







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





# 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 auto-domínio, 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.





- ▣ 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.*

<b>Sintomas</b>	<b>Prevenção</b>
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	<p>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.</p>
Desmaio	<p>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.</p>
Sangramento	<p>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.</p> <p>Para diminuir o sangramento, utilize compressa com gelo ou água gelada, mantendo o local elevado.</p> <p>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.</p>
Confusão mental	<p>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.</p>





**“[...] 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.**









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 completamente 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.





## 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:

Suplemento de cálcio Vitamina D,  
Vitamina B6 e B12, Fólico, Vitamina E,  
Vitamina C e Zinco

Gordura, óleos e doces:  
consumir com moderação

Carne, aves, peixe,  
grãos, ovos e  
grupo de castanhas:  
2 a 3 porções

Leite, iogurte e  
grupo de queijos:  
2 a 3 porções

Grupo das  
frutas:  
2 a 4 porções

Grupo dos  
vegetais:  
3 a 5  
porções

Pães, cereais  
fortificados,  
arroz e grupo  
das massas:  
6 a 11 porções



**Água: 8 copos ou mais**

### 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.









# Prevenção de úlceras por pressão

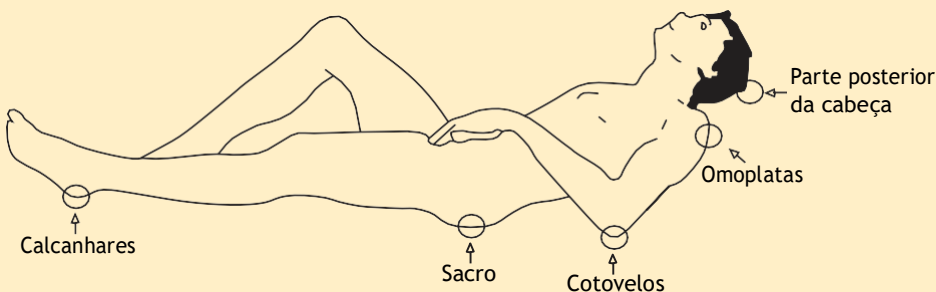
## O que são?

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.

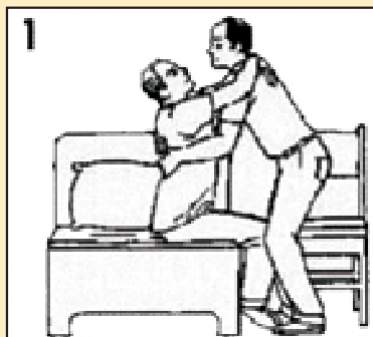
1. Paciente sentado ou deitado: colocar a mão na barriga e pedir para inspirar, sentindo a movimentação tranquila do abdômen. Soltar o ar (expirar) pela boca de forma lenta.
2. Inspirar levantando e expirar abaixando os braços estendidos.
3. Estimular o idoso a tossir e observar a cor da secreção, que 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.**

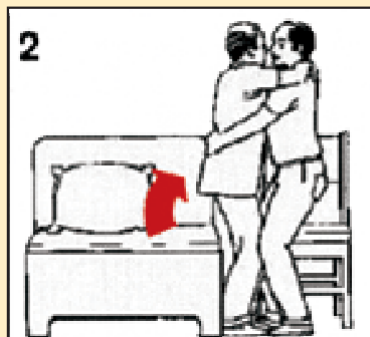


# Cuidados na movimentação do idoso acamado

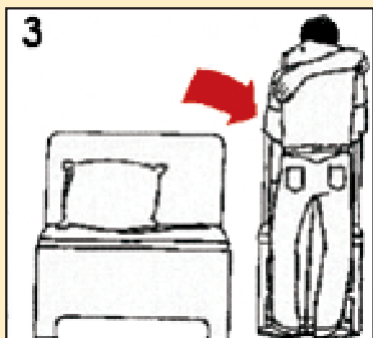
### Transferências da cama para a cadeira:



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, abraçá-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.).



### 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*







## 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

















