



Manual para Cuidadores de Idosos



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador
Geraldo Alckmin

Secretário de Gestão Pública
Davi Zaia

Superintendente Iamspe
Latif Abrão Junior

Chefe de Gabinete Iamspe
Roberto Baviera

Diretoria Iamspe

Administração - Maria das Graças Bigal Barboza da Silva

HSPE - "FMO" - Roberto Dantas Queiroz

Decam - Roberto Gazarini Dutra

Cedep - Abrão Elias Abdalla

Prevenir - Mirian Matsura Shirassu

Elaborado por: **Programa Integralidade**

Coordenação Editorial - Gestão de Comunicação Corporativa
Projeto Gráfico - Ana Maria F. Marques e Fábio Kameoka

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual
Hospital Amigo do Idoso

Av. Ibirapuera, 981 - Vila Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP
Telefone: (011) 4573-8000 - www.iamspe.sp.gov.br



Apresentação

Prezado usuário,

Este manual foi elaborado com todo o cuidado, respeito e dedicação que você merece.

Seu conteúdo reúne importantes orientações de profissionais de diversas áreas da saúde cuja atuação e conhecimento contribuíram para fazer do Iamspe e do HSPE centros de referência médica no tratamento à população da terceira idade.

São informações essenciais para familiares e cuidadores de idosos que se preocupam em oferecer um tratamento personalizado, mas nem sempre sabem o que fazer ou como agir diante de situações do dia-a-dia.

Este material mais uma vez destaca a vocação de vanguarda do Iamspe que atende hoje 10% da população idosa do Estado de São Paulo e cujas iniciativas, algumas inéditas, certamente nortearão em um futuro não tão distante o atendimento médico a uma imensa parcela da população brasileira.

Latif Abrão Junior
Superintendente do Iamspe



Conhecendo o idoso	05
O idoso que necessita de cuidados	06
Autonomia e independência	07
Alguns sentimentos	08
A comunicação com o idoso	10
A importância do toque	11
Doenças mais comuns	12
Cuidar	16
O cuidador da pessoa idosa	17
Cuidando do cuidador	20
Os cuidados	21
Higiene oral	22
Higiene corporal	25
Cuidados com as mãos e pés	28
Alimentação	29
A importância da alimentação adequada	30
Cuidados na alimentação	32
Orientações alimentares para aliviar alguns sintomas	34
Regras básicas de higiene alimentar	36
Eliminações	37
Eliminações intestinais	38
Incontinência urinária	40
Outros temas importantes	42
Prevenção de úlceras por pressão	43
Exercício respiratório	44
Cuidados na movimentação do idoso acamado	45
Facilitando as atividades do dia-a-dia	46
Serviços disponíveis e direitos do idoso	51
Telefones úteis	54
Referências Bibliográficas	56





O idoso que necessita de cuidados

Para compreender o estado emocional de um idoso adoecido, devemos procurar contextualizá-lo em sua história, pois suas reações emocionais estão diretamente relacionadas com as vivências acumuladas no decorrer de sua vida.

Para entender e ajudar o idoso é necessário ouvi-lo, procurando entender como ele se vê neste momento e como ele é visto pela família e pela equipe multiprofissional que o atende.

A pessoa que envelhece, além de estar mais vulnerável a doenças, necessariamente se depara com inúmeras situações de perda (filhos distantes, aposentadoria, morte de pessoas queridas etc.).

Atitudes intransigentes, irritabilidade, solicitações e queixas podem refletir um desconforto vivenciado pelo idoso frente às suas limitações e perda de autonomia.

Acolher o idoso em suas angústias e ansiedades, sem superproteção ou infantilização (tratá-lo como criança), estimulando-o para o enfrentamento da realidade sem desvalorizar ou perder de vista os aspectos positivos de sua vida e suas potencialidades, facilitará a aceitação de sua condição e a própria ação do cuidador.

Caso contrário, é provável que o cuidador seja envolvido por sentimentos de impotência e sobrecarga emocional, o que pode tornar sua tarefa desgastante e difícil.





Autonomia e independência

Autonomia é a capacidade de decidir coisas sozinho.

Independência é a capacidade de fazer coisas sozinho.

Nem sempre um idoso perde as duas coisas! Um idoso pode não conseguir trocar de roupa sozinho, mas pode escolher a roupa que quer vestir. O inverso também pode acontecer: um idoso pode não conseguir escolher sua roupa, mas pode conseguir vesti-la sozinho.

Alerta:

Autonomia e independência podem e devem ser exercidas sempre desde que a segurança não seja comprometida. Portanto, sempre que possível estimule essas duas habilidades, que podem ser perdidas à medida que não são exercidas.

Lembre-se que o idoso pode não conseguir fazer toda a atividade, mas pode conseguir fazer parte dela. Pode ser necessário, então, dividir a atividade em etapas. Por exemplo: a atividade de cozinhar arroz pode ser difícil porque envolve o uso do fogão e utensílios como a faca, mas pode ser que o idoso consiga escolher o arroz e lavá-lo.

Também pode ser difícil fazer uma escolha dentro de uma infinidade de opções, mas você pode facilitar diminuindo as alternativas. Por exemplo, em vez de abrir o guarda-roupa, mostre duas peças e peça para ele escolher uma.

Permitir pequenas escolhas quando o idoso deseja e está pronto também ajuda a diminuir a sensação de que ele não tem controle sobre o ambiente. Quaisquer decisões, por mais simples que sejam, são importantes, pois permitem ao idoso exercitar o autodomínio, reduzindo a sensação de perda da autonomia, fato gerador de grande ansiedade.



Alguns sentimentos

A ansiedade do idoso sempre aumenta quando ele se sente desamparado, ameaçado ou sem nenhum controle sobre a situação que está atravessando.

Respeitar seu desejo de saber sobre sua doença e informá-lo sobre a rotina de cuidados e procedimentos vai permitir ao idoso preparar-se emocionalmente.

Respeite o território do idoso

Como todos nós, o idoso também tenta demarcar muito bem o seu território com a colocação de objetos pessoais como chinelo, livro, Bíblia, fotos etc. Qualquer invasão desse território sem permissão também cria reações de defesa.

- ✓ Pessoas ansiosas são mais propensas a um diálogo interno, o que aumenta a ansiedade.

Podemos encontrá-los em silêncio e, ao mesmo tempo, dizendo coisas para si mesmo (exemplo: “Não posso suportar isso aqui” ou “Não consigo suportar essa dor”).

Solicitar ao paciente que fale em voz alta sobre seus sentimentos e pensamentos ajudará o cuidador a entender o que está atrapalhando seu descanso e relaxamento.

- ✓ Qualquer mensagem que estimule a segurança do idoso, o sentimento de controle e da esperança, que o coloque em um papel ativo e positivo, e não no papel de vítima e incapaz, aumentará sua sensação de bem-estar. Dialogue com o idoso sempre que houver disponibilidade e oportunidade, independentemente de sua condição física ou estado emocional. Solicite e estimule o idoso para que fale sobre si, pedindo sua opinião, fazendo-o participar de certa forma da rotina da casa.



Conhecendo o idoso

- ✓ Geralmente encontraremos expressões de baixa auto-estima, sentimentos de impotência e descrédito da vida (exemplo: “não posso fazer nada por mim”). Assim, solicite ao idoso que identifique o que ele pode fazer por si, por mais simples que seja (exemplo: levantar seu próprio corpo, virar de um lado para outro, mostrar um sorriso para você), afirmando o quanto isso nos faz bem e tem valor.
- ✓ O idoso com demência tem dificuldade para interpretar o que está sentindo e, portanto, para comunicar tal fato. É importante que o cuidador esteja atento para identificar situações como sede, fome, frio, calor, dor etc.
- ✓ No caso do idoso com demência: evite falar muito e rápido; dê ordens simples e faça perguntas cujas respostas sejam “sim” ou “não”. Ao entardecer, prefira atividades calmas e relaxantes. Evite situações de conflito e mude o foco do assunto quando uma situação como essa ocorrer.





A comunicação com o idoso

A comunicação eficaz se inicia com a disposição do cuidador em saber ouvir e respeitar os desejos do idoso. Devemos lembrar que a comunicação não ocorre só por meio da palavra falada ou escrita, mas também por todos os sinais que transmitimos em nossas expressões faciais, nossa postura corporal, nosso tom de voz, nossa capacidade e jeito de tocar, entre outras.

