respeitosa.
- Alimente sua própria espiritualidade, pois essa vivência facilitará as atitudes de gratidão, gentileza, solidariedade respeitosa para com a pessoa idosa.

Atenção e memória

Algumas pessoas conseguem envelhecer de maneira tranquila, outras enfrentam esta fase com baixa autoestima, tristeza, desânimo, frustrações e medo. Existem aquelas que gostam de ficar em casa e não saem, perdem o contato com os familiares, amigos, vizinhos.

Idosos que não exercitam a mente e não se interessam por atividades físicas começam a esquecer nomes e onde colocaram seus objetos. Nestas situações, o idoso acha que está perdendo a memória, que é inútil e não serve mais para nada.

Qual a diferença entre atenção e memória?

Memória é a aquisição, conservação e resgate de informações. É a capacidade de aprender coisas novas, relacioná-las com informações já adquiridas, retê-las e utilizá-las quando necessitarmos.

Atenção é a capacidade de focar, manter a consciência em determinado ponto.

No idoso a concentração e a memória diminuem com a idade, mas são melhoradas quando devidamente estimuladas.



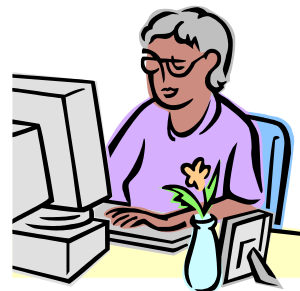
A memória pode falhar?

Sim. É comum a memória falhar nas seguintes situações:

- Quando a pessoa idosa sofre um acidente;
- Se ela tiver pressão alta;
- Depressão, estresse e ansiedade;
- Preocupações em excesso ou distração;
- Uso de determinados medicamentos ou álcool.

Quais fatores interferem na memória?

- **Uso de medicamentos** – geralmente o idoso utiliza mais de um fármaco, muitas vezes de forma errada;
- **Aspectos nutricionais** – uma nutrição saudável ajuda a manter as funções cognitivas. A má nutrição, seja ela subnutrição ou obesidade, diminui a qualidade de vida, levando a um maior risco de doenças e baixa imunidade;
- **Alterações orgânicas** – doenças crônicas podem afetar diretamente a memória;
- **Ambiente** – deve ser seguro, manter a privacidade do idoso, sua personalidade e estimular o idoso a autonomia.



Quando a pessoa idosa anda um pouco esquecida, não devemos concluir que ela tem um problema na memória. É **importante lembrar** que quando prestamos atenção à informação, memorizamos com maior facilidade do que quando fazemos as coisas de forma automática, sem prestar muita atenção.

Como saber se o idoso está com problemas de memória?

Algumas perguntas podem ajudar a identificar grandes falhas de memória, como:

- **O senhor(a) ouviu ou viu bem?** Certificar-se de que a informação foi captada de forma correta pela visão ou pela audição. Caso seja necessário, é imprescindível a utilização de aparelho auditivo ou de óculos.
- **A informação era interessante para o senhor(a)?** Informações de interesse do idoso ou úteis são mais facilmente memorizadas.
- **O senhor(a) compreendeu a informação?** Compreender a informação facilita sua memorização.

Qual o momento certo para procurar ajuda?

- Quando você perceber que a pessoa idosa vem piorando durante certo período;
- Se seu esquecimento vem interferindo em suas atividades diárias, como vestir-se, alimenta-se, fazer a higiene pessoal. Neste caso, procura-se ajuda profissional.

Lembre-se que algumas doenças podem causar mudanças na memória, mas muitas delas são tratáveis.

Como estimular a memória do idoso?

Tudo o que aprendemos de novo é estímulo para memória. Por isso devemos motivar a pessoa idosa a realizar tarefas diferentes. Entretanto, lembre-se que a velocidade e a capacidade de aprender fatos novos diminui com o envelhecimento, sendo necessário mais tempo para o idoso aprender.

Complementação de estudos:

Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008)

Jogos de memória, quebra-cabeça, pequenas mudanças na rotina, como o horário de acordar, o caminho até a igreja, a ordem das atividades diárias, leitura, instrumentos musiciais são estratégias efetivas para melhoria da memória do idoso.

Sexualidade na terceira idade

A sexualidade da pessoa idosa, apesar de representar um tabu para muitas pessoas, é uma prática saudável que melhora a qualidade de vida. Estudos mostram que 74% dos homens e 56% das mulheres casadas mantêm vida sexual ativa após os 60 anos.

O idoso consegue manter uma relação sexual?

Sim. Apesar das alterações físicas e hormonais, o desejo sexual permanece presente no idoso, embora em intensidade menor. Entretanto, há de considerar-se que a resposta ao estímulo sexual é mais lenta, tanto no homem quanto na mulher. A pessoa idosa pode necessitar de um tempo maior para atingir um nível adequado de satisfação durante a relação sexual. É importante lembrar que a ereção é mais demorada no homem idoso e que a falta de lubrificação vaginal na mulher pode levar a uma relação dolorosa ou ao sangramento.

Como melhorar a relação sexual na terceira idade?

A pessoa idosa deve entender que o que importa é a qualidade da relação sexual, e não a quantidade. O desejo e a resposta sexual mais lentos devem ser contornados com carícias antes da penetração. Para as mulheres, uma forma de evitar o desconforto durante a relação sexual é utilizar lubrificantes vaginais, pois eles facilitam a penetração.



A pessoa idosa pode engravidar?

As mulheres após a menopausa não podem mais engravidar, pois o ovário para de liberar óvulos para serem fecundados. Entretanto, os homens mantêm a produção de espermatozóides, porém em quantidade inferior. Sendo assim, os homens idosos podem engravidar mulheres que não estejam na menopausa.

O idoso pode contrair uma Doença Sexualmente Transmissível (DST)?

Sim. As doenças sexualmente transmissíveis e a AIDS são transmitidas sempre que houver contato com secreção vaginal, sêmen ou sangue contaminado, independente da idade. Por isto, é importante orientar o uso de camisinha nas relações sexuais, mesmo não havendo o risco de engravidar, pois ela também protege contra as DST/AIDS.

Vacinação no idoso

As vacinas garantem proteção contra muitas doenças. Algumas vacinas são aplicadas uma única vez e conferem proteção por toda vida. Entretanto, outras precisam ser reforçadas de tempo em tempo para manter sua ação protetora.

Quais vacinas são recomendadas para os idosos?

Tétano (vacina DT contra difteria e tétano) – caso nunca tenha sido aplicada, são necessárias três doses da vacina DT. Após as três doses, faz-se uma dose de reforço a cada dez anos.

Pneumococo – confere proteção contra casos graves de pneumonia. Deve ser aplicada uma dose após os 60 anos de idade.

Gripe – previne complicações graves da gripe, como pneumonia por exemplo. A vacina deve ser aplicada uma vez ao ano após os 60 anos.



Por que fazer a vacina da gripe todos os anos?

Porque os vírus influenza sofrem mutação e se modificam, havendo necessidade de repetir a vacina de acordo com os novos vírus que vão surgindo. Ainda, a vacina protege apenas por 12 meses, sendo necessário fazer uma nova aplicação após este período para manter a proteção.

A vacina da gripe causa gripe?

Não. É importante sabermos que gripe é uma doença causada pelo vírus influenza. Ela causa **febre alta**, coriza, dor muscular, dor de cabeça, tosse intensa e dificuldade para respirar. Manifestações mais leves que não apresentem febre **não são gripe**, são resfriados. A vacina previne contra a gripe, portanto a pessoa pode ter algum tipo de **resfriado** mesmo tendo feito a vacina.

Posicionamento, mobilidade e transferência

O idoso está propenso à instabilidade postural e à alterações da marcha, as quais aumentam os riscos de queda. É importante que o cuidador avalie constantemente a capacidade de equilíbrio e de marcha do idoso, com especial atenção aos seguintes aspectos:

- Mantém o equilíbrio sentado ou escorrega?
- Consegue levantar-se sozinho? Quantas tentativas são necessárias para levantar-se?
- Mantém o equilíbrio em pé ou necessita de apoio?
- Apresenta passos amplos durante o caminhar?
- Segue uma trajetória reta durante a caminhada?

Identificar o idoso com problemas na marcha e no posicionamento sentado podem prevenir quedas. Se você identificar algum problema é



importante orientar o idoso ou os familiares e procurar um profissional da saúde para que sejam iniciados exercícios de reabilitação.

Caso o idoso consiga permanecer em pé com ajuda do cuidador, incentive esta atividade algumas vezes durante o dia, pois estimula a circulação do sangue e evita lesões na pele.

A caminhada é importante porque melhora a circulação sanguínea e mantém a mobilidade das articulações. Caso a pessoa cuidada consiga andar, mesmo que com dificuldades, estimule-a a fazer pequenas caminhadas, de preferência em locais arejados e planos.

Caso a pessoa cuidada apresente alguma dificuldade, forneça auxílio para que ela ande com segurança e apoio. Apoie uma mão embaixo do braço ou sob a axila do idoso e com a outra mão segure a mão da pessoa cuidada. Caso ela apresente imobilidade em um lado do corpo, o cuidador deve apoiar o lado afetado.



Outra forma de apoiar é posicionar-se de frente a pessoa idosa e segurá-la firmemente pelo antebraço. No caso de idosos com demência, é importante realizar o mesmo trajeto repetidas vezes e o cuidador deve reforçar os pontos de referências e falar o nome dos objetivos que forem encontrados pelo caminho.

Como acomodar a pessoa idosa na cama?

A qualidade do sono e o descanso são influenciados pela posição do corpo. Uma posição inadequada por causar dores nas costas e dificultar a respiração. **Importante lembrar** que quando alguma parte do corpo (braço, perna) não se movimenta é necessário um cuidado especial, a fim de evitar o surgimento de feridas e deformidades. A seguir são ilustradas as formas corretas de posicionar a pessoa cuidada na cama.

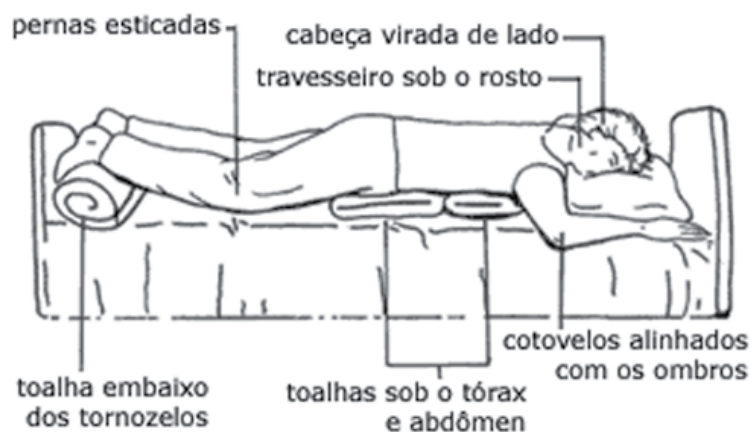
Deitado de costas



Deitado de lado



Deitado de bruços



Mudança de posição da cama para a cadeira



A mudança de posição da cama para cadeira deve ser gradual, pois uma mudança brusca pode baixar a pressão e causar uma queda. Inicie movendo as pernas da pessoa deitada para o lado da cama. Caso ela consiga, solicite que apoie os braços na cama e levante o corpo, permanecendo sentado.

Na sequência, apoie os dois pés no chão e calce um sapato antiderrapante. Fique de frente para pessoa idosa, apoie seus joelhos entre os seus e passe-o para cadeira, segurando sob os ombros.

Complementação de estudos:

Consulte técnicas de transferência no Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008) e Guia Prático do Cuidador (BRASIL, 2009).