Tudo isso é comunicação!

A pessoa com dificuldade de se comunicar por meio da palavra, pode apresentar um aumento do sentimento de desamparo e perda da autonomia. Essa situação exigirá do cuidador mais atenção e percepção do idoso sob seus cuidados.

Dicas para melhorar a comunicação com o idoso:

- ✓ Use frases curtas e fale devagar.
- ✓ Seja objetivo nessas frases.
- ✓ Procure um ambiente com poucos ruídos.
- ✓ Fale de frente para o idoso, olhe-o nos olhos.
- ✓ Não se vire ou se afaste enquanto fala.
- ✓ Dê tempo para ele responder às perguntas feitas e não o interrompa no meio das frases.
- ✓ Chame-o pelo nome. Não infantilize o idoso chamando-o, por exemplo, de “tiozinho” ou “vovô”.
- ✓ Lembre-se de sorrir: na nossa cultura, o sorriso tem conotação de “quero paz” ou “não vou brigar”.

Importante!

A ausência de fala não significa impossibilidade de comunicação. Use placas ou cartazes com frases usuais prontas (exemplos: estou com sede, com calor, com fome etc.) ou figuras (frutas, vaso sanitário etc.).



A importância do toque

A necessidade de contato tátil está presente em todas as pessoas desde o nascimento. Esta necessidade é intensificada durante episódios de estresse elevado. Quando utilizamos o toque na comunicação, geralmente estamos transmitindo compreensão, apoio, calor, preocupação e proximidade ao idoso.

Usando o toque de uma forma expressiva, genuína e sincera, o cuidador poderá transmitir claramente o apoio prestado, além de facilitar a comunicação com o idoso.

É bom haver toque quando o idoso:

- ✓ se sente sozinho;
- ✓ está com dor;
- ✓ apresenta a auto-estima e a auto-imagem diminuídas;
- ✓ está triste e deprimido;
- ✓ está com a consciência diminuída.

Algumas situações nas quais é necessário cuidado ao tocar o idoso:

✓ **Se o idoso está confuso**

A pessoa com paranóia ou alteração metabólica, por exemplo, pode entender o toque de maneira diferente, como agressão ou sedução.

✓ **Se tem deficiência visual**

Como não vê a aproximação, pode se assustar com o contato. É preciso avisá-lo antes.

Quando tocamos alguém, estamos invadindo seu espaço pessoal. Por isso, é importante ficar atento aos sinais não-verbais que demonstram consentimento ou não do idoso em relação a essa invasão, como sua expressão facial, rigidez muscular, direção do olhar etc..



Doenças mais comuns

Uma série de doenças entre os idosos exigem atendimento rápido. Muitas doenças podem não se apresentar de forma clara, caso de infecções como pneumonia e infecção urinária, que podem ocorrer sem sintoma de febre.

Doenças mais comuns: o que o cuidador deve saber

Doenças	Fatores
Diabetes	Obesidade, sedentarismo, casos na família.
Osteoporose (enfraquecimento dos ossos)	Fumo, sedentarismo, dieta pobre em cálcio. Na mulher, o risco é sete vezes maior.
Osteoartrose (desgaste das articulações)	Obesidade, traumatismo, casos na família.
Infecção Urinária	Retenção urinária no homem. Na mulher, incontinência urinária.
Pneumonia	Gripe, enfisema e bronquite anteriores. Alcoolismo e imobilização na cama.
Enfisema e Bronquite Crônica	Fumo, casos na família, poluição ambiental excessiva.
Infarto, Angina, Insuficiência Cardíaca	Pouca atividade física (sedentarismo), fumo, diabetes, alta taxa de gordura no sangue (colesterol) e obesidade (gordura).
Pressão Alta (Hipertensão)	Obesidade, sedentarismo e excesso de estresse.
Derrames	Pressão alta, fumo, sedentarismo, obesidade e colesterol elevado.

**Alerta:**

Diminuição na aceitação de alimentação e confusão mental que se inicia de forma súbita podem ser sinais de infecção, mesmo com ausência de febre.

Sintomas	Prevenção
Muita sede e aumento do volume da urina.	Controlar o peso e a taxa de açúcar no sangue.
Não há sintomas. Em geral, é descoberta pelas complicações (fraturas).	Atividade física, não fumar, comer alimentos ricos em cálcio (leite, queijo, coalhada).
Dores nas juntas de sustentação (joelho, tornozelo, coluna).	Controlar peso e praticar atividade física adequada.
Ardor ao urinar e vontade frequente de urinar.	É preciso tratar a infecção e a sua causa.
Febre, dor ao expirar, tosse produtiva.	Atividade física, mudança de posicionamento no leito, boa alimentação e hidratação, vacinação contra gripe e pneumonia.
Tosse, falta de ar e escarro.	Parar de fumar, manter a casa ventilada e aberta ao sol.
Falta de ar, dor no peito, inchaço, palpitação.	Atividade física, não fumar e controlar peso, colesterol e diabetes.
Cansaço, palpitações, dores na cabeça (principalmente na nuca).	Redução do sal e gorduras na alimentação, hábitos de alimentação saudável: consumo maior de fibras (frutas e verduras), carnes magras em geral. Evitar frituras.
Tontura, desmaio, paralisia súbita.	Atividade física, não fumar, controlar pressão arterial, peso e colesterol.



Emergência

Tenha sempre à mão um telefone e os contatos para localizar familiares, médicos e serviços de saúde para pedidos de ajuda.

Samu 192

Bombeiros 193

Emergências em casa

Emergência é uma situação grave (piora súbita da saúde ou um acidente, por exemplo) que requer uma ação imediata para preservar a vida da pessoa. Após o primeiro atendimento, procure ajuda da equipe de saúde.

Situação	O que fazer
Queda	Em caso de queda, observe se existe alguma deformidade, dor intensa ou incapacidade de movimentação - situações que sugerem ocorrência de fratura. Se há fratura, não movimente a pessoa cuidada e chame o serviço de emergência rapidamente.
Convulsão ou Ataque Epilético	Durante a crise convulsiva, apoie a cabeça da pessoa e gire para o lado evitando que a saliva seja aspirada e chegue aos pulmões. Afaste móveis e objetos para evitar que a pessoa se machuque durante a convulsão. Ao final da crise, tranquilize a pessoa, pois ela acorda confusa, desorientada, sentindo dores pelo corpo e sem saber o que aconteceu.



Vômito	Se a pessoa acamada estiver vomitando, vire-a de lado para evitar que o vômito seja aspirado e chegue aos pulmões. Vômitos frequentes causam desidratação: neste caso, procure ajuda da equipe de saúde imediatamente.
Desmaio	Enquanto a pessoa estiver inconsciente, não ofereça líquidos ou alimentos pois ela pode engasgar. Verifique se a pessoa apresenta ferimentos ou fraturas. Se não houver ferimentos ou fraturas, peça ajuda para levantá-la e colocá-la na cama. Mantenha a pessoa deitada, com a cabeça no mesmo nível do corpo.
Sangramento	Em caso de sangramento externo, procure identificar a origem para estancá-lo, apertando o local com as mãos. Para evitar contaminação, proteja essa região do corpo com pano limpo. Para diminuir o sangramento, utilize compressa com gelo ou água gelada, mantendo o local elevado. O sangramento interno pode ser percebido pela saída de sangue pela boca, nariz, fezes, urina, vagina ou pênis, devendo sempre ser avaliado pela equipe de saúde.
Confusão mental	Na confusão mental, a pessoa fica agitada, irritada, desorientada, fala coisas sem sentido, não sabe onde está, parece ativa num momento e logo a seguir pode estar sonolenta e com a atenção prejudicada. Nestes casos, a pessoa deverá ser avaliada pela equipe de saúde rapidamente.



Cuidar

“[...] Preciso aprender que tenho que primeiro cuidar de mim antes de desejar ser o anjo da guarda de alguém”.

Kamylla Cavalcanti





O cuidador da pessoa idosa

Cuidar é uma capacidade inata do ser humano e faz parte de muitos momentos de nossas vidas.

Durante o período de adoecimento, este papel precisa ser assumido por alguém mais próximo, que possa dar suporte e atender às necessidades da pessoa a ser cuidada, tendo em vista a melhoria da sua saúde e qualidade de vida.