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Sugere-se realizar atividades em laboratório, com bonecos em tamanho e peso real, a fim de simular as situações de cuidado como banho de leito, troca de fraldas, mudança de posição e transferência.

Com relação a alimentação do idoso, procure ler as embalagens de produtos comumente utilizados na cozinha brasileira, analisando a quantidade de sódio, gorduras, dentre outros produtos maléficos a saúde.

Procure realizar os exercícios propostos, relacionados a atividade física. Ao realizá-los, avalie o bem-estar que eles lhe proporcionam. Realizando o exercício você irá verificar o benefício que ele lhe trás, e assim poderá incentivar e ensinar o idoso de quem cuida a fazê-los também.



AUTO-AVALIAÇÃO

10. Que atitudes você deve ter para promover a prática de atividade física no idoso?

11. Como você faria para estimular a autonomia e a independência de um idoso que nega-se a realizar as atividades básicas de cuidado, como banho por exemplo?

12. Monte um esquema que demonstre quais itens o cuidador deve estar atento para promover hábitos saudáveis no idoso.

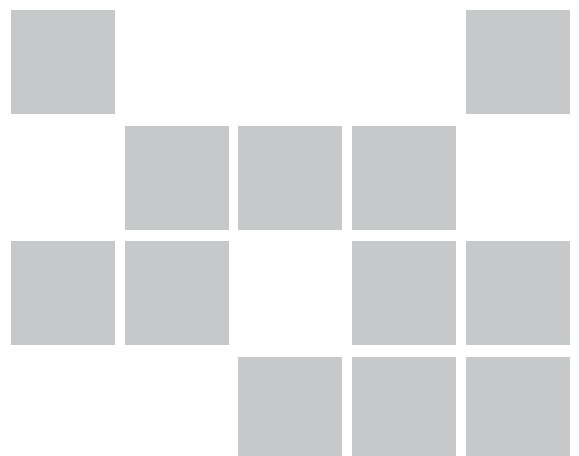
13. Marque um X nas alternativas que são formas de estimular a memória e concentração dos idosos:

- Leitura com questionamentos posteriores.
- Rotina.
- Atividades diárias com alterações no modo de realizá-las.
- Atividades de lazer.
- Estimular localização em tempo e espaço.
- Jogar baralho.
- Pintar quadros e panos de prato.
- Brincar com os netos.

14. O cansaço pode influenciar na memória e concentração dos idosos. Monte um esquema que cite outros fatores que podem influenciar e como você faria para minimizá-los.



Unidade 6



Anotações

[illegible]

DOENÇAS DA VELHICE

Objetivos

Descrever medidas de prevenção de acidentes domésticos comuns à pessoa idosa e citar as doenças que mais acometem a população idosa.

Doenças comuns no idoso

O processo de envelhecimento é natural ao ser humano e não causa alterações físicas a ponto de desencadear doenças. Entretanto, os idosos estão mais dispostos a desenvolverem quadros patológicos em todos os sistemas corporais.

As doenças mais comuns do idoso afetam todos os sistemas corporais. No sistema nervoso central é comum a ocorrência de depressão e insônia, convulsões, Doença de Parkinson e demência/Alzheimer. Estas doenças podem afetar a cognição do idoso e contribuir para o isolamento social. Desta forma, é importante que seus sinais e sintomas sejam identificados, pois a maioria delas possui tratamento que ameniza os sintomas e melhora a qualidade de vida da pessoa idosa e de seus familiares.

O sistema cardiovascular é comumente acometido por doenças na terceira idade, decorrentes do aumento das gorduras sanguíneas e do acúmulo de gordura e cálcio nas artérias.

Complementação de estudos:

Consulte técnicas de transferência no Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência (BORN, 2008) e Guia Prático do Cuidador (BRASIL, 2009).

As doenças mais comuns são a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Insuficiência Cardíaca (IC), Acidente Vascular Cerebral (AVC) e Infarto Agudo do Miocárdio (IAM). Destaca-se ainda a ocorrência de Diabetes Mellitus na pessoa idosa, frequentemente associada a HAS.

O sistema musculoesquelético é afetado por doenças como artrose e osteoporose. Há ainda mais casos de pneumonia, infecção de trato urinário, incontinência urinária e fecal, úlceras por pressão e câncer na população idosa.

É importante ainda que o cuidador tenha consciência de que a pessoa idosa está no final de sua vida, e aprenda a prestar cuidados relacionados a finitude ou cuidados paliativos.

Entretanto, frente as inúmeras doenças apresentadas pela população idosa, dá-se destaque as situações preveníveis através de ações simples, como as quedas e o engasgo.

Prevenção de quedas

A queda possui elevada incidência na população idosa e está associada a altos índices de morbimortalidade, redução da capacidade funcional e institucionalização precoce. A maioria das quedas ocorre na própria residência, durante a realização de atividades de vida diária como vestir-se, banhar-se, cozinhar, caminhar.

Quais as causas e fatores de risco para queda?

- Ambiente inaquedado (tapetes, fios soltos, degraus mal sinalizados, má iluminação, piso escorregadio, ausência de barras de apoio).
- Fraqueza, distúrbios de equilíbrio e marcha ou imobilidade.
- Tontura ou síncope.
- Lesão no sistema nervoso central ou doença neurológica.
- Redução da visão.
- Uso de medicamentos, principalmente sedativos e ansiolíticos.

Por que é importante prevenir as quedas?

Porque a queda leva a uma série de complicações como lesões em pele e músculos, fraturas, restrição prolongada ao leito, hospitalização, institucionalização, incapacidade e até mesmo a morte.

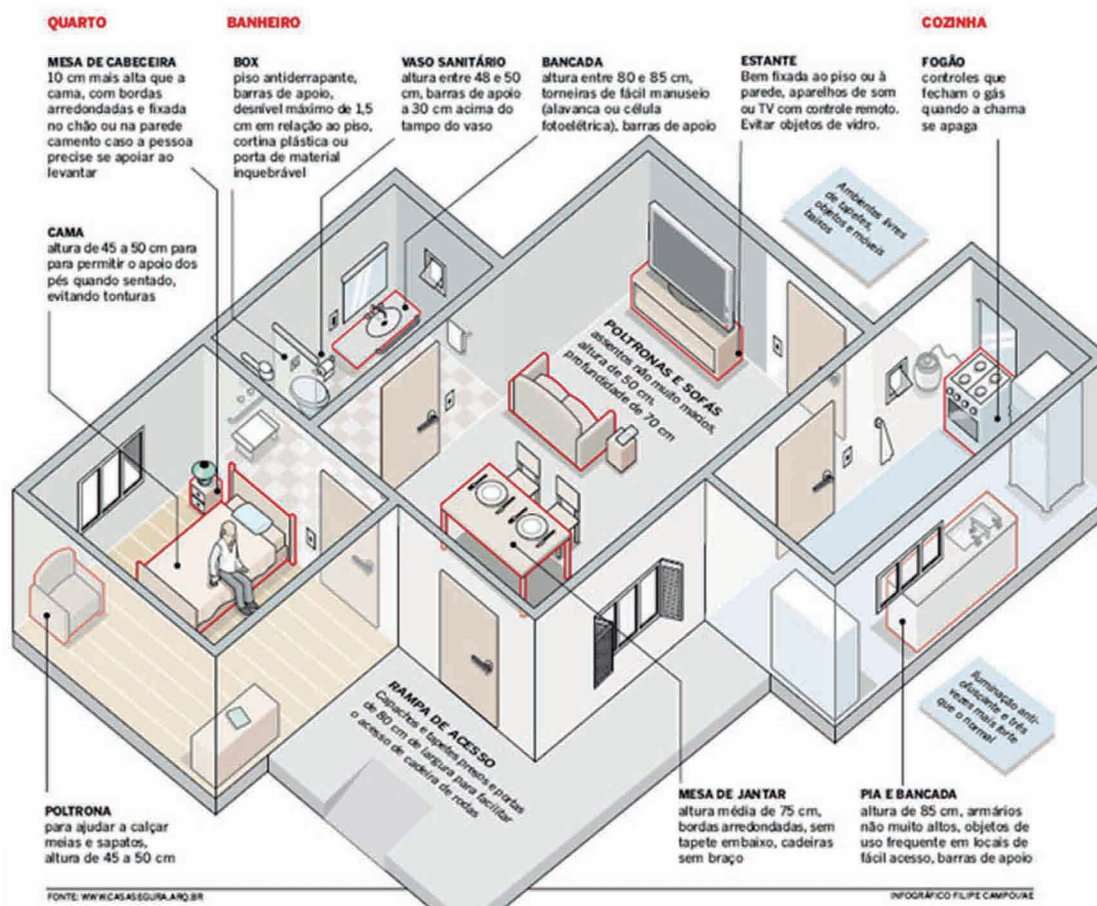
Como prevenir as quedas?

- Educação dos idosos e dos familiares quantos as fatores de risco para que sejam evitados.
- Utilizar dispositivos de auxílio à marcha como bengalas, andadores e cadeiras de rodas quando necessário.
- Utilizar os medicamentos apenas quando prescritos e de forma correta.
- Adaptação do ambiente residencial e de locais públicos. As adaptações sugeridas para o ambiente domiciliar estão representadas na imagem abaixo. No que diz respeito aos locais públicos a dificuldade de adequação é maior, pois não depende do idoso e dos familiares. Sugere-se que o idoso evite caminhar por ruas esburacadas, com má iluminação e com animais de estimação.

DICAS

Segurança e acessibilidade

Veja algumas das dicas do projeto Casa Segura que além de tornar o ambiente mais confortável para pessoas da terceira idade podem diminuir o risco de quedas e outros acidentes



Engasgo

O engasgo é comum na pessoa idosa devido a redução do reflexo de tosse e a dificuldade que muitos apresentam em engolir os alimentos. Entretanto corresponde a uma emergência, pois há obstrução da passagem de ar pela via aérea, causando sufocamento e até mesmo a morte se não for atendido prontamente.

Quais os sinais e sintomas do engasgo?

- Tosse.
- Agitação.
- Dificuldade para falar ou não consegue falar.
- Dificuldade para respirar, pele vai ficando roxa.
- Prende a garganta com as mãos.



O que fazer no caso de engasgo?

Solicitar que o idoso tussa. Se ele conseguir a via aérea está desobstruída e não há maiores problemas. Entretanto se ele não tossir, assinar o serviço de emergência e realizar a manobra de Heimlich.

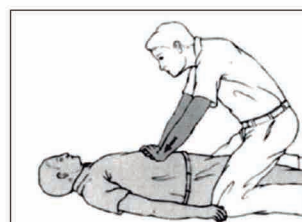
Com o idoso sentado ou em pé



Posicione seus braços ao redor da cintura do idoso, mantendo uma mão fechada sobre o estômago e a outra mão abraçando a primeira. Exerça uma compressão forte para trás e para cima. Isto fará com que o objeto que está obstruindo a via aérea saia e a pessoa volte a respirar normalmente.

Com o idoso deitado

Mantenha-o deitado de costas e ajoelhe-se sobre a vítima a altura de seus joelhos. Posicione as mãos abertas entre o umbigo e a linha das costelas e aplique uma forte compressão contra o abdômen e para cima.





Como prevenir o engasgo?

- Cortar os alimentos sólidos em pedaços pequenos.
- Orientar o idoso a mastigar bem os alimentos antes de engolir, principalmente se utilizar próteses.
- Evitar alimentos muito secos como farofas.
- Não conversar ou rir durante as refeições.

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Todos nós conhecemos pessoas idosas ou não, que apresentam as doenças comuns na população idosa. Procure relacionar os sinais e sintomas apresentados por estas pessoas ao aprendido em sala de aula, bem como o tratamento utilizado.

AUTO-AVALIAÇÃO

15. Você identifica que o idoso de quem cuida começou a apresentar perda acentuada da memória recente e período de confusão. Como você agiria frente a esta situação?