Todo ser humano tem a necessidade de ser cuidado e a capacidade de cuidar do outro. Basta se preparar, buscar ajuda para isso, aprender a conhecer bem aquele que está cuidando e o principal: conhecer a si próprio. Para ajudar o outro devemos ter consciência de nossos limites e potencialidades.

Participar da recuperação de uma pessoa doente requer atitudes como empatia, respeito, atenção, envolvimento, disponibilidade para troca de afetos e tolerância. Ser ativo neste papel de cuidador significa compreender o outro e aprender com o dia-a-dia.

Existem duas categorias de cuidador:

✓ **Cuidador informal**

É o membro familiar, amigo ou vizinho, escolhido entre os familiares para cuidar da pessoa idosa como voluntário, sem receber pagamento.

✓ **Cuidador formal**

É o profissional, que recebeu um treinamento específico para a função e exerce a atividade mediante uma remuneração, mantendo vínculos contratuais.



1. Qualidades necessárias

✓ **Boa saúde**

O cuidador deve ter boa saúde para poder ajudar e apoiar o idoso em suas atividades diárias. Também deve ter condições de avaliar e tomar decisões em situações de emergência que necessitem de iniciativas e ações rápidas.

✓ **Compreensão**

Deve ter capacidade de compreender os momentos difíceis que a família e a pessoa idosa podem estar passando por causa da diminuição da capacidade física e mental do idoso.

✓ **Capacidade de observação**

O cuidador deve ficar atento às alterações físicas e emocionais da pessoa idosa que podem representar sintomas de alguma doença.

✓ **Qualidades éticas e morais**

O cuidador precisa tratar com respeito a pessoa idosa e sua família. Deve respeitar a intimidade, a organização e crenças da família, evitar interferências e, sobretudo, exercer a ética profissional.

✓ **Responsabilidade**

Lembrar sempre que a família, ao entregar aos seus cuidados a pessoa idosa, está lhe confiando uma tarefa que, nesse momento, está impossibilitada de realizar, mas que espera seja desempenhada com todo o carinho e dedicação. Como em qualquer trabalho, a pontualidade, assiduidade e o compromisso contratual devem ser respeitados.

✓ **Motivação**

Para exercer bem qualquer atividade, é necessário gostar do que faz. É importante que o cuidador tenha empatia por pessoas idosas, entendendo que nem sempre vai ter uma resposta positiva pelos seus esforços, mas terá a alegria e a satisfação do dever cumprido.

✓ **Bom senso e apresentação**

O cuidador, como qualquer trabalhador, deve se vestir adequadamente, sem jóias e enfeites que possam machucar a pessoa idosa. O cabelo deve estar penteado e, ser for longo, preso. As unhas devem estar cortadas e limpas. O cuidador não deve usar maquiagem forte. Deve dar preferência ao uso de uniforme.

2. Quando o cuidado à pessoa idosa é exercido no hospital

O que ajuda?

- ✓ Informar-se sobre a rotina hospitalar, conhecendo as funções e os limites, visando a co-participação no atendimento à pessoa idosa durante sua permanência no hospital.
- ✓ Tomar conhecimento e respeitar o regulamento do hospital, mantendo um bom relacionamento com a equipe de saúde.
- ✓ Demonstrar interesse em aprender a cuidar da pessoa idosa de acordo com as suas possibilidades, para atender as necessidades do paciente após a volta ao domicílio, evitando a reinternação.

O que dificulta?

- ✓ Não transmitir à equipe de saúde informações sobre mudanças na pessoa idosa ou na família que possam comprometer a sua saúde.
- ✓ Dar informações incorretas ou omitir dados sobre endereço, estrutura familiar, situação habitacional ou financeira.





Cuidando do cuidador

O cuidador também vivencia muitos sentimentos quando está neste papel e pode desenvolver estresse se não aprender a lidar com sentimentos como impotência, intolerância, irritabilidade e culpa.

É importante reconhecer seus limites físicos e emocionais, buscando a colaboração de outras pessoas com quem possa dividir esta responsabilidade.

Dicas:

- ✓ O cuidador não pode ser insubstituível.
- ✓ Ele deve aprender a organizar seu tempo para não abrir mão de seu auto-cuidado, lazer e relações interpessoais, fato muito comum.
- ✓ Deve buscar ajuda profissional e aprendizado sempre.
- ✓ É preciso estar bem para ser um bom cuidador!

Está na hora de prestar atenção em você quando:

- Ficar sobrecarregado
- Não tiver controle dos próprios sentimentos
- Adoecer física ou emocionalmente



**Procure ajuda
profissional, dos
familiares, dos amigos.**

**Ninguém precisa ficar só
nessa situação.**



Os cuidados





É de fundamental importância que o cuidador avalie o grau de dependência do idoso em relação à higiene pessoal e cuidados com o vestuário, levando-se em conta o seu conforto e segurança.

O cuidador deve auxiliar e fazer pelo idoso apenas o necessário, estimulando ao máximo a sua participação.

Higiene oral

Finalidade:

- ✓ Prevenir infecções e cáries
- ✓ Eliminar restos de alimentos e microorganismos
- ✓ Estimular a circulação do sangue
- ✓ Evitar mau hálito
- ✓ Proporcionar limpeza e conforto

Deve ser realizada sempre, tenha o idoso dentes naturais ou não e mesmo que ele não se alimente por via oral (uso de sonda)

Quando realizar

- ✓ Ao acordar pela manhã
- ✓ Após as refeições
- ✓ Antes de dormir

Materiais necessários

- ✓ toalha de rosto
- ✓ creme dental ou solução antisséptica
- ✓ fio dental



- ✓ escova dental em bom estado ou espátula tipo “palito de sorvete” envolta em gaze
- ✓ copo com água
- ✓ recipiente para desprezar a água suja
- ✓ lubrificante para os lábios (manteiga de cacau, vaselina líquida ou batom)
- ✓ escovinha de unhas sem uso anterior (para limpeza de próteses ou coroa)

Observar durante o procedimento:

- ✓ Integridade, cor e sensibilidade da mucosa oral, verificar dentes, língua e lábios, presença ou não de mau hálito e adaptação da prótese (se houver).

Como realizar a higiene oral:

- ✓ Posicionar o idoso adequadamente: sentado em 45 graus, ou deitado com a cabeça de lado;
- ✓ Realizar a escovação dos dentes com movimentos firmes de varredura no sentido longitudinal, massageando a gengiva e limpando os dentes (arcada superior e inferior). Não esquecer de limpar e massagear a língua e a mucosa oral;
- ✓ Enxaguar a boca com água limpa quantas vezes for necessário;
- ✓ Realizar a limpeza com fio dental nos espaços interdentais, onde a escova não promove limpeza eficiente;
- ✓ Lubrificar os lábios ao término do procedimento.

Cuidados com próteses:

- ✓ É preciso dar maior atenção para a higiene oral nos idosos que usam prótese dentária. A prótese deve ser retirada depois de cada refeição, higienizada fora da boca e recolocada após limpeza da cavidade oral;



Os cuidados

- ✓ Com o envelhecimento, ocorre perda da elasticidade da mucosa e diminuição do fluxo salivar, dificultando assim a adaptação de próteses dentárias. Quando mal adaptadas, as próteses podem provocar lesões graves;
- ✓ Quando não estiverem em uso, as próteses deverão ser colocadas em solução antisséptica e, após higienização, guardadas em local seguro, em recipiente com tampa e água limpa;
- ✓ Alguns idosos não devem usar a prótese durante o dia todo por causa do risco de a engolir. Neste caso, é recomendado colocá-la somente no momento da refeição;
- ✓ Antes de serem utilizadas, as próteses devem ser higienizadas e oferecidas molhadas ao paciente para melhor adaptação.

Sempre lave as mãos antes de qualquer procedimento com o paciente





Higiene corporal

Finalidade:

- ✓ Promover a limpeza do corpo, proporcionar sensação refrescante, boa aparência, estimular as glândulas sudoríparas (através da abertura dos poros), remover odores, eliminar microorganismos nocivos e assim prevenir o aparecimento de lesões ou complicações de algumas enfermidades.

Quando realizar?