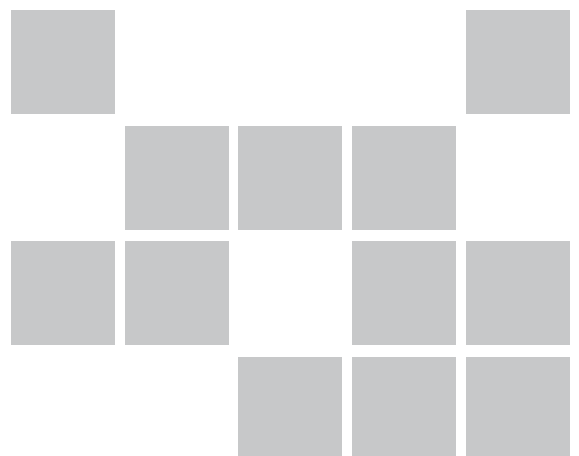
16. Você cuida de um idoso que reside sozinho e acompanha-o em todas as atividades de vida diária. Entretanto, quando o idoso necessita de atendimento da equipe de saúde, o familiar não permite que você o acompanhe. Como você agiria frente a esta situação, considerando a importância da comunicação entre o cuidador de idosos e o profissional da saúde.

17. Você identifica que o idoso de quem cuida não pratica atividade física e alimenta-se de forma incorreta. Como você pode agir frente a esta situação, a fim de prevenir a ocorrência de doenças?

18. O idoso de quem você cuida mudou-se para uma nova residência. Como você orientaria ele e sua família a fazer adequações na casa para facilitar o convívio e prevenir acidentes?



Unidade 7



Anotações

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Objetivos

Estimular o autocuidado e a qualidade de vida do cuidador, evitando a sobrecarga física e emocional.

Autocuidado

Para cuidar de outra pessoa é necessário estar descansado, com bom humor e auto-estima elevados. Cuidar do outro é uma tarefa desgastante devido ao peso da responsabilidade assumida, ao peso emocional, à doença e a dependência da pessoa cuidada. Esta carga fica ainda maior quando o cuidador é um familiar.

Cada cuidador vai experimentar as consequências do ato de cuidar de outra pessoa de forma diferente. Entretanto é comum o estresse físico e emocional, cansaço, sentimentos de impotência, irritabilidade e tristeza. Por estes motivos, é importante promover o autocuidado, pois isto melhora a qualidade de vida do cuidador, bem como a qualidade do serviço prestado ao idoso.

O que fazer para me autocuidar?

- Defina com os familiares ou amigos do idoso os horários nos quais irá trabalhar. Um único cuidador não pode ser responsável pelo cuidado 24 horas por dia. Esta tarefa deve ser dividida para que você possa cuidar da sua saúde, realizar uma atividade física ou de lazer e recarregar as energias
- Mantenha a sua saúde e bem-estar, bem como o do idoso. Quanto mais independente e com auto-estima elevada o idoso for, mais fácil será de cuidá-lo.

- Realize exercícios de alongamento e movimentação dos pés e mãos enquanto assiste televisão, faça massagem nos pés com as mãos ou com bolinhas próprias para esta finalidade.
- Procure conhecer novas pessoas e aprender atividades novas.
- Aceite ajuda. Não pense que apenas você é capaz de cuidar do idoso. Confie nos familiares e amigos para exercer esta tarefa para que você possa descansar.
- Organize seu tempo para que possa realizar as atividades que lhe dão prazer.
- Durma o suficiente para descansar o corpo e a mente.

Quais os sinais de que preciso me cuidar?

- Problemas no sono.
- Consumo de estimulantes para dormir ou para permanecer acordado.
- Cansaço contínuo.
- Problemas de memória e dificuldade para concentrar-se.
- Problemas físicos.
- Perda de interesse por pessoas ou atividades anteriormente queridas.
- Dar muita importância a pequenos detalhes e irritar-se facilmente.
- Problemas de apetite.

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

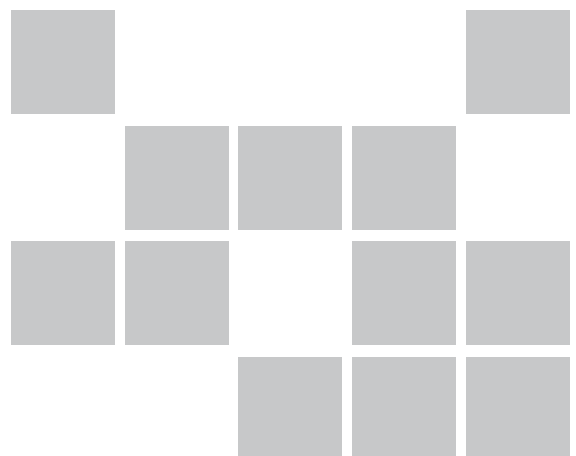
Realize atividades de relaxamento como alongamentos e automassagem, pois promovem momentos de autocuidado e podem ser realizadas a qualquer hora do dia ou da noite. Organize sua agenda de forma que haja tempo para realizar uma atividade física e de lazer, e não apenas para trabalhar.

AUTO-AVALIAÇÃO

19. Você trabalha oito horas por dia, cuidando de uma pessoa idosa. Ao chegar em casa, precisa organizar suas coisas e seu lar, bem como dar atenção ao marido. Como você se organizaria para não ficar sobrecarregada?

20. Imagine que você cuida de uma pessoa idosa e que esta costuma dormir no período da tarde por volta de três horas. Como você utilizaria este tempo para se autocuidar?

Unidade 8



Anotações

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

FUNÇÕES DO CUIDADOR E MERCADO DE TRABALHO



Objetivos



Descrever as funções desenvolvidas pelo cuidador de idosos em domicílio, em instituições e perante a equipe multidisciplinar.

Apresentar aspectos éticos e trabalhistas relacionados ao cuidador.

Cuidador de idosos

O cuidador é contratado para cuidar da pessoa idosa. Entretanto, cabe a ele esclarecer quais as atividades são condizentes a sua ocupação no momento da contratação, pois muitas vezes os familiares desconhecem as obrigações e responsabilidades do cuidador e exige que o mesmo realize afazeres domésticos ou técnicas que não são de sua competência, mas sim da equipe de saúde.

Esse profissional está capacitado para auxiliar o idoso que apresenta ou não limitações nas atividades da vida cotidiana. Oferece cuidado e/ou suporte ao idoso, desempenhando atividades relacionadas ao seu bem-estar físico, mental, social e legal, diretamente ou por meio de empresas voltadas a esse público.

Está apto, ainda, a lidar com idosos independentes ou dependentes, acamados ou não, inclusive em estado de demência, nas diversas instâncias de atenção – comunidade, instituições assistenciais e domicílio - bem como a relacionar-se com os familiares do idoso e trabalhar em equipe multidisciplinar. Além de conhecer e divulgar a legislação específica que garante os direitos dos idosos, esse profissional está capacitado, também, a subsidiar políticas públicas que visem assegurar os direitos da população da terceira idade.



Quais as funções do cuidador de idosos?

1. Ajudar, estimular e realizar, caso seja indispensável, as atividades de vida diária, ou seja, a higiene pessoal e bucal, alimentação, locomoção, etc.
2. Cuidar do vestuário (organizar a roupa que vai ser usada, dando sempre à pessoa idosa o direito de escolha), manter o armário e os objetos de uso arrumados e nos locais habituais; e cuidar da aparência da pessoa idosa (unhas, cabelos, barba) de modo a aumentar a sua auto-estima.
3. Facilitar e estimular a comunicação com a pessoa idosa, conversando e ouvindo-a;
4. Acompanhar o idoso em seus passeios e incentivá-lo a realizar exercícios físicos, sempre que autorizados pelos profissionais de saúde, e a participar de atividades de lazer. Desta forma, ajudará a sua inclusão social e a melhorar sua saúde.
5. Acompanhar a pessoa idosa aos exames, consultas e tratamentos de saúde, e transmitir aos profissionais de saúde as mudanças no comportamento, humor ou aparecimento de alterações físicas (temperatura, pressão, sono, etc).
6. Cuidar da medicação oral da pessoa idosa, em dose e horário prescritos pelo médico. Em caso de injeções, mesmo com receita médica, é proibido ao cuidador aplicá-las. Deverá recorrer a um profissional da área de enfermagem.
7. Estimular a auto-suficiência da pessoa idosa, por isto, o cuidador deverá, sempre que possível, fazer com ela e não para ela (BORN, 2008).

Quem pode ser cuidador de idosos?

Historicamente, o cuidado as pessoas idosas ou dependentes fica a cargo da família, principalmente de algum membro feminino (irmão, tia, filha). Entretanto, com a inserção da mulher no mercado de trabalho formal e



a redução do número de membros nos núcleos familiares, houve necessidade de instituir uma nova ocupação, a de cuidador de idosos.

O cuidador de idosos, desta forma, pode ser dividido em formal e informal:

Cuidador informal: membro da família mais próximo ao idoso ou que possui maior tempo livre e que assume a responsabilidade de prestar os cuidados necessários. Na ausência de uma familiar, pode-se considerar cuidador informal um amigo ou vizinho. A grande diferença está na ausência de formação específica para o desenvolvimento desta tarefa, o que o leva a desempenhar os cuidados por intuição.

Cuidador formal: pessoa que recebeu uma qualificação profissional para atuar frente as principais dificuldades enfrentadas pela pessoa idosa. Na maioria das vezes não possui parentesco com a pessoa cuidada.

A partir do ano de 2002, a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) reconhece a ocupação de Cuidador de idosos, no grupo de Cuidadores de crianças, jovens, adultos e idosos, sob registro 5162. Destaca-se que Cuidador de idosos não é uma profissão, mas sim uma ocupação reconhecida pelo Ministério do Trabalho e Emprego que permite ao indivíduo qualificado atuar de forma autônoma.

Como se tornar um cuidador de idosos?

Segundo a Classificação Brasileira de Ocupações, o cuidador formal pode ser a pessoa com dois anos de experiência em instituições cuidadores públicas ou privadas, na função de auxiliar de cuidador. Entretanto, a forma mais adequada é realizar treinamento ou curso específico para a função.

A escolaridade mínima exigida para ingresso no curso de cuidador de idosos, segundo o Guia PRONATEC (BRASIL, 2011), é da 5ª à 9ª séries do ensino fundamental. A duração do curso é de no mínimo 160 horas, divididas entre teoria e prática.

Qual o campo de atuação do cuidador de idosos?

O Cuidador de idosos poderá atuar de forma autônoma ou voluntária no atendimento ao público da terceira idade, em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), clínicas, hospitais, centros de atenção ao idoso ou em domicílio.

Cuidador domiciliar: pessoa que presta cuidado ao idoso, no domicílio, com ou sem grau de parentesco, podendo ser ou não remunerado por essa tarefa.

Cuidador institucional: pessoa que atua em instituição, geralmente em bases remuneradas, auxiliando o idoso na realização das atividades de vida diária.

No caso de atendimento domiciliar, o cuidador é considerado um empregado doméstico, devendo ter carteira assinada na ocupação serviço doméstico: cuidador de idoso.

Já no caso de instituições como clínicas e ILPI, por exemplo, o empregado será regido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

Qual a carga horária de trabalho do cuidador de idosos?

Pelo fato de não ser uma profissão, o cuidador de idosos não tem uma legislação específica que lhe rege. Sendo assim, o cuidador deve seguir a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). No que diz respeito a carga horária

de trabalho, é importante que o cuidador estabeleça na contratação qual será o regime de trabalho, se será empregada uma escala de trabalho e como será dividida a carga horária diária, permitindo ao cuidador um período de descanso para seu autocuidado.

Atuação no mercado de trabalho

Para que o cuidador possua um bom relacionamento com os familiares ou com a equipe multidisciplinar, alguns aspectos importantes devem ser observados e seguidos no seu local de trabalho. O cuidador deve cultivar valores morais e comportamentais importantes, como:

Lealdade

O cuidador deve ser leal ao compromisso estabelecido entre os membros da família e com a pessoa idosa também, afinal é seu trabalho!

Honestidade

Honestidade é uma virtude, seja honesto em qualquer situação, mesmo que seja desagradável. Crie um vínculo verdadeiro de confiança.

Respeito

Respeito é um direito de todos, pois gostamos de ser respeitados. É importante ter certa intimidade com a família e com o próprio idoso, porém é necessário manter a postura e o respeito, pois é o seu ambiente de trabalho.

Dignidade

Ganhar a confiança do idoso e de sua família, afinal você estará um longo período com ele. Você deve ter uma relação de cumplicidade, pois vai passar muito tempo junto e é necessário que haja interação entre os dois.

Sinceridade

Não minta para o idoso, saiba o que falar e como falar se ele te perguntar algo sobre o que não cabe a você responder.

Educação

O cuidador deve se aperfeiçoar, buscar novidades, estar atento ao seu cotidiano, ter consciência das atividades que está realizando.

Humildade

Trate as pessoas com gentileza e educação. Não tente impor nada ao idoso.

Assiduidade

O cuidador deve se lembrar que este é o seu ganha pão. E que há uma grande responsabilidade em suas mãos, pois o idoso depende do cuidador. Em caso de imprevistos avise a família imediatamente.

Responsabilidade

É de responsabilidade do cuidador administrar os medicamentos que o idoso utiliza. O cuidador deve levar/acompanhar o idoso ao médico e informar como tem passado e se alguma alteração ocorreu. Programar passeios e atividades que exercitem mente e físico são de responsabilidade do cuidador, faça o planejamento destas atividades.

Pontualidade

Seja pontual, não se esqueça que muitas atividades e compromissos do pessoal da casa onde o idoso mora podem estar relacionados com o seu trabalho (estabeleça os horários de entrada, saída, dias de folga). Caso surja um imprevisto, comunique-se o mais rápido possível com seu empregador, amenizando os contra-tempos com sua ausência.

Trabalhando com uma equipe

Cuidar com o horário de entrada e de saída, pois outros colegas de trabalho dependem de você e você deles. Ainda, é importante manter uma boa comunicação entre a equipe. Mesmo que sua relação com algum membro da equipe não seja boa, lembre-se que o mais importante é o cuidado ao idoso, que não pode ser prejudicado por problemas pessoais.

Uso do telefone

Utilize o telefone do seu trabalho somente em caso de extrema necessidade. Antes de utilizá-lo peça permissão ao empregador. Se não for possível falar com o empregador no momento da necessidade, avise-o o mais rápido que puder. Lembre-se que as ligações telefônicas locais têm um baixo preço, mas ligações para celulares e interurbanas são bem mais caras. Ao atender ao telefone seja breve e objetiva, tenha sempre em mãos lápis e papel para anotações. Não bata papos desnecessários e nem estique a conversa. Não divulgue o número do telefone do empregador para seus familiares e amigos.

Problemas pessoais

Seus problemas pessoais devem ser resolvidos em sua casa, com as pessoas de sua família. Evite relatá-los no trabalho, pois isso comprometerá o rendimento do seu trabalho.

Alimentos e objetos

Em hipótese alguma leve objetos ou alimentos do local de trabalho para casa, sem a prévia autorização do empregador. Não utilize objetos que não sejam de sua propriedade, como por exemplo: perfumes, maquiagem, escova de cabelo, roupas.

Discrição

Evite perguntar sobre as coisas compradas pelo empregador. Não comente com outras pessoas coisas que passam dentro da residência em que trabalha, nem sobre problemas familiares. Quando os moradores da casa estiverem

descansando ou em áreas íntimas da casa, evite interromper, a não ser em casos extremos. Discrição, para assegurar a privacidade dos patrões. Afinal o cuidador de idosos, devido ao tempo que passa na casa de determinada família, torna-se membro da família e sabe detalhes e particularidades importantes sobre a personalidade de cada morador da casa. Em hipótese alguma receba visitas particulares na casa em que trabalha. Caso alguém te procure, passe seu endereço e diga o horário em que estará em sua casa. Não utilize roupas que não sejam adequadas para a ocasião, lembre-se você está indo trabalhar!

Uso de banheiros

Caso na residência tenha banheiro exclusivo para empregados, não utilize o banheiro social. Caso tome banho na casa em que trabalha, evite ficar muito tempo com o chuveiro aberto. Lembre-se, mesmo não sendo você, alguém terá que pagar a conta de água e luz, portanto economize!

Segurança

Não entregue quaisquer objetos ou abra porta para estranhos. Não permita a entrada de estranhos na casa sem a autorização prévia dos empregadores, mesmo que estas pessoas se apresentem como executores de serviços de manutenção da casa, como por exemplo, eletricitistas, bombeiros.

Produtividade

Procure conhecer as regras da casa sobre o uso de aparelhos de som, televisão, computador entre outros. Se o empregador autorizar o cuidador a utilizar estes equipamentos, programe-se para fazê-lo nos intervalos entre as atividades desenvolvidas com o idoso, para que isto não interfira no cuidado prestado.

Bom senso

Pergunte sempre! É melhor errar por excesso de cuidado e respeito do que pela falta. Seja discreto(a) sempre e no mais, use o bom senso em suas atividades.

ATIVIDADES PROPOSTAS PARA FACILITAR O APRENDIZADO

Analise a postura dos profissionais com os quais convive, no que diz respeito a postura, responsabilidade, ética, respeito, maneira de se vestir e de se portar. Procure conversar com outros profissionais sobre problemas que estes comumente enfrentam em seu local de trabalho, ou busque em suas próprias experiências.

AUTO-AVALIAÇÃO

21. Você cuida de uma pessoa idosa que necessita de sonda para alimentação. O idoso necessita trocar esta sonda e o familiar solicita que você faça este procedimento. Como você se porta frente a esta situação?

22. E se o familiar solicitar que você lave a roupa e faça a comida para o idoso? Como você se portaria?

23. Você fechou um contrato de trabalho com o familiar e não ficou claro quais seriam suas funções e nem sua carga horária. Agora o familiar exige que você trabalhe 12 horas ao dia. Ele pode fazer isto, visto que você não esclareceu seu regime de trabalho no momento da contratação?

24. Quais são as normas que devem ser seguidas para não causar problemas no trabalho?

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, E. M. F. S.; PIMENTA, F. A. P.; SOUZA, M. C. Atenção à saúde do idoso. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006.

BORN, T. [org.] *Manual do Cuidador da Pessoa Idosa*. Secretaria Especial dos direitos humanos. Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos. Brasília: 2008.

BRASIL. *Cuidar melhor e evitar a violência: manual do cuidador da pessoa idosa*. Brasília, 2008.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Série A. Normas e Manuais Técnicos. *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Série A. Normas e Manuais Técnicos. *Caderneta de saúde da pessoa idosa: manual de preenchimento*. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica, nº 19. Série A. Normas e Manuais Técnicos. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília: Ministério da

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos. *Guia prático do cuidador*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

_____. *Política Nacional do Idoso. Portaria nº 1.395, de 09 de dezembro de 1999*. Brasília: Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder executivo, Brasília, DF, 13 dez. 1999. Seção 1, p. 20-24.

_____. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Portaria nº 2.528, de 19*

de outubro de 2006. Brasília: Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder executivo, Brasília, DF, 20 out. 2006.

_____. *Política Nacional de Atenção Básica. Portaria nº 648, de 28 de março de 2006*. Brasília: Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder executivo, Brasília, DF, 29 mar. 2006.

_____. Presidência da República. Casa Civil. *Projeto de Lei 1209/2011 e Lei nº 12.513/2011, do dia 26 de outubro*. Institui o Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego – PRONATEC. Que dispõe sobre o Fundo de Financiamento ao estudante do Ensino Superior; e dá outras providências. 2011a.

_____. Presidência da República Federativa do Brasil. Ministério da Educação. Secretaria Executiva. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (SETEC). Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego. *Guia PRONATEC de Cursos FIC*. Brasília: 2011b.

_____. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. *Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.

_____. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. *Lei nº 10.048, de 8 de novembro de 2000*. Dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e dá outras providências.

COSTA, H. *Guia prático para uma qualidade de vida melhor* – Centro de educação gerencial avançada – programa de saúde, lazer e bem-estar.

FAGUNDES, D.S. *Apostila: Saúde Do Idoso*. Curso técnico em enfermagem, Módulo I. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais – ALMENARA, 2011.

FREITAS, E. V., et al. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002.

GUIMARÃES, C. F. C. *Saúde do idoso*. Curitiba: SENAC, 2009 p. 25 a 40.

MINAS GERAIS. Secretaria do Estado de Minas Gerais. *Atenção a saúde do idoso*. Saúde em casa, 2006.

NALINI, J. R. *Ética geral e profissional*. Revista do Tribunais. São Paulo: 2004.

NORTE DE MINAS GERAIS – ALMENARA.

NERI, A. L. *Palavras-chave em Gerontologia*. 2ª ed. Campinas: Alínea, 2005.

RAMOS, L.R.; et al. Significance and management of disability among urban elderly residents in Brazil. *J Cross-cultural gerontology*. 1993;8:313-23.

ROSA, T. E. C.; et al. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. *w*. 2003;37(1):40-8.

SANTOS. Secretaria da Saúde. Manual de cuidadores de idosos. Santos: SMS, 2004.

SÃO PAULO (cidade). Secretaria da Saúde. Violência doméstica contra a pessoa idosa: orientações gerais. Coordenação de Desenvolvimento de Programas e Políticas de Saúde – CODEPPS. São Paulo: SMS, 2007.

SÃO PAULO (estado). Secretaria de Saúde. Vigilância e prevenção de quedas em idosos. São Paulo: SES/SP, 2010.



INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ



PDE | PRONATEC

*PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO*

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

EMPREENDEDORISMO



Nome

Endereço

Telephone _____

Email

Anotações



EMPREENDEDORISMO

Érica Dias de Paula Santana e Ximena Novais de Moraes



INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ



Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

Reitor

Prof. Irineu Mario Colombo

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação

Silvestre Labiak Junior

Organização

Marcos José Barros

Cristiane Ribeiro da Silva

Projeto Gráfico e Diagramação

Leonardo Bettinelli



Introdução

Certamente você já ouviu falar sobre empreendedorismo, mas será que você sabe exatamente o que significa essa palavra, será que você possui as características necessárias para tornar-se um empreendedor? Esse material busca responder essas e outras perguntas a respeito desse tema que pode fazer a diferença na sua vida!

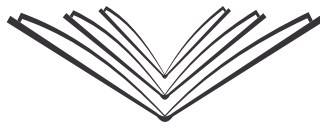
No dia 29 de dezembro de 2008 foi promulgada a Lei nº 11.892 que cria a Rede Federal de Ciência e Tecnologia. Uma das instituições que compõe essa rede é o Instituto Federal do Paraná, criado a partir da escola técnica da Universidade Federal do Paraná. Você deve estar se perguntando “O que isso tem a ver com o empreendedorismo?”, não é mesmo? Pois tem uma relação intrínseca: uma das finalidades dessas instituições federais de ensino é estimular o empreendedorismo e o cooperativismo.