- ✓ O banho deve ser diário, a higiene íntima e das mãos deve ser feita sempre que necessário, principalmente após as eliminações fisiológicas ou após a troca de fraldas
- ✓ Escolher os horários mais quentes do dia para o banho, respeitando a preferência do idoso.

Atenção!

- ✓ No processo de envelhecimento, a pele torna-se mais sensível e ressecada. São necessários cuidados especiais como: utilizar sabonete neutro que deve ser complementemente removido da pele no enxágue; fazer movimentos suaves e secar todo o corpo com atenção especial para as áreas com dobras, como a região das mamas, axilas e entre os dedos
- ✓ Secar bem os cabelos, usando o secador quando necessário.
- ✓ Observar o estado geral do idoso, comunicando aos familiares ou médico responsável qualquer anormalidade.
Observar:
 - Pele: cor, textura, sensibilidade, temperatura, hidratação e presença de lesões;
 - Estado de limpeza, lesões ou alterações do corpo, couro cabeludo e unhas;
 - Presença de parasitas na pele ou no couro cabeludo;
 - Comprimento das unhas, cabelo e pelos.



Hora do banho: chuveiro ou leito?

- ✓ O cuidador deverá optar sempre pelo banho de chuveiro deixando o banho de leito apenas para as ocasiões em que o idoso esteja impossibilitado de sair da cama.

Banho de chuveiro:

- Dar muita atenção à locomoção do idoso ao banheiro. Às vezes, podem ser necessárias algumas adaptações ambientais para prevenir quedas e acidentes no percurso ou durante o banho.
- Havendo dificuldade de mobilidade, usar uma cadeira para apoio durante o banho.
- Se o idoso ficar muito tempo deitado, é importante deixá-lo sentado por alguns minutos antes de levá-lo ao banheiro.

Banho de leito:

- ✓ Explicar ao idoso o procedimento que será realizado. Antes de iniciar, oferecer-lhe a comadre ou papagaio para que possa fazer suas necessidades fisiológicas, quando controladas.
- ✓ Preparar o seguinte material:
 - Jarro e bacia com água em temperatura adequada
 - Balde
 - Sabonete
 - Xampu e condicionador
 - Toalhas
 - Saco plástico
 - Bucha e pano macio para ensaboar e retirar o sabão, respectivamente
 - Luva de procedimento para o cuidador
 - Forro de plástico e de pano para proteger a cama
 - Hidratantes para a massagem de conforto
 - Pente ou escova de cabelo.
 - Roupas de cama, íntima e camisola ou pijama limpos
 - Fralda, se necessário.



Procedimento:

1. Cobrir a cama com o forro de plástico para proteção do colchão.
2. Despir o idoso, sem expô-lo, cobrindo-o com um lençol.
3. Iniciar a higiene dos cabelos e couro cabeludo com auxílio da bacia.
4. Realizar a limpeza dos olhos e face, delicadamente.
5. Em seguida, molhar a bucha, ensaboá-la e iniciar o banho, sempre do sentido da cabeça para os pés, com movimentos firmes, enxaguando o corpo e secando por partes.
6. Para a higiene íntima, colocar uma comadre sob as nádegas, ensaboar a região genital no sentido da púbis para o ânus e jogar água com o jarro para enxaguá-la. Secar cuidadosamente a região e aparar os pelos, se necessário. Se o idoso realizar sua higiene íntima, lavar suas mãos ao término do procedimento.
7. Virar o idoso de lado, empurrando a roupa suja para o centro da cama. Secar o colchão e trocar as roupas de cama iniciando por este lado, depois virar o idoso para o lado já limpo e arrumar o lado oposto.
8. Massagear todo o corpo com loção hidratante usando movimentos longos e suaves, seguidos de movimentos circulares.
9. Vestir o idoso, penteá-lo e posicioná-lo confortavelmente.
10. Antes de fazer a barba em idosos do sexo masculino, é necessário amaciar os pelos com pano úmido e quente por pelo menos um minuto. Ensaboar com creme de barbear e fazer a barba, sempre obedecendo o sentido de crescimento dos fios. Ao término, secar o rosto e aplicar loção após barba.

Esta sequência auxilia o cuidador na realização do banho de leito e deve ser adequada às condições do idoso, do ambiente e do material disponível.



Cuidados com as mãos e pés

1. Após o banho, deixar as unhas de molho em água bicarbonatada ou com sabão por 10 minutos para amolecê-las (com o envelhecimento, as unhas tornam-se endurecidas, espessas e quebradiças). Este procedimento facilitará o corte, em linha reta não muito rente, evitando o aparecimento de unhas encravadas e feridas que possam causar inflamação e infecção.
2. Lixar após o corte, enxaguar e secar entre os dedos.
3. Evitar tirar cutículas, pois um simples ferimento pode ocasionar infecções graves.

Cuidados simples para evitar complicações com os pés:

Os pés são fundamentais para a independência do idoso e merecem uma atenção especial. O cuidador deverá estar atento à temperatura, estado da pele, sensibilidade, circulação, joanetes, calos, micoses, edemas, lesões etc.

1. Secar cuidadosamente os pés, especialmente entre os dedos. Evitar esfregar.
2. Realizar movimentos de rotação e extensão, estimulando a circulação e prevenindo atrofia muscular.
3. Usar calçados bem adaptados. Não usar sapatos apertados ou com saltos muito altos, evitando a formação de calos e lesões.
4. Quando a temperatura estiver fria, usar meias limpas e folgadas, sem furos ou remendos com costuras.
5. Não cortar nem puxar calos ou calosidades, evitando infecções, que podem ser graves.
6. Usar protetores de calcâneo se observar a presença de hiperemia (pele avermelhada), evitando assim o aparecimento de úlceras por pressão nos calcanhares.



Alimentação





A importância da alimentação adequada

A energia, as proteínas, vitaminas e minerais que precisamos para manter a saúde física e mental estão nos alimentos, não nas farmácias. Cuide bem das refeições do idoso, faça com que coma na hora certa, prestando atenção na qualidade e quantidade. Alimentar-se bem é a melhor maneira de combater a desnutrição, a obesidade e prevenir outras doenças.

Nenhum alimento sozinho contém todos os nutrientes necessários ao organismo. Por isso devemos ter uma alimentação variada. Cada alimento possui nutrientes em diferentes quantidades e cada nutriente exerce uma função específica no organismo.

- ✓ Proteínas: constroem e conservam o organismo. São chamadas de construtores como os tijolos de uma casa;
- ✓ Gorduras: além de fornecer energia para o corpo, ajudam no transporte das vitaminas A, D, E e K através do organismo;
- ✓ Carboidratos: fornecem energia para o corpo; por essa razão, são chamados também de energéticos;
- ✓ Vitaminas e Sais Minerais: são chamados reguladores, pois ajudam no bom funcionamento do organismo, como uma chave de fenda que ajuda na regulação das engrenagens de uma máquina;
- ✓ Água: hidrata o organismo e transporta nutrientes;
- ✓ Fibras: auxiliam o bom funcionamento intestinal e a prevenção e tratamento do colesterol elevado.

“Energia vazia”: são alimentos que não contêm proteínas, vitaminas ou minerais, somente a energia proveniente do açúcar. Substitua balas, refrigerantes, refrescos industrializados, açúcar comum, gelatina artificial e outros por alimentos mais equilibrados.

Uma maneira prática de selecionar corretamente os alimentos e equilibrar a alimentação é utilizar a Pirâmide Alimentar.



Recomendação diária de alimentos:



Pirâmide alimentar recomendada a idosos

-  = fibra (deve estar presente)
-  = gordura (naturalmente presente e adicionada)
-  = açúcares (acrescentados)
-  = provável necessidade para suplementação

Cuidados na alimentação

- ✓ Para manter o funcionamento do intestino é importante que o cuidador ofereça ao idoso alimentos ricos em fibras como as frutas e hortaliças cruas, leguminosas. Também cereais integrais como arroz integral, aveia, trigo para quibe etc. Substituir o pão branco por pão integral e escolher massa com farinha integral. Acrescentar legumes e verduras no recheio de sanduíches, tortas e sopas.
- ✓ É importante o consumo diário de carnes e leguminosas, pois esses alimentos são ricos em ferro. O ferro dos alimentos é melhor absorvido pelo corpo quando ingerido com alimentos ricos em vitamina C, como laranja, limão, abacaxi e outros, em sua forma natural ou sucos.
- ✓ O consumo de açúcar e gordura deve ser moderado pois o excesso pode causar aumento de peso, obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.
- ✓ O sódio é essencial para o funcionamento do corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue (hipertensão). Reduza o consumo de sal (cloreto de sódio). Tire o saleiro da mesa. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como salsicha, presunto, linguiça etc.. Todos eles têm muito sal.
- ✓ Ofereça à pessoa cuidada, de preferência nos intervalos das refeições, 6 a 8 copos de líquidos por dia: água, leite, chá ou sucos de frutas.
- ✓ É importante que a refeição seja de fácil digestão e que apresente cor, sabor, aroma e textura agradáveis aos órgãos dos sentidos. Varie frequentemente os temperos e o modo de preparo dos alimentos. Use à vontade temperos naturais (alho, cebola e ervas como manjeriço, coentro, salsa, cebolinha, orégano etc.).
- ✓ Caso o idoso possa mastigar normalmente, não há razão para modificar a consistência dos alimentos. No caso da ausência parcial ou total de dentes e uso de prótese, os alimentos poderão ser picados, des-



fiados, moídos, ralados, amassados ou batidos no liquidificador. Caso haja dificuldade para engolir, procure oferecer alimentos cozidos.

- ✓ O idoso que ainda conserva a independência para se alimentar sozinho deve continuar a receber estímulos para fazê-lo.
- ✓ Caso o tempo de refeição seja maior que 30 minutos, o cuidador deve deixar o idoso comer sozinho por 15 minutos e nos outros 15 minutos deverá auxiliá-lo.

Nem sempre alimentar o idoso é tarefa fácil!

O que facilita

- ✓ Horários regulares;
- ✓ Ambiente tranquilo;
- ✓ Muita calma e paciência no momento da alimentação;
- ✓ O idoso deve estar sentado confortavelmente para receber a alimentação;
- ✓ A altura do prato deve ser adequada para que o idoso possa se alimentar sozinho. O local onde fica o prato pode ser elevado, por exemplo, com o auxílio de livros;
- ✓ Para diminuir a sujeira do ambiente durante a alimentação, o chão pode ser forrado com plástico ou jornal;
- ✓ Uso de bicos adaptadores para copos, talheres adaptados e outros acessórios são indicados em casos específicos e sob a orientação de profissionais.

Atenção:

- ✓ Ao alimentar a pessoa acamada, coloque-a na posição sentada mais ereta possível com a ajuda de almofadas e travesseiros;
- ✓ Jamais ofereça água ou alimentos quando o idoso estiver deitado, sonolento ou engasgado.

Sinais de engasgo: tosse ou espirro ao engolir.

Orientações alimentares para aliviar alguns sintomas

1. Disfagia (dificuldade para deglutir)

A disfagia pode causar desnutrição, desidratação ou o alimento pode “ir para o pulmão” e causar uma pneumonia. Qualquer dessas consequências é muito prejudicial ao idoso e o médico ou profissional da saúde que o acompanha deverá ser avisado.

Sinais de disfagia:

- ✓ tosse, engasgo ou pigarro constantes durante as refeições;
- ✓ cansaço durante ou logo após as refeições;
- ✓ baixa aceitação da dieta ou líquido;
- ✓ tempo prolongado de refeição (mais de 30 minutos).

Cuidados:

- ✓ Oferecer ao idoso refeições menores e mais vezes ao dia (7 a 8 vezes), observando a aceitação;
- ✓ Oferecer líquidos espessados e em pequenas porções nos intervalos das refeições e durante o dia todo;
- ✓ Evitar alimentos de consistência dura e seca (pão, bolachas, torradas e farofas). Esses alimentos poderão ser oferecidos umedecidos em algum outro alimento, como o leite;
- ✓ Optar por alimentos leves e macios, dietas líquidas engrossadas e dietas pastosas;
- ✓ O idoso deve ser alimentado sem pressa e deve deglutir o alimento que está na boca antes de receber mais. Para ter certeza que ele engoliu, é necessário observar se o “gogó” subiu e desceu – não basta observar apenas que não haja alimento na boca;



- ✓ O cuidador deve controlar o volume ingerido, ofertando talheres menores para colocar pequena quantidade de alimento na boca;
- ✓ Para idosos que ficam com resíduos na boca, peça para que ele degluta novamente antes de ofertar mais alimento. Dê uma colher vazia (sem alimento) para estimular mais uma deglutição ou um pequeno volume de líquido para ajudar a deglutir o resíduo.
- ✓ Depois de cada refeição, é importante fazer a higiene oral e retirar resíduos de alimentos que possam ter ficado na boca e causar engasgo posterior.

2. Náuseas e vômitos:

- ✓ Oferecer refeições menores e mais fracionadas (7 a 8 por dia);
- ✓ Oferecer líquidos entre as refeições (2 a 3 litros/dia);
- ✓ Evitar alimentos em temperaturas quentes, pois liberam odores que podem agravar as náuseas;
- ✓ Oferecer alimentos mais secos e com temperaturas mais frias (melhor aceitação);
- ✓ Orientar o idoso para mastigar os alimentos lentamente;
- ✓ Manter o idoso em posição sentada durante a alimentação e evitar que se deite logo depois;
- ✓ Optar por alimentos de fácil digestão, restringindo doces e gorduras, alimentos ácidos, picantes, muito salgados e temperados.





Regras básicas de higiene alimentar

Ao comprar os alimentos:

- ✓ Leia sempre o rótulo que indica a composição do alimento e a data de validade;
- ✓ Observe sempre se o alimento está em boas condições;
- ✓ Somente compre carnes que tenham sido submetidas à inspeção da ANVISA. Use somente leite e produtos lácteos pasteurizados;
- ✓ Cuidado com alimentos moídos e fatiados, especialmente carne, queijos e frios em geral. Esses alimentos podem estar contaminados e causar doenças. Faça você mesmo esses procedimentos, com utensílios devidamente limpos e no momento do consumo.

Ao preparar os alimentos:

- ✓ Lave bem bem as mãos antes de cada troca de tarefa e mantenha unhas aparadas e limpas;
- ✓ Não prove os alimentos com talheres que serão devolvidos à panela;
- ✓ Não fale, espirre, tussa, fume ou assobie sobre os alimentos;
- ✓ Prenda sempre os cabelos;
- ✓ Nunca manipule alimentos com ferimentos expostos: use sempre um curativo;
- ✓ Mantenha o ambiente limpo.

Procedimento para desinfecção de vegetais, legumes e frutas:

- ✓ Desfolhar as verduras, folha por folha, retirando as partes estragadas e danificadas;
- ✓ Lavar as folhas, frutas e legumes um a um, em água potável;
- ✓ Desinfetar, imergindo durante 15 minutos, em solução clorada: para cada litro de água, colocar uma colher de sopa de água sanitária;
- ✓ Enxaguar imergindo em água potável. Para os alimentos folhosos, a sugestão é imergir em vinagre por no mínimo 5 minutos;
- ✓ Escorrer a água.



Eliminações





Eliminações intestinais

As eliminações intestinais de cada indivíduo estão diretamente relacionadas aos seus hábitos de vida, especialmente à alimentação e ingestão de líquidos.

Fatores que interferem na eliminação intestinal:

- ✓ tipo de alimentação;
- ✓ ingestão de líquidos;
- ✓ horário das refeições;
- ✓ pouca atividade física;
- ✓ ambiente: tipo de banheiro, viagens;
- ✓ uso de medicamentos;
- ✓ tensão emocional;
- ✓ falta de privacidade.

Queixas mais comuns:

1. **Obstipação ou constipação intestinal:**

Ocorre quando a pessoa evacua em intervalos maiores do que aqueles a que está acostumada; presença de fezes endurecidas, grande esforço para evacuar e sensação de evacuação incompleta.

2. **Diarreia**

Ocorre quando a pessoa evacua várias vezes ao dia em períodos curtos, com predomínio de fezes amolecidas. Neste caso, há risco de desidratação e necessidade de hospitalização: portanto, o serviço de saúde deve ser procurado imediatamente.

3. **Incontinência fecal:**

Com o envelhecimento, o esfíncter anal pode estar com sua força comprometida e não haver controle da evacuação; ou seja, a pessoa elimina fezes sem perceber.