E como o IFPR vai estimular o empreendedorismo e o cooperativismo? Entendemos que a promoção e o incentivo ao empreendedorismo deve ser tratado com dinamismo e versatilidade, ou seja, esse é um trabalho que não pode estagnar nunca. Uma das nossas ações, por exemplo, é a inserção da disciplina de empreendedorismo no currículo dos cursos técnicos integrados e subsequentes, onde os alunos tem a oportunidade de aprender conceitos básicos sobre empreendedorismo e os primeiros passos necessários para dar início a um empreendimento na área pessoal, social ou no mercado privado.

Neste material, que servirá como apoio para a disciplina de empreendedorismo e para cursos ministrados pelo IFPR por programas federais foi desenvolvida de forma didática e divertida. Aqui vamos acompanhar a vida da família Bonfim, uma família como qualquer outra que já conhecemos! Apesar de ser composta por pessoas com características muito diversas entre si, os membros dessa família possuem algo em comum: todos estão prestes a iniciar um empreendimento diferente em suas vidas. Vamos acompanhar suas dúvidas, dificuldades e anseios na estruturação de seus projetos e através deles buscaremos salientar questões bastante comuns relacionadas ao tema de empreendedorismo.

As dúvidas desta família podem ser suas dúvidas também, temos certeza que você vai se





identificar com algum integrante! Embarque nessa conosco, vamos conhecer um pouco mais sobre a família Bonfim e sobre empreendedorismo, tema esse cada vez mais presente na vida dos brasileiros!

Anotações

[illegible]



Sumário

HISTÓRIADO EMPREENDEDORISMO.....	7
TRAÇANDO O PERFIL EMPREENDEDOR.....	8
PLANEJANDO E IDENTIFICANDO OPORTUNIDADES	12
ANÁLISE DE MERCADO	14
PLANO DE MARKETING	15
PLANO OPERACIONAL	17
PLANO FINANCEIRO	18
EMPREENDEDORISMO SOCIAL OU COMUNITÁRIO	21
INTRAEMPREENDEDORISMO	23
REFERÊNCIAS	25





Anotações

[illegible]



HISTÓRIA DO EMPREENDEDORISMO

Antes de apresentá-los a família Bonfim, vamos conhecer um pouco da história do empreendedorismo?

Você deve conhecer uma pessoa extremamente determinada, que depois de enfrentar muitas dificuldades conseguiu alcançar um objetivo. Quando estudamos a história do Brasil e do mundo frequentemente nos deparamos com histórias de superação humana e tecnológica. Pessoas empreendedoras sempre existiram, mas não eram definidas com esse termo.

Os primeiros registros da utilização da palavra empreendedor datam dos séculos XVII e XVIII. O termo era utilizado para definir pessoas que tinham como característica a ousadia e a capacidade de realizar movimentos financeiros com o propósito de estimular o crescimento econômico por intermédio de atitudes criativas.

Joseph Schumpeter, um dos economistas mais importantes do século XX, define o empreendedor como uma pessoa versátil, que possui as habilidades técnicas para produzir e a capacidade de capitalizar ao reunir recursos financeiros, organizar operações internas e realizar vendas.

É notável que o desenvolvimento econômico e social de um país se dá através de empreendedores. São os empreendedores os indivíduos capazes de identificar e criar oportunidades e transformar ideias criativas em negócios lucrativos e soluções e projetos inovadores para questões sociais e comunitárias.

O movimento empreendedor começou a ganhar força no Brasil durante a abertura de mercado que transcorreu na década de 90. A importação de uma variedade cada vez maior de produtos provocou uma significativa mudança na economia e as empresas brasileiras precisaram se reestruturar para manterem-se competitivas. Com uma série de reformas do Estado, a expansão das empresas brasileiras se acelerou, acarretando o surgimento de novos empreendimentos e trazendo luz à questão da formação do empreendedor. língua e linguagem e sua importância na leitura e produção de textos do nosso cotidiano.

Perfil dos integrantes da família Bonfim

Felisberto Bonfim: O pai da família, tem 40 anos de idade. Trabalha há 20 anos na mesma empresa, mas sempre teve vontade de investir em algo próprio.

Pedro Bonfim: O filho mais novo tem 15 anos e faz o curso de técnico em informática no IFPR. Altamente integrado às novas tecnologias, não consegue imaginar uma vida desconectada.

Clara Bonfim: A primogênita da família tem 18 anos e desde os 14 trabalha em uma ONG de

Unidade 1



seu bairro que trabalha com crianças em risco social. Determinada, não acredita em projetos impossíveis.

Serena Bonfim: Casada desde os 19 anos, dedicou seus últimos anos aos cuidados da casa e da família. Hoje com 38 anos e com os filhos já crescidos, ela quer resgatar antigos sonhos que ficaram adormecidos, como fazer uma faculdade.

Benvinda Bonfim: A vovó da família tem 60 anos de idade e é famosa por cozinhar muito bem e por sua hospitalidade.

Todos moram juntos em uma cidade na região metropolitana de Curitiba.

TRAÇANDO O PERFIL EMPREENDEDOR



Muitas pessoas acreditam que é preciso nascer com características específicas para ser um empreendedor, mas isso não é verdade, essas características podem ser estimuladas e desenvolvidas.

O sr. Felisberto Bonfim é uma pessoa dedicada ao trabalho e a família e que embora esteja satisfeito com a vida que leva nunca

deixou para trás o sonho de abrir o próprio negócio. Há 20 anos atuando em uma única empresa, há quem considere não haver mais tempo para dar um novo rumo à vida. Ele não pensa assim, ele acredita que é possível sim começar algo novo, ainda que tenha receio de não possuir as características necessárias para empreender. Você concorda com ele, você acha que ainda há tempo para ele começar?

Responda as questões abaixo. Elas servirão como um instrumento de autoanálise e a partir das questões procure notar se você tem refletido sobre seus projetos de vida. Se sim, eles estão bem delineados? O que você considera que está faltando para alcançar seus objetivos? Preste atenção nas suas respostas e procure também identificar quais características pessoais você possui que podem ser utilizadas para seu projeto empreendedor e quais delas podem ser aprimoradas:

a) Como você se imagina daqui há 10 anos?



b) Em que condições você gostaria de estar daqui há 10 anos?

c) Quais pontos fortes você acredita que tem?

d) Quais pontos fortes seus amigos e familiares afirmam que você tem? Você concorda com eles?

e) Para você, quais seus pontos precisam ser melhor trabalhados

f) Na sua opinião, você poderia fazer algo para melhorar ainda mais seus pontos fortes? Como?



g) Você acha que está tomando as atitudes necessárias para atingir seus objetivos?

h) O que você acha imprescindível para ter sucesso nos seus objetivos?

A ousadia é uma característica extremamente importante para quem pretende iniciar um projeto empreendedor - é necessário estar disposto a correr riscos e buscar novas alternativas, mesmo se outras pessoas disserem que não vai dar certo (o que provavelmente sempre ocorrerá em algum momento da trajetória). Isso nos leva a uma outra característica muito importante para um empreendedor, ele precisa ser positivo e confiante, ou seja, precisa acreditar em si e não se deixar abalar pelos comentários negativos. Um empreendedor precisa ser criativo e inovador, precisa estar antenado ao que está acontecendo no mundo e estar atento às necessidades do mercado e da comunidade, precisa ser organizado e manter o foco dos seus objetivos.

Você já ouviu falar do pipoqueiro Valdir? Valdir Novaki tem 41 e nasceu em São Mateus do Sul-PR, é casado e tem 1 filho. Durante a adolescência trabalhou como boia fria. Mora em Curitiba desde 98 e durante muito tempo trabalhou com atendimento ao público em lanchonete e bancas de jornal. Parece uma história corriqueira, mas o que Valdir tem de tão especial? Valdir conquistou a oportunidade de vender pipoca em carrinho no centro da cidade de Curitiba, mas decidiu que não seria um pipoqueiro qualquer, queria ser o melhor. Em seu carrinho ele mantém uma série de atitudes que o diferenciam dos demais. Além de ser extremamente cuidadoso com a higiene do carrinho, Valdir preocupa-se com a higiene do cliente também, oferecendo álcool gel 70% para que o cliente higienize suas mãos antes de comer a pipoca e junto com a pipoca entrega um kit higiene contendo um palito de dentes, uma bala e um guardanapo. Ele também possui um cartão fidelidade, onde o cliente depois de comprar cinco pipocas no carrinho ganha outro de graça. Pequenas atitudes destacaram esse pipoqueiro e hoje, além de possuir uma clientela fiel, faz uma série de palestras por todo o país, sendo reconhecido como um empreendedor de sucesso. A simpatia com que atende a seus clientes faz toda a diferença, as pessoas gostam de receber um tratamento especial.



Conheça mais sobre o pipoqueiro Valdir em:

<<http://www.youtube.com/watch?v=vsAJHv11GLc>>.

Há quem julgue que o papel que ocupam profissionalmente é muito insignificante, mas não é verdade, basta criatividade e vontade de fazer o melhor. Toda atividade tem sua importância! Falando em criatividade, vamos estimulá-la um pouco?

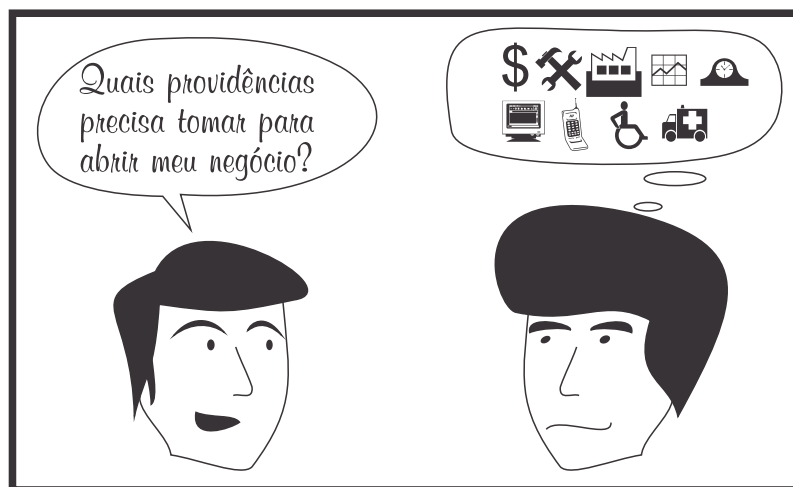
- 1) Já pensou em procurar novas utilidades para os objetos do dia a dia? Como assim? Pense em algum material que você utiliza em seu trabalho ou em casa e em como você poderia utilizá-lo para outra finalidade diferente da sua original. Lembre-se que nem sempre dispomos de todos os instrumentos necessários para realizar uma determinada atividade. Nesses momentos precisamos fazer da criatividade nossa maior aliada para realizar as adaptações necessárias para alcançar o êxito em nossas ações!
- 2) Agora vamos fazer ao contrário, pense em uma atividade do seu dia que você não gosta ou tem dificuldade de fazer. Pensou? Então imagine uma alternativa para torná-la fácil e rápida, pode ser mesmo uma nova invenção!

E aí? Viu como a imaginação pode ser estimulada? Habitue-se a fazer as mesmas coisas de formas diferentes: fazer novos caminhos para chegar ao mesmo lugar, conversar com pessoas diferentes e dar um novo tom a sua rotina são formas de estimular o cérebro a encontrar soluções criativas. Como vimos, a inovação e a criatividade é extremamente importante para um empreendedor, por isso nunca deixe de estimular seu cérebro! Leia bastante, faça pesquisas na área que você pretende investir e procure enxergar o mundo ao redor com um olhar diferenciado!

Refletindo muito sobre a possibilidade de abrir seu próprio negócio, o pai da família procurou em primeiro lugar realizar uma autoanálise. Consciente de seus pontos fortes e fracos, ele agora se sente mais seguro para dar o próximo passo: planeja. Antes de tomar alguma decisão importante em sua vida, siga o exemplo do sr. Felisberto!