Dicas importantes

- ✓ Avaliar os alimentos que o paciente come ou tem preferência no seu dia-a-dia. Dentro do possível, sugerir outros alimentos ou reforçar aqueles que estão adequados.
- ✓ Na ausência de dentes, os alimentos deverão estar mais cozidos e cortados em pequenos pedaços.
- ✓ Para os casos de constipação intestinal (“intestino preso”), oferecer alimentação rica em fibras como as frutas (com casca e bagaço); verduras de folhas, hortaliças cruas e farelos de cereais.
- ✓ Nos casos de diarreia, oferecer alimentos cozidos e aumentar a oferta de água.
- ✓ Oferecer chás, água, sucos (que não promovam a formação de gases). Oferecer de 100 a 200 ml a cada hora. Diminuir a ingestão de líquidos cerca de 3 horas antes de dormir.
- ✓ Padronizar o horário para evacuação. Sugerir após as refeições.
- ✓ Estimular a mobilidade intestinal:
A massagem abdominal, feita da direita para a esquerda, com a mão espalmada e após 30 minutos das refeições, pode contribuir para a estimulação dos movimentos intestinais. Pode ser feita com o idoso sentado no vaso. Se o idoso estiver acamado, fazer a massagem em posição lateral esquerda.





Incontinência urinária

O que é?

É a perda involuntária de urina, que pode ocasionar problemas de pele, infecção, vergonha, isolamento, medo e insegurança para o paciente.

A incontinência urinária **não** é uma decorrência natural do envelhecimento. A falta ou controle inadequado da micção do idoso deve ser relatada ao médico.

Cabe ao cuidador observar para informar ao médico:

- ✓ Características da incontinência:
 - Ocorre diariamente ou só de vez em quando?
 - Acontece apenas quando tosse, espirra ou aperta a barriga?
 - A urina sai para valer ou fica pingando na roupa?
 - Ocorre apenas de dia, só à noite ou dia e noite?
- ✓ Frequência e volume urinário
- ✓ Aspecto da urina: cor e odor
- ✓ Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga
- ✓ Ardor ou dor ao urinar
- ✓ Frequência de troca de fraldas

Nunca diminua a ingestão de líquidos
para que o idoso urine menos.
Esta atitude pode causar desidratação!



Dicas importantes

- ✓ Acomode o idoso em um quarto mais próximo do banheiro. Em alguns casos, o ideal é deixar recipientes chamados papagaio ou comadre junto à cama.
- ✓ Deixe a luz do banheiro acesa durante a noite.
- ✓ Sinalize bem a porta do banheiro com palavras grandes e chamativas ou use a figura do vaso sanitário.
- ✓ Facilite o uso do vaso sanitário com assentos altos e barras de apoio lateral.
- ✓ Procure vestir o idoso com roupas fáceis de serem retiradas ou abertas. O velcro é uma ótima opção, no lugar do zíper ou botões.
- ✓ Durante o dia, leve a pessoa idosa ao banheiro em intervalos regulares. Abra a torneira da pia para estimular a micção com o ruído. Mantenha o ambiente calmo e evite outras pessoas no recinto (que poderiam inibi-la).
- ✓ No caso de o idoso não conseguir ir ao banheiro para urinar por diversos problemas ou quando a incontinência é mais severa, o uso de fralda geriátrica é indicado durante o dia e à noite. É preciso explicar os benefícios desta opção para que o idoso aceite e se sinta bem.



- ✓ As trocas as fraldas deverão ser regulares. Nunca deixe fraldas molhadas no corpo por muito tempo, evitando assaduras e feridas na pele. É fundamental uma boa higiene com uso de água e sabonete, eliminando resíduos de fezes e urina.



Outros temas importantes





Prevenção de úlceras por pressão

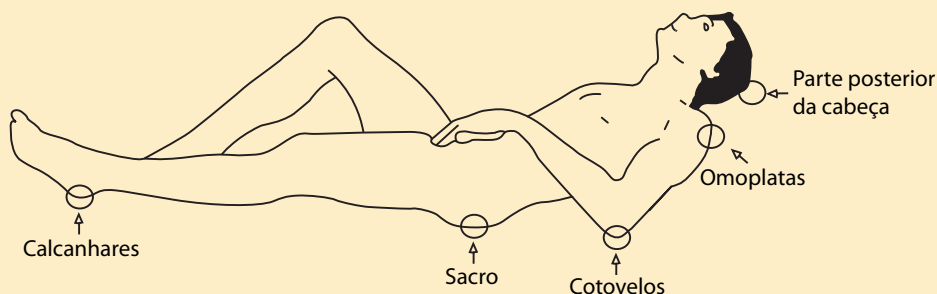
O que são?

Conhecidas também como **escaras**, as úlceras por pressão são feridas causadas pela diminuição da circulação do sangue em determinados locais devido a pressões demoradas (ficar muito tempo em uma mesma posição) ou pela fricção de determinada região da pele contra uma saliência óssea.

A maioria das úlceras por pressão localiza-se sobre os ossos salientes, que pressionam os tecidos macios da pessoa contra uma superfície como a cama, por exemplo.

O que favorece o aparecimento de úlceras por pressão?

- ✓ Atrito da pele com migalhas ou objetos no leito ou cadeira/poltronas;
- ✓ Atrito da pele com fitas adesivas, como o esparadrapo;
- ✓ Camas e cadeiras duras;
- ✓ Colocação de comadre de forma inadequada e por longo tempo;
- ✓ Sujeira e umidade decorrentes de suor, urina e fezes em contato direto com a pele;
- ✓ Resíduos de agentes químicos dos sabonete de banho e produtos para a lavagem de roupas.



Alerta:

*Pele avermelhada pode ser o início de uma úlcera por pressão!
Neste caso, informe rapidamente ao profissional de saúde.*



Ações importantes para prevenção de úlceras por pressão

- ✓ Realizar mudança de posição a cada 2 horas, no leito ou cadeira/poltrona;
- ✓ Durante a mudança de posição, o idoso não deve ser arrastado mas sim levantado, com auxílio de forro ou lençol móvel;
- ✓ Realizar massagem nas regiões do corpo que estão mais sujeitas à pressão e aliviá-las com a colocação de almofadas;
- ✓ Manter a pele do idoso sempre limpa e seca, higienizando as zonas sujas com a frequência adequada às necessidades do idoso;
- ✓ Utilizar fralda em paciente com incontinência urinária, realizando trocas e higienização sempre que necessário;
- ✓ Banho: utilizar sabonete com pH neutro, removendo-o completamente durante o banho. Enxugar cuidadosamente o idoso;
- ✓ Manter leito e cadeiras/poltronas limpos, confortáveis e sem migalhas ou outros objetos que possam causar atrito com a pele;
- ✓ Remover completamente os produtos químicos usados na lavagem das roupas;
- ✓ Cuidar da boa alimentação e hidratação do paciente.

Exercício respiratório

O exercício respiratório previne complicações pulmonares ao estimular a eliminação de secreções. Pode ser feito com o idoso acamado ou não e ajuda a melhorar a respiração e o bem-estar.

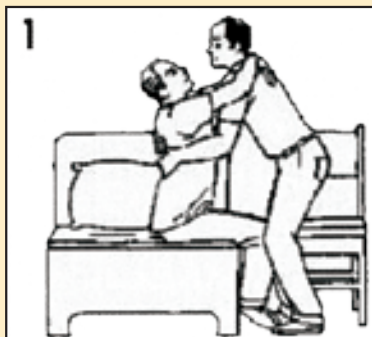
1. Paciente sentado ou deitado: colocar a mão na barriga e pedir para inspirar, sentindo a movimentação tranquila do abdômen. Soltar o ar (expirar) pela boca de forma lenta.
2. Inspirar levantando e expirar abaixando os braços estendidos.
3. Estimular o idoso a tossir e observar a cor da secreção, que deve ser clara. Se estiver com outra coloração, procurar um médico.
4. Oferecer muito líquido ao paciente.

Sempre que possível, o cuidador deve estimular e auxiliar o idoso a fazer caminhadas leves, alongamentos e passeios.