PLANEJANDO E IDENTIFICANDO OPORTUNIDADES



Planejar é palavra de ordem em todos os aspectos de nossa vida, você concorda? Quando queremos fazer uma viagem, comprar uma casa ou um carro, se não realizarmos um planejamento adequado certamente corremos o risco de perder tempo e dinheiro ou, ainda pior, sequer poderemos alcançar nosso objetivo.

Para começar um empreendimento não é diferente, é necessário definir claramente nossos objetivos e traçar os passos necessários para alcançá-los. Para operacionalizar a etapa de planejamento, o Plano de Negócios é uma ferramenta obrigatória.

O plano de negócios caracteriza-se como uma ferramenta empresarial que objetiva averiguar a viabilidade de implantação de uma nova empresa. Depois de pronto, o empreendedor será capaz de dimensionar a viabilidade ou não do investimento. O plano de negócios é instrumento fundamental para quem tem intenção de começar um novo empreendimento, é ele que vai conter todas as informações importantes relativas a todos os aspectos do empreendimento.

Vamos acompanhar mais detalhadamente os fatores que compõem um Plano de Negócios.

Elaboração de um Plano de Negócio

1. Sumário executivo

É um resumo contendo os pontos mais importantes do Plano de Negócio, não deve ser extenso e muito embora apareça como primeiro item do Plano ele deve ser escrito por último. Nele você deve colocar informações como:

Definição do negócio

O que é o negócio, seus principais produtos e serviços, público-alvo, previsão de faturamento, localização da empresa e outros aspectos que achar importante para garantir a



viabilidade do negócio.

Dados do empreendedor e do empreendimento

Aqui você deve colocar seus dados pessoais e de sua empresa tal como nome, endereço, contatos. Também deverá constar sua experiência profissional e suas características pessoais, permitindo que quem leia seu Plano de Negócios, como um gerente de banco para o qual você pediu empréstimo, por exemplo, possa avaliar se você terá condições de encaminhar seu negócio de maneira eficiente.

Missão da empresa

A missão deve ser definida em uma ou no máximo duas frases e deve definir o papel desempenhado pela sua empresa.

Setor em que a empresa atuará

Você deverá definir em qual setor de produção sua empresa atuará: indústria, comércio, prestação de serviços, agroindústria etc..

Forma Jurídica

Você deve explicitar a forma como sua empresa irá se constituir formalmente. Uma microempresa, por exemplo, é uma forma jurídica diversa de uma empresa de pequeno porte.

Enquadramento tributário

É necessário realizar um estudo para descobrir qual a melhor opção para o recolhimento dos impostos nos âmbitos Municipal, Estadual e Federal.

Capital Social

O capital social é constituído pelos recursos (financeiros, materiais e imateriais) disponibilizados pelos sócios para constituição da empresa. É importante também descrever qual a fonte de recursos



DICA: Tenha muito cuidado na hora de escolher seus sócios, é essencial que eles tenham os mesmos objetivos e a mesma disponibilidade que você para se dedicar ao negócio, se vocês não estiverem bastante afinados há um risco muito grande de enfrentarem sérios problemas na consecução do empreendimento.

Diferencial: saliente o diferencial do seu produto ou serviço, ou seja, por qual razão os consumidores irão escolher você ao invés de outro produto ou serviço.

ANÁLISE DE MERCADO

Clientes

Esse aspecto do seu Plano de Negócio é extremamente importantes, afinal é nele que será definindo quais são os seus clientes e como eles serão atraídos. Comece identificando-os:

- Quem são?
- Idade?
- Homens, mulheres, famílias, crianças?
- Nível de instrução?

Ou ainda, se forem pessoas jurídicas:

- Em que ramo atuam?
- Porte?
- Há quanto tempo atuam no mercado?

É importante que você identifique os hábitos, preferências e necessidades de seus clientes a fim de estar pronto para atendê-los plenamente e para que eles possam tê-lo como primeira opção na hora de procurar o produto/serviço que você oferece. Faça um levantamento sobre quais aspectos seus possíveis clientes valorizam na hora de escolher um produto/serviço, isso vai ser importante para você fazer as escolhas corretas no âmbito do seu empreendimento. Saber onde eles estão também é importante, estar próximo a seus clientes vai facilitar muitos aspectos.



Concorrentes

Conhecer seus concorrentes, isto é, as empresas que atuam no mesmo ramo que a sua, é muito importante porque vai te oferecer uma perspectiva mais ampla e realista de como encaminhar seu negócio. Analisar o atendimento, a qualidade dos materiais utilizados, as facilidades de pagamento e garantias oferecidas, irão ajudá-lo a responder algumas perguntas importantes: Você tem condições de competir com tudo o que é oferecido pelos seus concorrentes? Qual vai ser o seu diferencial? As pessoas deixariam de ir comprar em outros lugares para comprar no seu estabelecimento? Por quê? Em caso negativo, por que não?

Mas não esqueça de um aspecto muito importante: seus concorrentes devem ser visto como fator favorável, afinal eles servirão como parâmetro para sua atividade e podem até mesmo tornar-se parceiros na busca da melhoria da qualidade dos serviços e produtos ofertados.

Fornecedores

Liste todos os insumos que você utilizará em seu negócio e busque fornecedores. Para cada tipo de produto, pesquise pelo menos três empresas diferentes. Faça pesquisas na internet, telefonemas e, se possível, visite pessoalmente seus fornecedores. Certifique-se de que cada fornecedor será capaz de fornecer o material na quantidade e no prazo que você precisa, analise as formas de pagamento e veja se elas serão interessantes para você. Mesmo após a escolha um fornecedor é importante ter uma segunda opção, um fornecedor com o qual você manterá contato e comprará ocasionalmente, pois no caso de acontecer algum problema com seu principal fornecedor, você poderá contar com uma segunda alternativa. Lembre-se, seus fornecedores também são seus parceiros, manter uma relação de confiança e respeito com eles é muito importante. Evite intermediários sempre que possível, o ideal é comprar direto do produtor ou da indústria, isso facilita, acelera e barateia o processo.

PLANO DE MARKETING

Descrição

Aqui você deve descrever seus produto/serviço. Especifique tamanhos, cores, sabores, embalagens, marcas entre outros pontos relevantes. Faça uma apresentação de seu produto/serviço de maneira que possa se tornar atraente ao seu cliente. Verifique se há exigências oficiais a serem atendidas para fornecimento do seu produto/serviço e certifique-se que



seguir todas as orientações corretamente.

Preço

Para determinar o preço do seu produto/serviço você precisa considerar o custo TOTAL para produzi-lo e ainda o seu lucro. É preciso saber quanto o cliente está disposto a pagar pelo seu produto/serviço verificando quanto ele está pagando em outros lugares e se ele estaria disposto a pagar a mais pelo seu diferencial.

Divulgação

É essencial que você seja conhecido, que seus clientes em potencial saibam onde você está e o que está fazendo, por isso invista em mídias de divulgação. Considere catálogos, panfletos, feiras, revistas especializadas, internet (muito importante) e propagandas em rádio e TV, analise e veja qual veículo melhor se encaixa na sua necessidade e nos seus recursos financeiros.

Estrutura de comercialização

Como seus produtos chegarão até seus clientes? Qual a forma de envio? Não se esqueça de indicar os canais de distribuição e alcance dos seus produtos/serviços. Você pode considerar representantes, vendedores internos ou externos, por exemplo. Independente de sua escolha esteja bastante consciente dos aspectos trabalhistas envolvidos. Utilizar instrumentos como o telemarketing e vendas pela internet também devem ser considerados e podem se mostrar bastante eficientes.

Localização

A localização do seu negócio está diretamente ligada ao ramo de atividades escolhido para atuar. O local deve ser de fácil acesso aos seus clientes caso a visita deles no local seja necessária. É importante saber se o local permite o seu ramo de atividade. Considere todos os aspectos das instalações, se é de fácil acesso e se trará algum tipo de impeditivo para o desenvolvimento da sua atividade.

Caso já possua um local disponível, verifique se a atividade escolhida é adequada para ele, não corra o risco de iniciar um negócio em um local inapropriado apenas porque ele está disponível. Se for alugar o espaço, certifique-se de que é possível desenvolver sua atividade nesse



local e fique atento a todas as cláusulas do contrato de aluguel.

PLANO OPERACIONAL

Layout

A distribuição dos setores da sua empresa de formas organizada e inteligente vai permitir que você tenha maior rentabilidade e menor desperdício. A disposição dos elementos vai depender do tamanho de seu empreendimento e do ramo de atividade exercido. Caso seja necessário você pode contratar um especialista para ajudá-lo nessa tarefa, mas se não for possível, por conta própria procure esquematizar a melhor maneira de dispor os elementos dentro de sua empresa. Pesquise se o seu ramo e atividade exige regulamentações oficiais sobre layout, preocupe-se com segurança e com a acessibilidade a portadores de deficiência.

Capacidade Produtiva

É importante estimar qual é sua capacidade de produção para não correr o risco de assumir compromissos que não possa cumprir - lembre-se que é necessário estabelecer uma relação de confiança entre você e seu cliente. Quando decidir aumentar a capacidade de produção tenha certeza que isso não afetará a qualidade do seu produto/serviço.

Processos Operacionais

Registre detalhadamente todas as etapas de produção desde a chegada do pedido do cliente até a entrega do produto/serviço. É importante saber o que é necessário em cada uma delas, quem será o responsável e qual a etapa seguinte.

Necessidade de Pessoal

Faça uma projeção do pessoal necessário para execução do seu trabalho, quais serão as formas de contratação e os aspectos trabalhistas envolvidos. É importante estar atento à qualificação dos profissionais, por isso verifique se será necessário investir em cursos de capacitação.



PLANO FINANCEIRO

Investimento total

Aqui você determinará o valor total de recurso a ser investido. O investimento total será formado pelos investimentos fixos, Capital de giro e Investimentos pré-operacionais.

Agora que você tem uma noção básica de como compor um plano de negócios acesse a página <<http://www.planodenegocios.com.br/www/index.php/plano-de-negocios/outros-exemplos>> e encontre mais informações sobre como elaborar o planejamento financeiro de seu Plano de Negócio, além de outras informações importantes. Lá você encontrará exemplos de todas as etapas de um Plano de Negócio.

Faça pesquisas em outros endereços eletrônicos e se preciso, busque o apoio de consultorias especializadas. O sucesso do seu projeto irá depender do seu empenho em buscar novos conhecimentos e das parcerias conquistadas para desenvolvê-lo.

Pesquise também por fontes de financiamento em instituições financeiras, buscando sempre a alternativa que melhor se adequará as suas necessidades. Não tenha pressa, estude bastante antes de concluir seu plano de negócio. É importante conhecer todos os aspectos do ramo de atividade que você escolher, valorize sua experiência e suas características pessoais positivas. Lembre-se que o retorno pode demorar algum tempo, certifique-se que você terá condições de manter o negócio até que ele dê o retorno planejado. Separe despesas pessoais de despesas da empresa. Busque sempre estar atualizado, participe de grupos e feiras correlatas à sua área de atuação.

Planejar para clarear!

Após buscar auxílio especializada e estudar sobre o assunto, o pai concluiu seu plano de negócios. A partir dele pôde visualizar com clareza que tem em mãos um projeto viável e até conseguiu uma fonte de financiamento adequada a sua realidade. Com o valor do financiamento investirá na estrutura de seu empreendimento que será lançado em breve.

MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL





Será mesmo que a dona Benvinda não tem capacidade para empreender?

Vamos analisar a situação: a vovó é muito conhecida no seu bairro e é admirada pela sua simpatia. Seus quitutes são conhecidos por todos e não é a primeira vez que alguém sugere que ela comece a vendê-los. À primeira vista, o cenário parece ser favorável para que ela inicie seu empreendimento: ela tem uma provável clientela interessada e que confia e anseia por seus serviços.

Ao conversar com a família, é incentivada por todos. Com a ajuda dos seus netos, a vovó vai atrás de informações e descobre que se enquadra nos requisitos para ser registrada como microempreendedora individual.

Você conhece os requisitos para se tornar um microempreendedor individual?

A Lei Complementar 128/2008 criou a figura do Microempreendedor Individual – MEI, com vigência a partir de 01.07.2009. É uma possibilidade de profissionais que atuam por conta própria terem seu trabalho legalizado e passem a atuar como pequenos empresários.

Para se enquadrar como microempreendedor individual, o valor de faturamento anual do empreendimento deve ser de até 60 mil reais. Não é permitida a inscrição como MEI de pessoa que possua participação como sócio ou titular de alguma empresa.

O MEI possui algumas condições específicas que favorecem a sua legalização. A formalização pode ser feita de forma gratuita no próprio Portal do Empreendedor. O cadastro como MEI possibilita a obtenção imediata do CNPJ e do número de inscrição na Junta Comercial, sem a necessidade de encaminhar quaisquer documentos previamente. Algumas empresas de contabilidade optantes pelo Simples Nacional estão habilitadas a realizar também a formalização.

Custos

Há alguns custos após a formalização. O pagamento dos custos especificados abaixo é feito através do Documento de Arrecadação do Simples Nacional, que pode ser gerado online :

- 5% de salário mínimo vigente para a Previdência.
- Se a atividade for comércio ou indústria, R\$ 1,00 fixo por mês para o Estado.
- Se a atividade for prestação de serviços, R\$ 5,00 fixos por mês para o Município.



Exemplo de atividades reconhecidas para o registro como MEI:

A dona Benvinda se registrou como doceira. São diversas as atividades profissionais aceitas para o registro como microempreendedor individual. Algumas delas são: Artesão, azulejista, cabeleireiro, jardineiro, motoboy. Para conhecer todas as atividades, acesse o site <<http://www.portaldoempreendedor.gov.br>>.

Todos podem empreender!

Hoje a vovó está registrada como microempreendedora individual e aos poucos sua clientela está crescendo. Recentemente ela fez um curso para novos empreendedores e já está com planos de expandir seus serviços nos próximos meses, talvez ela precise até mesmo contratar um ajudante para poder dar conta das encomendas que não param de aumentar.

O microempreendedor individual tem direito a ter um funcionário que receba exclusivamente um salário mínimo ou o piso salarial da categoria profissional a qual pertença.

Atividade Formativa

- Acesse o conteúdo sobre microempreendedor individual no Portal do Empreendedor e discuta com seus colegas sobre o tema.
- Pense em alguém que exerça uma atividade profissional informalmente. Quais vantagens você apontaria para convencer essa pessoa a realizar seu cadastro como Microempreendedor Individual?
- Pesquise sobre linhas de crédito e incentivo específicas para microempreendedores individuais no Brasil.



Muitas pessoas acreditam que características empreendedoras já vem de berço: ou se nasce com elas ou não há nada a ser feito. Pois saiba que é possível através de uma educação voltada para o empreendedorismo desenvolver características necessárias para o início de um empreendimento. Esse empreendimento não precisa ser necessariamente um negócio com



fins lucrativos, pode ser um um objetivo pessoal, um sonho em qualquer área da sua vida.

A pedagogia empreendedora de Fernando Dolabela afirma que a educação tradicional a qual somos submetidos nos reprime e faz com que percamos características importantes no decorrer de nossa trajetória, levando muitas pessoas a crer que não são capazes de empreender. Sua proposta de educação busca romper com esse pensamento e inserir no sistema educacional aspectos que priorizem a criatividade e a autoconfiança para que quando estas crianças atingirem a idade adulta possam enxergar a possibilidade de abrir um negócio como uma alternativa viável.

Não podemos esquecer que é empreendedor, em qualquer área, alguém que tenha sonhos e busque de alguma forma transformar seu sonho em realidade. O sonho pode ser abrir um negócio, fazer um curso, aprender uma língua ou mudar a realidade social em que vive. É inegável que para realizar qualquer um desse itens é essencial estar comprometido com o trabalho, ser ousado e estar disposto a enfrentar desafios.

O empreendedorismo pode ser aprendido e está relacionado mais a fatores culturais do que pessoais e consiste em ser capaz de cultivar e manter uma postura e atitudes empreendedoras.

O Pedro está tendo seu primeiro contato com o empreendedorismo na sala de aula e eles e seus amigos já estão cheio de ideias. Eles planejam usar os conhecimentos adquiridos na disciplina e escrever um projeto para dar início a uma empresa júnior na área de informática.

Inspire-se

Certamente você já deve ter ouvido falar da Cacau Show, mas você conhece a história dessa marca? Você sabia que ela nasceu do sonho de um rapaz que vendia chocolates de porta em porta em um fusca? Não? Então leia mais em:

<http://www.endeavor.org.br/endeavor_tv/start-up/day1/aprendendo-a-ser-empreendedor/empreendedorismo-em-todos-os-sentidos> e inspire-se!

EMPREENDEDORISMO SOCIAL OU COMUNITÁRIO

Educação empreendedora

O empreendedor é aquele que tem como objetivo maior o lucro financeiro a partir





de um empreendimento, correto? Não necessariamente! O objetivo maior do empreendedor social ou comunitário pode ser desde o desenvolvimento social de uma comunidade inteira à luta pela preservação de uma reserva ambiental.

Vejamos o exemplo da Clara. Desde a sua adolescência ela atua em uma organização não-governamental que lida com crianças carentes, dando ênfase na emancipação social dessas crianças através da arte, de esportes e da educação. O projeto, que começou com uma pequena dimensão, hoje atende não apenas seu bairro, como três outros próximos. É importante lembrar que o sucesso do projeto dependeu de sujeitos empreendedores, que se comprometeram com a causa e, com criatividade e competência foram capazes de expandir o projeto. Agora com o apoio da Clara e com o espírito empreendedor de mais um grupo, uma nova cidade será atendida pelo projeto e novas crianças serão beneficiadas!

Vamos conhecer mais sobre empreendimentos sociais e comunitários?

Empreendedorismo Social

O empreendedorismo social ultrapassa a noção de mera filantropia - há espaço aqui para metas, inovação e planejamento. Muitas organizações não governamentais tem uma estrutura semelhante a qualquer empresa com fins lucrativos.

A Pastoral da Criança é um exemplo de um empreendimento social de sucesso. Sua fundadora, a Dr^a Zilda Arns, aliou sua experiência profissional como médica pediatra e sanitarista e sua própria sensibilidade para identificar um método simples e eficaz para combater a mortalidade infantil. Qual foi o ponto inovador do trabalho assumido pela Pastoral da Criança? Foi confiar às comunidades afetadas pelo problema de mortalidade infantil o papel de multiplicadores do saber e de disseminadores da solidariedade.

Empreendedorismo Comunitário

O empreendedorismo comunitário consiste no movimento de organização de grupos e pessoas com o propósito de alcançar um objetivo comum, fortalecendo uma atividade que, se realizada individualmente, não seria capaz de alcançar a projeção adequada no mercado. No Brasil, a economia solidária ascendeu no final do século XX, em reação à exclusão social sofrida pelos pequenos produtores e prestadores de serviço que não tinham condições de concorrer com grandes organizações.

Imagine um pequeno produtor de leite em uma região onde atua um grande produtor de leite. Sozinho, ele não tem condições de concorrer com o grande produtor no mercado ou



receber financiamentos para expandir sua produção, por exemplo. Ao se aliar com outros pequenos produtores, o negócio adquire uma nova dimensão, onde são favorecidos não apenas os produtores, que agora tem condições de levar seu produto ao mercado com segurança e em nível de igualdade com o outro produtor, mas também todo o arranjo produtivo daquela região.

Em 2003 foi criada pelo Governo Federal a Secretaria Nacional de Economia Solidária, que tem a finalidade de fortalecer e divulgar as ações de economia solidária no país, favorecendo a geração de trabalho, renda e inclusão social.

Atividade Formativa

- Dê um exemplo de uma organização não-governamental. Que trabalho essa organização realiza? Você acredita que os gestores dessa ONG são empreendedores? Por quê?
- Identifique em seu bairro ou cidade uma carência que não foi suprida pelo setor público ou um trabalho exercido informalmente por algumas pessoas que possa ser fortalecido através da formação de uma estrutura de cooperativismo. Proponha uma ação que você acredita que possa transformar a realidade desse grupo.
- Você já ouviu falar em sustentabilidade? Dê um exemplo de uma ação sustentável que você já adota ou que possa ser adotada no seu dia a dia e como essa ação pode afetar positivamente o meio em que você vive.

INTRAEMPREENDEDORISMO



A sr^a Serena Bonfim há muito tempo mantém o sonho de fazer uma faculdade. Depois de tantos anos dedicados à família, ela está certa que está na hora de investir mais em si mesma. Além disso, com seu marido prestes a abrir uma empresa, ela está disposta a usar os conhecimentos adquiridos na graduação para trabalhar diretamente no novo empreendimento e contribuir com seu desenvolvimento.

Você pode estar pensando: “E se eu não quiser abrir um negócio, e se eu não quiser ser



um empresário?”. Abrir uma empresa é apenas uma alternativa, caso você não tenha intenção de ter seu próprio negócio você ainda pode ser um empreendedor.

O intraempreendedorismo é quando o empreendedorismo acontece no interior de uma organização, é quando alguém mesmo não sendo dono ou sócio do negócio mantém uma postura empreendedora dando sugestões e tendo atitudes que ajudam a empresa a encontrar soluções inteligentes. Intra empreendedores são profissionais que possuem uma capacidade diferenciada de analisar cenários, criar ideias, inovar e buscar novas oportunidades para as empresas e assim ajudam a movimentar a criação de ideias dentro das organizações, mesmo que de maneira indireta. São profissionais dispostos a se desenvolver em prol da qualidade do seu trabalho.

A cada dia as empresa preocupam-se mais em contratar colaboradores dispostos a oferecer um diferencial, pessoas dedicadas que realmente estejam comprometidas com o bom andamento da empresa. Esse comportamento não traz vantagens somente para a empresa, mas os funcionários também se beneficiam, na participação dos lucros, por exemplo, vantagens adicionais que as empresas oferecem a fim de manter o funcionário e, principalmente, na perspectiva de construção de uma carreira sólida e produtiva.

A capacitação contínua, o desenvolvimento da criatividade e da ousadia são características presentes na vida de um intraempreendedor.

- Vamos analisar se você tem características de um intraempreendedor?
- Você gosta do seu trabalho e do ambiente em que trabalha?
- Você está sempre atento às novas ideias?
- Você gosta de correr riscos e ousar novas ideias?
- Você procura soluções em locais incomuns?
- Você é persistente e dedicado?
- Você mantém ações proativas?
- Você busca fazer novas capacitações regularmente?

Caso você não tenha ficado suficientemente satisfeito com as respostas a estas perguntas, utilize o espaço abaixo para listar atitudes que podem ajudá-lo a ser um funcionário intraempreendedor.

O que fazer?	Como fazer?	Quando fazer?



Conclusão

Muitos acreditam que para ser empreendedor é necessário possuir um tipo de vocação que se manifesta somente para alguns predestinados, mas ao acompanhar a trajetória da família Bonfim, podemos notar que o sonho de empreender está ao alcance de todos nós. Como qualquer sonho, esse também exige planejamento e dedicação para que seja concretizado com sucesso.

Agora que você aprendeu os princípios básicos do empreendedorismo, que tal fazer como os membros da família Bonfim e investir nos seus sonhos?