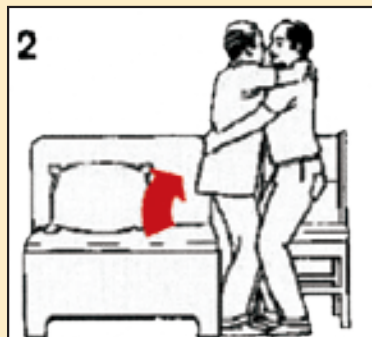


Cuidados na movimentação do idoso acamado

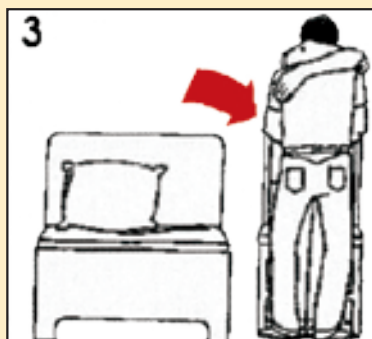
Transferências da cama para a cadeira:



1. Sentar o idoso na beira da cama e pedir sua colaboração.



2. Abraçados, levanta-lo devagar.



3. Girar o corpo juntos.



4. Sentar devagar, dobrar as pernas e não forçar as costas.

Da cadeira de rodas para o carro:

Com o idoso sentado, abraça-lo, levanta-lo com apoio do seu joelho, girar o corpo, sentá-lo e arrumá-lo no carro.

Alerta:

O leito ou cadeira de rodas deverão estar travados para prevenir acidentes em toda a movimentação do idoso, em especial quedas.



Facilitando as atividades do dia-a-dia

O envelhecimento dificulta a realização de algumas atividades, por isso é importante estimular o idoso a continuar ativo, “antenado”.

As atividades devem ser simples, se necessário divididas em etapas. Inicie atividades junto com o idoso e seja flexível para trocar de atividade. As atividades devem ter significado para quem as realiza e proporcionar prazer e senso de realização pessoal.

Dicas importantes

- ✓ Usar adequadamente óculos, prótese dentária e aparelho auditivo sempre regulados e higienizados;
- ✓ Manter a rotina o mais estável possível;
- ✓ Ter um plano de atividades durante o dia para que o idoso durma bem à noite.

Segurança e lazer

- ✓ Utilizar adaptações para aumentar as chaves (por exemplo, o tamanho do chaveiro);
- ✓ Ter chaves extras fora de casa (na casa de parentes, por exemplo);
- ✓ Iluminação noturna: usar lâmpadas que acendem ao movimento;
- ✓ Interruptores de luz de fácil acesso;
- ✓ Ao sair de casa, levar cartão com identificação, telefones úteis e medicações em uso;
- ✓ Controle da TV com botões e sinais aumentados (universal);
- ✓ Baralho jumbo, com adaptação para segurar cartas;
- ✓ Dominó jumbo e com cores contrastantes;
- ✓ Lupa para leitura (livros, jornais e revistas);
- ✓ Participação em grupos sociais da terceira idade (igrejas, associações etc.).



Outros temas importantes

Telefone

- ✓ Preferir os aparelhos sem fio;
- ✓ Campainha mais alta, com sinal luminoso ou vibratório;
- ✓ Usar telefone com controle de volume;
- ✓ Quando houver dificuldade para segurar, usar o viva voz ou fone de ouvido;
- ✓ Telefones com discagem em uma tecla;
- ✓ Telefones com números maiores.

Utilidades

- ✓ Usar campainha ou sino para comunicação dentro de casa;
- ✓ Manter os objetos mais utilizados numa altura entre o pescoço e o quadril;
- ✓ Usar relógio com mostrador grande;
- ✓ Usar calendário e agenda;
- ✓ Aumentar o tamanho das torneiras;
- ✓ Utilizar “pontes” entre as superfícies para carregar pesos (cestos, carrinhos).





Estratégias para facilitar a memorização

Tanto o idoso quanto o cuidador, especialmente pelo estresse do cuidado, podem apresentar perda momentânea de memória (esquecimentos).

Algumas ações podem estimular a memória e prevenir estas situações.

- ✓ **Situação:** Chegar a algum lugar e não lembrar o que foi fazer lá.
O que fazer: Prestar mais atenção no que está fazendo; repetir em voz alta o que for fazer.
- ✓ **Situação:** Perder objetos pela casa.
O que fazer: Guardar os objetos sempre no mesmo lugar; reduzir o número de “esconderijos”; se for algo de muita importância, anotar em um caderno o local onde está guardado; colocar etiquetas com os nomes/desenhos dos objetos guardados em gavetas e caixas.
- ✓ **Situação:** Esquecer de dar recados.
O que fazer: Deixar o bloco de anotações e caneta ao lado do telefone.
- ✓ **Situação:** Deixar a boca do fogão acesa; queimar panelas.
O que fazer: Desligar o registro do gás enquanto não estiver cozinhando; usar marcador de tempo com campainha durante o preparo dos alimentos; utilizar fogão automático.
- ✓ **Situação:** Esquecer de tomar medicamentos.
O que fazer: Fazer uma lista com os nomes e horários dos medicamentos e deixar em local bem visível; separar os remédios por horário (manhã, tarde e noite) em potes diferentes para cada período.



- ✓ **Situação:** Esquecer compromissos marcados.

O que fazer: Usar agenda ou calendário para marcar compromissos; olhar a agenda no começo do dia para se programar ou antes de sair de casa; fazer lembretes e deixá-los em locais visíveis.

- ✓ **Situação:** Esquecer nomes.

O que fazer: Repetir o nome da pessoa em voz alta; escolher uma característica marcante da pessoa para lembrar do seu nome. Se possível, anotar os nomes e as características em uma agenda (exemplo: Maria olhos verdes).

- ✓ **Situação:** Esquecer de pagar contas.

O que fazer: Débito automático; anotar o vencimento das contas na agenda com um lembrete do vencimento três dias antes.

- ✓ **Situação:** Contar sempre a mesma história.

O que fazer: No início da conversa, fazer um resumo do que vai contar e perguntar: Eu já contei isso? Perceber a expressão do rosto da pessoa com quem conversa.

- ✓ **Situação:** Não saber que horas são ou que dia é.

O que fazer: Relógio de parede e de pulso; calendário de parede em local visível com números grandes; estabelecer rotinas.

- ✓ **Situação:** Incapacidade de realizar atividades.

O que fazer: Fazer uma coisa de cada vez; começar pela parte mais fácil, se possível treinar a atividade; anotar a sequência de execução; realizar atividades que tenham significado.





Segredos para uma vida saudável

1. Adotar hábitos saudáveis no dia-a-dia e evitar o fumo e o álcool.
2. Manter-se ativo e atualizado: procurar saber o que está ocorrendo no mundo.
3. Ter um passatempo, algo que goste de fazer.
4. Interagir e se relacionar com várias pessoas.
5. Ter um esporte ou praticar constantemente exercício físico.
6. Cuidar da alimentação, fazer uso de dieta balanceada.
7. Fazer prevenção ou controle de doenças como hipertensão arterial, diabetes e osteoporose.
8. Evitar quedas, prevenindo-se contra fraturas.
9. Fazer exames periódicos de visão e audição, usando prótese auditiva, óculos ou prótese dentária quando necessário.
10. Assumir responsabilidade, ter atividades rentáveis ou voluntárias.
11. Não fazer uso de medicamentos desnecessariamente: evitar a automedicação.
12. Evitar o estresse. Dar sentido à vida.

Professor Yokio Moriguchi
*Médico Geriatra, Professor e Ex-Diretor do
Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUC-RS*





Benefício de Prestação Continuada – BPC

O BPC é um benefício de um salário mínimo pago às pessoas com 65 anos ou mais e às pessoas com deficiência (de qualquer idade). Para solicitar o BPC, é necessário não receber outros benefícios previdenciários e comprovar renda familiar inferior a ¼ do salário mínimo vigente.

Aposentadoria por invalidez – Adicional de 25%

O segurado que se aposentou por invalidez e que necessita de assistência permanente de outra pessoa tem o direito de receber um adicional de 25% sobre seus proventos.

Para solicitar o benefício, o segurado deve procurar uma agência do INSS.

Isenção do Imposto Predial e Territorial Urbano – IPTU

É direito do idoso morador do Município de São Paulo, que recebe aposentadoria ou pensão de até 3 salários mínimos e que possua um único imóvel para moradia.

Recadastramento anual para funcionários públicos

Todo ano, no mês de seu aniversário, o servidor público deve fazer o recadastramento para garantir seus proventos/benefícios. O funcionário ativo pode fazer este recadastramento no site da Secretaria Estadual de Gestão Pública (www.gestaopublica.sp.gov.br). Os funcionários inativos ou pensionistas devem comparecer a uma agência do Banco do Brasil.

Caso o servidor esteja impossibilitado de comparecer, o familiar ou responsável deverá levar ao SPPREV, com antecedência mínima de um mês à data do aniversário, um atestado médico constatando que é necessário uma visita ao domicílio ou à instituição onde o usuário esteja internado.

Para mais informações, o servidor deve contatar o SPPREV, à Rua Bela Cintra, 657, Consolação (de segunda à sexta-feira, das 9h às 16h, ou aos sábados, das 9h às 15h) ou pelo telefone 0800 777 7738.



Maus tratos contra o idoso

Os casos comprovados de maus tratos previstos em lei e passíveis de punição incluem:

- Violência física;
- Violência psicológica;
- Negligência nos cuidados.

As denúncias podem ser feitas a qualquer um dos seguintes órgãos: autoridade policial, Ministério Público e Conselhos Municipais, Estaduais e Nacional do Idoso.

Prioridade do atendimento em serviços de saúde

Em serviços de emergência de saúde (públicos ou privados), a prioridade de atendimento ficará condicionada à avaliação médica diante da gravidade dos casos a atender.

O Estatuto do Idoso assegura o direito a acompanhante, a quem deverão ser asseguradas condições adequadas para a sua permanência no local em tempo integral. O direito ao acompanhante poderá ser negado a critério médico, tendo o médico que justificar por escrito as razões que impedem a permanência do acompanhante no hospital.

Isenção funerária

Em alguns municípios, é concedida isenção funerária às pessoas sem condições de arcar com as despesas do funeral. Incluem urna, o transporte do corpo e o sepultamento em quadra geral.

Para este serviço, informe-se junto ao Serviço Funerário Municipal, levando junto os documentos do falecido e a Certidão de Óbito.

Óbito no domicílio

Nos casos de morte natural, ocorrida no domicílio, o familiar ou responsável deve se dirigir à delegacia mais próxima a fim de registrar Boletim de Ocorrência (BO).



Telefones úteis





Centro Acadêmico XI de Agosto - Assessoria Jurídica gratuita

Praça João Mendes, 62 - 17º andar

Fone: (11) 3113-3222 (triagem às 10h, de segunda a sexta-feira)

Ao ser selecionado o atendimento será das 14h às 18h

Centro de Referência do Idoso - CRI - Zona Norte

Rua Augusto Tolle, 978 - Mandaqui

Fone: (11) 2972-9200 / (11) 2972-9255

Delegacia de Proteção do Idoso

Estação República do Metrô - 1º piso

Fone: (11) 3237-0666 / 3256-3540

De segunda a sexta-feira, das 9h às 18h

Grande Conselho Municipal do Idoso

Rua Líbero Badaró, 119 - Ed. São Joaquim - 1º andar - Centro

Fone: (11) 3113-9631

INSS

Fone: 135

Segunda a sábado, das 7h às 22h

Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia - IPGG

Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, 34 - São Miguel Paulista

Fone: (11) 2030-4000

Núcleo de Atenção ao Idoso do Fundo Social de Solidariedade

Rua Ministro de Godói, 180 - Parque da Água Branca

Fone: (11) 2588-5913 / (11) 2588-5738

Ordem dos Advogados do Brasil - OAB

Praça da Sé, 385

Fone: (11) 2155-3737

Acessar o site www.oabsp.org.br para ver lista de escritórios e optar pelo mais próximo de sua região



Procuradoria Geral do Estado

Av. Liberdade, 32

Fone: (11) 3105-5799 e 0800-178989

Promotoria de Justiça de Direitos Humanos - Idosos Grupo de Atenção Especial de Proteção ao Idoso - Gaepi

Rua Riachuelo, 115 - 1º andar - sala 149 - Centro

Fone: (11) 3119-9082 / 3119-9083 / (11) 3119-9944

Atendimento pessoal às 2ª, 4ª e 6ª, das 13h às 19h

Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social

Rua Bela Cintra, 1032 - Cerqueira César

Fone: (11) 2763-8040

Para conhecer os projetos relacionados aos idosos entrar em contato com o e-mail: faleconosco@desenvolvimentosocial.sp.gov.br



1. BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o estatuto do idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Poder Executivo. Brasília, DF, 3 out. 2003.
2. BOFF, Leonardo. Saber cuidar: ética do humano. Petrópolis: Vozes, 1999. (Compaixão pela Terra).
3. BORN, Tomiko. Cuidar melhor e evitar a violência. Manual do cuidador da pessoa idosa / Tomiko Born (org.). Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008, 330 p., 30 cm.
4. CAOVIALLA, Vera Pedrosa e CANINEU, Paulo Renato. Você não está sozinho. São Paulo, ABRAZ, 2002.
5. CAMPINAS. Prefeitura Municipal de Campinas. Manual para cuidadores informais de idosos: guia prático. Campinas, 2004.
6. DIAS, E.L.F, WANDERLEY, J.S; R.T. (orgs.). Orientações para cuidadores informais na assistência domiciliar. Campinas, Editora da Unicamp, 2002, ap.89-109.
7. DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. Subsecretaria de Atenção à Saúde. Gerência da Saúde da Comunidade. Núcleo de Atenção Integral à Saúde do idoso. Manual de atenção ao idoso da rede da SES. DF. Brasília, 2006.
8. FRANK. A. A; SOARES, E. Nutrição no envelhecer. São Paulo, Atheneu, 2002, 300p.
9. FORLENZA, O. V. e CARAMELLI, P. Neuropsiquiatria geriatria. Editora Atheneu, 2001.
10. GUCCIONE, A. A. et al. Fisioterapia geriátrica. Editora Guanabara Koogan, RJ, 2002, 2ª ed.
11. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Redes estaduais de atenção à saúde do idoso. Editora MS, Brasília DF, 2002.
12. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Viver mais e melhor – Guia completo para você melhorar sua saúde e qualidade de vida. 2000 (distribuição gratuita).
13. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Prático do Cuidador, Brasília DF, 2009



14. MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO. IPEA. CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. Rio de Janeiro, 2002.
15. MORAGAS, Ricardo Moragas. Gerontologia social, envelhecimento e qualidade de vida. Trad. Nara C. Rodrigues. São Paulo, Paulinas, 1997.
16. NELTO, PM. Gerontologia, editora Atheneu, 1996.
17. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. CID – 10. Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Genebra: Artes Médicas, 1993.
18. PACHECO, Jaime Lisandro (et al) (org). Tempo: rio que arrebatou. Holambra/ setembro, 2005.
19. PAPALÉO NETTO, Matheus. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo, Atheneu, 1996.
20. NOBRE, MRC, Domingues, RZL. Doença vascular cerebral. In: Unimed. Qualidade de Vida e Medicina Preventiva. SP. 1996.
21. RODRIGUES, R.A. P. & DIOGO, M.J.D. Como cuidar dos idosos. Editora Papirus, 2ª edição, 1996.
22. SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE SÃO PAULO. Sorria toda vida. Viva com saúde bucal – Autocuidados e cuidadores. Imprensa Oficial, 2001.
23. SECRETARIA NACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS. Política Nacional do Idoso. Programa Nacional de Direitos Humanos. Imprensa Nacional, 1998.
24. SENAC - Primeiros socorros. Como agir em situações de emergência. São Paulo: Editora Senac, 2003
25. SILVA, Maria Júlia Paes e GIMENES, Olímpia Maria Piedade V. O mundo da saúde. São Paulo, ano 24, v. 24, julho / agosto 2000.
26. IMON, Ryad. Psicologia clínica preventiva. Editora EPU, 1993.
27. SOUZA, L.V.B. e JUNQUEIRA, M.L. Primeiros socorros – Princípios básicos. Editora Cabral - 1ª edição.





Hospital do Servidor Público Estadual

Rua Pedro de Toledo, 1800 - Telefone: (11) 4573-8000

www.iamspe.sp.gov.br