REFERÊNCIAS

<<http://www.portaldoempreendedor.gov.br>>.

<<http://www.mte.gov.br/ecosolidaria/sies.asp>>.

<<http://www.pastoraldacrianca.org.br>>.

<<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/cog/v14n1/v14n1a05.pdf>>.

<<http://www.sobreadministracao.com/intraempreendedorismo-guia-completo>>.

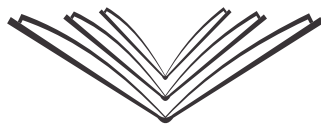
<<http://www.hsm.com.br/editorias/inovacao/intraempreendedorismo-voce-ja-fez-algo-diferente-hoje>>.

<<http://www.captaprojetos.com.br/artigos/ResenhaFDsite.pdf>>.

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo**. Transformando ideias em negócios. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008. 3ª edição revista e atualizada.

ROSA, C. A. **Como elaborar um plano de negócio**. Rio de Janeiro: Sebrae, 2007.

DOLABELA, F. **Oficina do empreendedor**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.



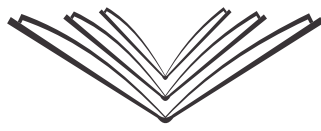
Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



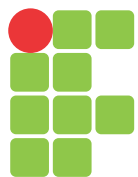
A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area below the book icon.





Anotações

[illegible]



**INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ**



PDE | PRONATEC

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

PLANO DE AÇÃO PROFISSIONAL





Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

Reitor

Irineu Mario Colombo

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação

Silvestre Labiak Junior

Organização

Jeyza da Piedade de Campos Pinheiro

Marcos José Barros

Revisão Ortográfica

Rodrigo Sobrinho

Projeto Gráfico e Diagramação

Leonardo Bettinelli



**INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ**

Nome

Endereço

Telefone

Email

Anotações



Caro (a) estudante,

O Plano de Ação Individual – PAI será elaborado por você durante sua qualificação profissional nos cursos FIC (Formação Inicial e Continuada) do PRONATEC – IFPR. O destino desta viagem é apresentado por meio de um roteiro que o ajudará a lembrar e a organizar informações sobre suas experiências de trabalho e de seus familiares e a planejar a continuidade de seus estudos, incluindo sua formação escolar e seus planos profissionais.

O PAI é um instrumento que integra os conteúdos dos cursos FIC, devendo ser alimentado com suas ideias, pesquisas, experiências de trabalho e escolhas pessoais, com o objetivo de orientar e organizar sua trajetória acadêmica.

No decorrer do curso você desenvolverá atividades coletivas e individuais com a orientação do professor em sala de aula, e fará o registro destas informações, resultados de pesquisas e reflexões do seu cotidiano de forma sistematizada nas fichas que compõem o Plano. Toda a equipe pedagógica e administrativa contribuirá com você, orientando-o e ajudando-o a sistematizar estes dados. O preenchimento deste instrumento por você, será um referencial na sua formação e na construção do seu conhecimento, no processo de ensino-aprendizagem.

Bom estudo!



**INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ**

Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Sumário

Ficha 1: Iniciando minha viagem pelo Curso de Formação Inicial e continuada – FIC (IFPR/PRONATEC)	10
Ficha 2: Quem sou?	11
Ficha 3: O que eu já sei?	12
Ficha 4: Minha trajetória profissional.....	13
Ficha 5: O que ficou desta etapa do curso?.....	14
Ficha 6: Resgate histórico da vida profissional da minha família.....	15
Ficha 7: Comparando as gerações.	16
Ficha 8: Refletindo sobre minhas escolhas profissionais.....	17
Ficha 9: Pesquisando sobre outras ocupações do Eixo Tecnológico do curso que estou matriculado no IFPR/PRONATEC.	18
Ficha 10: Pesquisando as oportunidades de trabalho no cenário profissional.	19
Ficha 11: O que ficou desta etapa do curso?.....	20
Ficha 12: Vamos aprender mais sobre associação de classe.	21
Ficha 13: O que ficou desta etapa do curso?.....	22
Ficha 14: O que eu quero? (hoje eu penso que...).....	23
Ficha 15: O que ficou desta etapa do curso?.....	24
Ficha 16: Planejando minha qualificação profissional.....	25
Ficha 17: O que ficou desta etapa do curso?.....	26
Ficha 18: Momento de avaliar como foi o curso ofertado pelo IFPR/PRONATEC.....	27
Referências bibliográficas	28

Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ficha 1: Iniciando minha viagem pelo Curso de Formação Inicial e Continuada – FIC (IFPR/PRONATEC).

No quadro abaixo liste o curso de Formação Inicial e Continuada – FIC, em que você está matriculado no IFPR e as possíveis áreas de atuação. Solicite ajuda ao seu (ua) professor (a) para o preenchimento:

Curso	Programa que oferta	Eixo tecnológico	Demandante	Áreas de atuação

O que você espera deste curso FIC? Utilize o espaço abaixo para descrever suas expectativas através de um texto breve.

Ficha 2: Quem sou?

1 – Meu perfil

Nome:

Quem eu sou? (você poderá escrever ou desenhar se preferir. Por exemplo: o que você gosta de fazer, o que gosta de comer, como você se diverte?)

2 – Documentação (Preencha as informações abaixo e, com a ajuda do (a) Professor (a), descubra a importância destes documentos para sua vida, enquanto cidadão)

Identidade/Registro Geral _____

CPF _____

Carteira de trabalho _____

PIS/PASEPI/NIT _____

Título de Eleitor _____

Outros _____



3 – Endereço

Rua/número: _____

Bairro/complemento: _____

Cidade / UF: _____

Ficha 3: O que eu já sei?

1 – Escolaridade

Ensino Fundamental séries iniciais : _____ () incompleto () completo

Ensino Fundamental séries finais _____ () incompleto () completo

Ensino Médio: _____ () incompleto () completo

Graduação: _____ () incompleto () completo

Especialização _____ () incompleto () completo

Cursos que já fiz (cite no máximo cinco) _____ () incompleto () completo

2 – Cursos que já fiz (cite no máximo cinco)

Curso	Instituição	Data do Terminio do curso	Carga horária

Ficha 4: Minha trajetória profissional.

Nome da ocupação	Período em que trabalhou	Vínculo de trabalho	Carga horária diária	Remuneração	Como você avalia essas experiências de trabalho
Exemplo: Massagista	01/01/2012 a 31/12/2012	Sem carteira	8 horas	864,50	Aprendi muitas coisas nas rotinas administrativas da empresa
1.					
2.					
3.					

Ficha 6: Resgate histórico da vida profissional da minha família.

Parentesco	Onde nasceu	Ocupação	Onde reside	Ocupação atual	Função exercida
Exemplo: Pai	Campo largo - PR	Servente de obras	Campo Largo	Pedreiro	Mestre de obra

Neste fichamento é importante você fazer um resgate histórico da sua família identificando em que trabalharam ou trabalham, as pessoas da sua família, comparando a situação inicial e a atual de cada indivíduo, outro ponto, que pode vir a ser analisado são as pessoas com a mesma faixa de idade.



Ficha 7: Comparando as gerações.

Ocupação		Tipo de vínculo de trabalho com o empregador: carteira assinada, contrato determinado, pagamento por tarefa, outros...
Mãe	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	
Pai	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	
Minhas experiências	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	

Você preferir poderá identificar outras pessoas com a mesma faixa etária, conforme o preenchimento da ficha 6.

Ficha 8: Refletindo sobre minhas escolhas profissionais.

Ocupação profissional que você já exerceu	Por quê?
1.	
2.	
3.	
Ocupação profissional que você gostaria de exercer	Por quê?
1.	
2.	
3.	
Ocupação profissional que você não gostaria de exercer	Por quê?
1.	
2.	
3.	

Independente do Eixo Tecnológico e do curso FIC que está cursando, liste 3 ocupações profissionais que você gostaria de exercer e outras 3 ocupações que não gostaria de exercer.



Ficha 9: Pesquisando sobre outras ocupações do Eixo Tecnológico do curso que estou matriculado no IFPR / PRONATEC.

Eixo Tecnológico: _____

Curso: _____ Ano letivo: _____

Cursos:	Perfil do profissional (características pessoais, o que faz, onde trabalha, materiais que utiliza)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Solicite ao professor que ele consulte o Guia de cursos PRONATEC no site: <<http://www.ifpr.edu.br/pronatec/consultas>>. Você encontrará as características gerais dos cursos, os setores onde será possível exercer seu conhecimentos, bem como, recursos, materiais necessários, requisitos e outros....E com a ajuda do professor e orientação, você poderá realizar entrevistas com profissionais da área, e até visitas técnicas conforme planejamento do professor do curso.

Ficha 10: Pesquisando as oportunidades de trabalho no cenário profissional.

Curso / Ocupação	Onde procurar: empresas, agências de emprego, sindicato e outros	Endereço (Comercial/Eletrônico/Telefone)	Possibilidades De Empregabilidade (Quantas vagas disponíveis)	Remuneração	Tipo de contrato (Registro em carteira , contrato temporário)
Exemplo: Massagista	1) Empresa: Clínica de Massoterapia J&J	Av. Vereador Toaldo Túlio, nº 47, sala 05 Centro - Campo Largo - PR < http://massoterapiacuritiba.com.br/contato.html >.	1	540,00	Carteira assinada
	2) Posto do Sine	Rua Tijucas do Sul, 1 - Bairro: Corcovado Campo Largo - PR - CEP: 81900080 Regional: centro	0	-	-
	3) Agências de RH Empregos RH	Rua Saldanha Marinho, 4833 Centro – Campo Largo/PR 80410-151	2	860,00	Sem registro em carteira
	4) Classificados Jornais	< http://www.gazetadopovo.com.br >.	0	-	-

Com a orientação do professor e ajuda dos colegas visite empresas, estabelecimentos comerciais, agências de emprego públicas e privadas, bem como, outros locais onde você possa procurar trabalho e deixar seu currículo.

Ficha 12: Vamos aprender mais sobre associação de classe.

Sindicato: o que é, o que faz?

Ocupação / Curso	Nome do Sindicato	Endereço
1.		
2.		
3.		
4.		

Com a orientação do professor em sala de aula, pesquise qual (is) o (s) sindicato (s) que representa (m) a (s) ocupação (ões) que você está cursando pelo IFPR / PRONATEC.

Ficha 14: O que eu quero? Hoje eu penso que...(você poderá escrever, desenhar ou colar gravuras).

Eu quero continuar meus estudos?

Eu quero trabalhar?

Eu quero ser?



Ficha 15: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

[illegible]

Ficha 16: Planejando minha qualificação profissional.

Ocupação	Instituição	Duração do curso	Horários ofertados	Custo do curso (É gratuito? Se não , quanto vai custar?)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Com orientação do professor pesquise sobre instituições públicas ou privadas na sua região que oferecem cursos de qualificação em sua ocupação (ões) ou na (s) área (s) de seu interesse.



Ficha 17: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

[illegible]

Ficha 18: Momento de avaliar como foi o curso ofertado pelo IFPR / PRONATEC.

O que você trouxe de bom? O que ficou de bom pra você? E o que podemos melhorar?



Referências bibliográficas

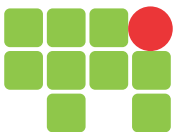
Guia de Estudo: **Unidades Formativas I e II Brasília**: Programa Nacional de Inclusão de Jovens – Projovem Urbano, 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

_____. **Pedagogia da tolerância**. São Paulo: Editora UNESP, 2004.

PAIN, S. **Diagnóstico e tratamento dos problemas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986.

WEISS, M. L. L. **Psicopedagogia clínica**: uma visão diagnóstica dos problemas de aprendizagem escolar. 8ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.



**INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ**



PDE | PRONATEC
PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO



FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA