

MANUAL DO CUIDADOR

CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE: PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E LAZER

1

GUIA PRÁTICO ILUSTRADO

Aumente a sua qualidade de vida e
a da pessoa dependente também!



Siga as indicações da legenda para lhe auxiliar na utilização deste manual.



Inquirir a pessoa



Importante



Como Fazer



Siga a sequência

FICHA TÉCNICA

AUTORES

Estrutura de Missão Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados

Ana Rita Diogo

Especialista em Enfermagem de Reabilitação - Pós-Graduada em Cuidados Paliativos

Margarida Moura

Especialidade Medicina Interna competência em geriatria

REVISÃO TÉCNICA

Bruno Teixeira

Especialista em Enfermagem de Reabilitação, docente da Escola Superior de Saúde da Universidade dos Açores-seção de Ponta Delgada

EDIÇÃO: Direção Regional da Solidariedade Social

ÍNDICE

02	1. INTRODUÇÃO
03	2. Intervenções para Promover o Autocuidado
04	2.1. Higiene e vestuário
04	2.1.1. Tomar banho
05	2.1.2. Pentear-se
06	2.1.3. Pédicure
06	2.1.4. Higiene oral
07	2.1.5. Vestir-se
08	2.2. Alimentação
08	2.3. Mobilidade: Levantar-se, transferir-se e andar
11	2.3.1. Intervenções para melhorar a mobilidade
13	2.3.2. Levantar-se
14	2.3.3. Transferir-se: Passagem da cama para o cadeirão ou cadeira de rodas.
17	3. LAZER
18	4. INFORMAÇÕES ÚTEIS
19	GLOSSÁRIO DE IMAGENS

1. INTRODUÇÃO

Nos Açores verifica-se um envelhecimento da população em simultâneo com o aumento das patologias crónicas e consequente aumento da dependência que condiciona a qualidade de vida das pessoas idosas.

A perceção de qualidade de vida passa pelas oportunidades que a pessoa tem de se envolver e participar nas atividades do dia-a-dia.

À pessoa dependente deve ser dada a oportunidade de participação nas atividades diárias promovendo a sua autonomia individual, integração e realização pessoal.

A pessoa em situação de dependência tem o direito a viver uma vida tão normal quanto possível.

Assim, deverá ser estimulado a realizar todas as atividades que seja capaz.

O cuidador deverá fornecer-lhe a ajuda mínima necessária. É a atividade normal diária que o manterá ativo, e manterá a sua capacidade física e mental por mais tempo.

O Manual do Cuidador – Cuidados à Pessoa Dependente: Promoção do Autocuidado e Lazer, tem por objectivo capacitar o cuidador para o envolvimento da pessoa nas atividades de vida diárias para que esta mantenha as suas capacidades funcionais e/ou cognitivas e a maior autonomia possível durante o maior período de tempo possível.

2. INTERVENÇÕES PARA PROMOVER O AUTOCUIDADO

Incentive a pessoa a auto cuidar-se: a fazer a sua higiene, a vestir-se, a alimentar-se e a andar!

Pentear-se, ajudar durante o banho, ajudar a vestir-se e a fazer as transferências são boas maneiras da pessoa se exercitar, manter a função do corpo e da mente, e de ser mais independente.

O seu papel enquanto cuidador deverá ser o de promover um ambiente seguro e facilitador do auto cuidado, auxiliando a pessoa somente naquilo que ela não consegue fazer.

Não substitua a pessoa, dê-lhe tempo para o desenvolvimento das suas atividades, observe as suas dificuldades e em conjunto tentem ultrapassá-las, recorrendo a novas estratégias de adaptação.



Acredite nas capacidades da pessoa e acredite em si e no poder das suas intervenções.

Aplauda os pequenos ganhos!

Estimule a autoconfiança!

Estimule a independência!

Ajude a pessoa a adaptar-se às suas incapacidades!



Se necessário, faça adaptações técnicas na casa de banho:

- Barras de apoio junto à sanita, lavatório e banheira ou polibã;
- Tapete antiderrapante no fundo da banheira ou polibã;
- Fitas antiderrapantes junto à sanita, banheira/polibã e lavatório;
- Assento fixo na banheira/polibã;
- Alteador de sanita.

2.1 HIGIENE E VESTUÁRIO

É importante para a pessoa ser capaz de participar mesmo nas mais pequenas atividades, segurar no sabonete, lavar a cara, segurar no espelho, colocar o lenço na cabeça.

A participação nos cuidados pessoais é uma forma de exercício e de promoção do bem-estar, da dignidade e da auto-estima.

2.1.1. TOMAR BANHO

Facilite o ato de tomar banho com o mínimo de ajuda!

Adapte a casa de banho às necessidades da pessoa para que esta seja um espaço seguro.



a) Casa de banho adaptada

Assegure-se que o ambiente é privado e adequado relativamente à temperatura, ventilação e iluminação.

Coloque os objetos pessoais de higiene da pessoa ao seu alcance. Esta vai necessitar para o seu banho de sabão e champô neutro, creme hidratante, esponja, desodorizante sem álcool, toalha turca suave.



Ajude a pessoa somente naquilo que não é capaz de fazer, por exemplo: entrada/saída para o banho, higiene de algumas das partes do corpo, secar os espaços entre os dedos.



b) Alteador de sanita.



c) Barras de apoio junto ao lavatório.



Incentive-a a segurar na esponja, no sabonete e a aplicá-los no corpo.

d) Esponja cabo comprido.

Se a pessoa tiver dificuldade em iniciar as atividades, descreva-as por partes, exemplifique os movimentos e aguarde a sua execução.

Promova a participação ativa da pessoa dependente.

Depois do banho, a pessoa, sentada e em segurança, deverá secar bem a pele e aplicar creme hidratante nas regiões do corpo ao seu alcance. Auxilie-a apenas nas regiões que não alcança.



e) Como secar a pele sentado.

Aproveite este momento para vigiar a pele da pessoa. Se observar feridas, regiões vermelhas e endurecidas ou bolhas fale com o Enfermeiro do seu Centro de Saúde.

2.1.2. PENTEAR-SE

É importante que a pessoa se veja ao espelho. O reflexo da sua imagem transmite-lhe sentido da realidade e promove a auto-estima.



Posicione a pessoa perto de um espelho para que este se observe e coloque ao seu alcance a escova ou o pente.

Dê-lhe tempo para se arranjar.

Promova participação ativa.

Se a pessoa tiver dificuldade em iniciar a atividade, descreva os objetos e a sua utilidade, e de seguida descreva a tarefa por partes. Exemplifique os movimentos e aguarde a sua execução.



f) Ajudas técnicas para pentear-se: Escova extensível.



g) Ajudas técnicas para pentear-se: Pente extensível.

Se a pessoa tinha por hábito ir ao cabeleireiro ou ao barbeiro, incentive a manutenção deste hábito.

Promova a auto-estima.

2.1.3 PÉDICURE

A vigilância dos pés é particularmente importante nas pessoas com diabetes.

Ensine a pessoa a vigiar a pele dos pés, as unhas, as calosidades e deformações.



- O espaço entre os dedos deve ficar bem seco após o banho, porque a humidade promove o aparecimento de fungos.
- As unhas devem ser cortadas, de preferência depois do banho, em linha reta e sem bicos nos cantos.
- Caso observe alguma alteração fale com o Enfermeiro do seu Centro de Saúde.



h) Ajudas técnicas para a pedicure: kit unhas.

2.1.4 HIGIENE ORAL

Posicione a pessoa perto de um espelho para que esta se observe e coloque ao seu alcance a escova dos dentes, o fio dental, a pasta dentífrica, o elixir bucal sem álcool, o copo com água e a prótese limpa.

Dê tempo à pessoa para que realize a tarefa.

Se necessário, explique a utilidade dos objetos e exemplifique com gestos como escovar os dentes, as gengivas e a língua.



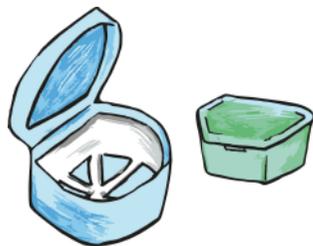
i) Espreador de tubos de pastas de dentes.



A pessoa deverá realizar a sua higiene oral de manhã, depois das refeições e à noite.

Se utilizar prótese dentária deverá ser orientada a retirá-la à noite e a guardá-la limpa numa caixa própria para o efeito.

A prótese dentária é um bem precioso e indispensável para a autoimagem, comunicação e alimentação da pessoa.



j) Caixa Prótese Dentária.

2.1.5 VESTIR-SE

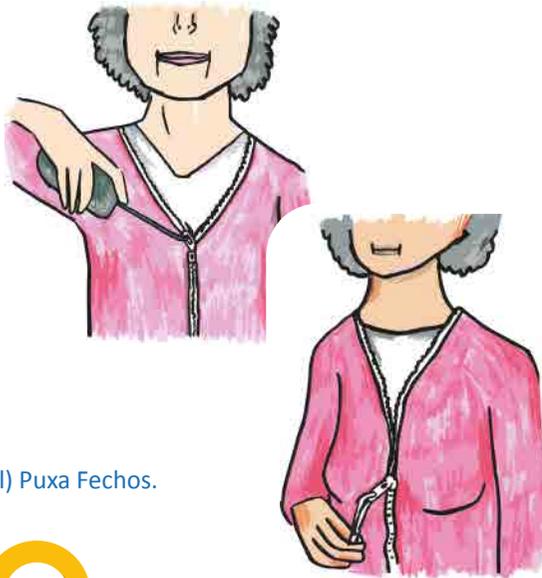
Facilite o ato de vestir e despir com o mínimo de ajuda!

Simplifique o armário e as gavetas de forma a facilitar a escolha da roupa, coloque apenas a roupa que usa habitualmente. Coloque a roupa adequada à estação do ano para que a escolha seja acertada.

A roupa deverá estar ao alcance em gavetas e prateleiras baixas, de preferência ao nível do tronco.

Se a pessoa não anda, coloque junto dela a roupa por ordem de uso para que se vista mais facilmente.

k) Extensões para fechos.



l) Puxa Fechos.



- Oriente a pessoa para que se vista sentada numa cadeira bem apoiada, primeiro a parte de cima e depois a parte de baixo do corpo. Assim, ficará segura, e não se cansará tão depressa.
- Adapte as peças de roupa para que sejam fáceis de vestir: preferir roupa larga; se a pessoa tem dificuldade em desabotoar/abotoar botões substitua-os por velcro; se não consegue apertar o cinto coloque elásticos nas calças; aplique extensores nos fechos.
- Substitua os sapatos de atacadores por outros com fecho de adesivos, com sola de borracha, fechados, bem adaptados ao pé e sem salto.

2.2. ALIMENTAÇÃO

Facilite o ato de alimentar-se com o mínimo de ajuda!

MEDIDAS GERAIS

A hora da refeição é um momento de prazer e de contacto social. Encoraje a pessoa a sentar-se à mesa e a comer acompanhada.

Incentive a pessoa a comer várias vezes ao dia em quantidades pequenas mantendo um regime de 5 a 6 refeições diárias.



A pessoa poderá fazer 5 a 6 refeições diárias:

Pequeno-almoço
Meio da manhã
Almoço
Meio da tarde
Jantar
Ceia.

Promova os bons hábitos alimentares e as escolhas nutricionais mais corretas tendo em conta o gosto pessoal e a capacidade de mastigar da pessoa.

Os alimentos devem ter a consistência adequada para que a pessoa os consiga mastigar e saborear. Caso esta tenha dificuldade em mastigar escolha a confeção adequada (cozedura suficiente, moído, raspado) e alimentos com textura mole. Poderá, por exemplo, triturar a carne, o peixe e os ovos na sopa.



m) Calçadeira meias e sapatos.



n) Prende atacador.



o) Calçado adequado.

Conseguirá uma refeição equilibrada e de fácil digestão.

A dieta deve ser equilibrada e variada, rica em cereais, fruta e verduras. Com pouca gordura, sal e açúcares.

Prefira confeções simples. Lembre-se que os idosos sentem menos os sabores e os cheiros, e por isso solicitam mais tempero, sobretudo o sabor salgado. As ervas aromáticas poderão ajudar a temperar os alimentos melhorando o seu sabor e cheiro de modo saudável.



INCENTIVE:

- A pessoa a comer carne e peixe às refeições e a ingerir 3 a 4 produtos lácteos nas refeições intermédias. Aos lanches poderá ingerir leite, iogurte e queijo pouco gordo.
- A ingestão de líquidos (água, chá de ervas, leite, sumos naturais) até 1,5L -2L por dia. Lembre-se que no caso dos idosos há uma perceção diminuída da sede, não sentem tanta sede e ficam saciados mais rapidamente.
- A restrição do consumo de bebidas alcoólicas, a um copo pequeno com vinho nas refeições principais, se não houver contra-indicação médica. O álcool diminui o apetite e a absorção dos nutrientes.
- **Incentive a pessoa a comer e a beber da forma mais autónoma.**

Se a pessoa tiver alterações da visão deverão colocar-se os utensílios e a comida em lugares fixos.

Coloque o prato, copo e talheres sobre uma base antiderrapante.

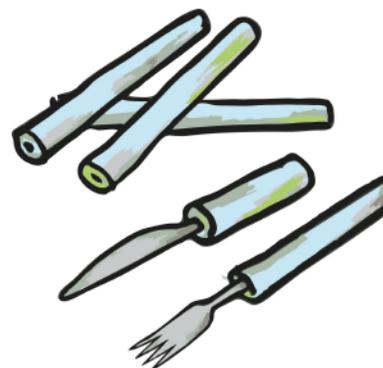


p) Base anti-derrapante.

Disponibilize colheres e copos adaptados. Poderão ser úteis talheres com cabo grosso para que a pessoa os consiga segurar melhor, ou copo com tampa para que não derrame os líquidos.



q) Copos adaptados.

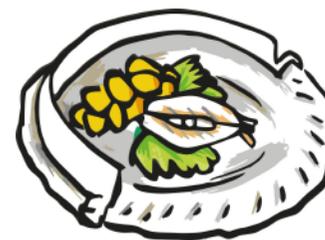


r) Talheres adaptados.

Disponibilize pratos fundos ou coloque um rebordo para facilitar o ato de colocar os alimentos no talher.



s) Pratos.



t) Rebordo para prato.

Caso a pessoa não consiga comer com talheres, disponibilize alimentos fáceis de comer sem talheres nas refeições intermédias: iogurtes líquidos, pão, fruta cortada, bolachas.



OBSERVE SE A PESSOA:

Tem dificuldade em engolir alimentos líquidos ou sólidos, se se engasga muitas vezes e tosse quando come e se perde conteúdo alimentar pelos cantos da boca.

Tem diminuição do apetite e diminuição do peso.

Tem sensibilidade aumentada e/ou feridas na cavidade oral.

Se notar alguma destas alterações peça conselho junto do seu médico ou enfermeiro do Centro de Saúde.

2.3. MOBILIDADE: LEVANTAR-SE, TRANSFERIR-SE E ANDAR

Adote estratégias para melhorar a mobilidade da pessoa em casa. Assim, ela sentir-se-á mais segura e mais autónoma. Tenha em atenção que à medida que a idade avança há alterações na visão, na audição, na força e no equilíbrio que afetam os reflexos, a postura e a marcha. Estas alterações condicionam a mobilidade do idoso.

Tenha especial atenção à forma como o idoso se levanta, se transfere (passa da cama para o cadeirão) e anda. Observe o seu equilíbrio, a sua força, como movimenta os braços e os pés. Incentive-o a ter uma postura correta e um comportamento seguro.

2.3.1 INTERVENÇÕES PARA MELHORAR A MOBILIDADE:

O ambiente deve ser adaptado de forma a facilitar as deslocações sem risco para o idoso e a promover a sua autonomia.



AS BARRERAS ARQUITETÓNICAS DEVEM SER EVITADAS:

As portas devem ter a largura adequada à passagem de cadeiras de rodas;

As portas devem poder ser facilmente abertas pela pessoa e terem as maçanetas ao seu nível;

Os quartos e corredores devem ser amplos para permitir a mobilidade com cadeira de rodas, andarilho e tripé;

Os móveis devem ser colocados estrategicamente para que não impeçam a mobilidade e sirvam como ponto de apoio durante a marcha;

A mobília deve ser adaptada: os móveis devem ser estáveis, pesados, e devem estar travados se tiverem rodas. As esquinas salientes devem ser protegidas;

As cadeiras deverão ser colocadas em pontos estratégicos da casa de modo a que o idoso se possa sentar a descansar (por exemplo a meio do corredor);

O chão deve ser antiderrapante, sem tapetes ou fios soltos que possam provocar quedas;

A iluminação deve ser adequada em todos os espaços e os interruptores deverão estar em local acessível. Se necessário, disponibilizar uma luz de presença para a noite;

As escadas devem ter corrimão bilateral, 75 cm acima dos degraus, e os degraus devem estar assinalados na beira com fita adesiva.

OS SENTIDOS

Visão e a audição devem ser mantidos.

A dificuldade de marcha da pessoa pode estar associada à falta de visão, audição e ao medo de cair. Estimule a colocar o seu aparelho auditivo e óculos. Tranquilize-a e acompanhe-a pelo espaço da casa adaptada para que se sinta segura.

A dor deve ser controlada.

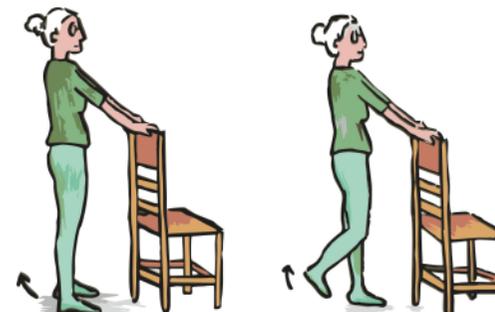
A dor quando se movimenta poderá também ser impeditiva da marcha. Fale com o médico e com o enfermeiro acerca deste sintoma. A dor pode e deve ser controlada.

O movimento e o exercício devem ser estimulados dentro das capacidades da pessoa.

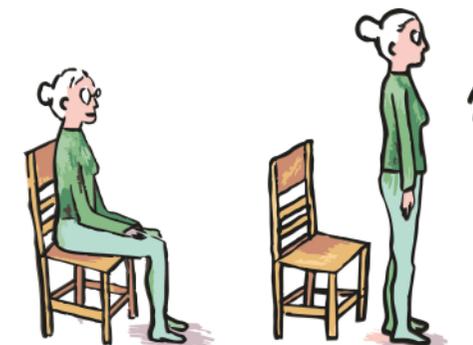
O exercício permite a pessoa desenvolver uma atitude positiva e dinâmica, melhora a flexibilidade, o equilíbrio, a força, a função cardíaca, respiratória e circulatória.

A fadiga deverá ser evitada bem como a imobilidade. Incentive uma rotina de exercícios diários mediante o gosto e tolerância individual.

u) Exercícios de amplitude articular e de coordenação motora.



v) Em pé.



x) Sentada.

2.3.2 LEVANTAR-SE

1. Levantar da cama

A cama deve ter altura adequada para que a pessoa consiga apoiar os pés no chão e sair em segurança. O ideal será ter uma cama elétrica com altura ajustável. A pessoa deve ser orientada a fazer o levante gradual para que não sinta tonturas. Primeiro deve sentar-se na cama e esperar, depois colocar as pernas para fora e com os dois pés bem assentes no chão e com calçado adequado, levantar-se. Poderá adaptar à cama um elevador de cama lateral para facilitar a elevação do tronco e a saída da cama sozinha.



y) Elevador de cama.



z) Posição Sentada.

2. Levantar da cadeira

A cadeira deve ter a altura adequada e deve ainda ser pesada, com apoio de costas e apoio de braços.

A pessoa deve conseguir ficar sentada com os dois pés no chão e com os joelhos dobrados a 90º de modo a que possa levantar-se sem dificuldade.

Os assentos baixos podem ser compensados com a colocação de almofadas.

Existe ainda disponível no mercado o assento elevador de cadeira que facilita a elevação da cadeira.



a.1) Assento elevador de cadeira.



Peça conselho junto do seu Centro de Saúde antes de adquirir a ajuda técnica.

2.3.3 TRANSFERIR-SE: Passagem da cama para o cadeirão ou cadeira de rodas.



Avalie a capacidade da pessoa para fazer as transferências:

- A sua força;
- O seu equilíbrio;
- A sua compreensão.

Incentive a pessoa a transferir-se da forma mais autónoma e segura possível.

Se a pessoa tiver pouca força nas pernas, mas ainda mantiver força nos braços e equilíbrio sentada, ela poderá ser treinada a fazer transferências com o mínimo de ajuda.



- Ensine-a a sair da cama para a cadeira de rodas e da cadeira de rodas para a cama.
- Aconselhe-a a vestir calças e a calçar calçado adaptado ao pé com sola antiderrapante.

b.1) Fases da transferência da cama para a cadeira de rodas com tábua de transferência. Veja a sequência:

1º. Coloque a cadeira de rodas travada ao lado da cama. A cama deverá estar num plano ligeiramente superior à cadeira.

2º. Retire o apoio de braço da cadeira de rodas do lado da cama e os apoios dos pés.



2

3º. Oriente a pessoa para que fique sentada na cama com as pernas para fora.



2

4º. Ensine a colocar a tábua de transferência por baixo da nádega.



5º. Peça-lhe que deslize até à cadeira de rodas utilizando a força dos braços.

A passagem da cadeira de rodas para a cama é igual exceto da altura da cama. Esta deverá estar ligeiramente abaixo ou ao nível da cadeira de rodas.

O treino com a tábua de transferência deverá ser, numa fase inicial, orientado por um técnico qualificado.

Peça conselho junto do seu Centro de Saúde.

c.1) Fases da transferência da cadeira de rodas para a cama com tábua de transferência. Veja a sequência:



d.1) Diferentes tipos de tábua de transferência.

2.3.4 ANDAR

Nos idosos a postura é mais curvada e a marcha faz-se com passos mais arrastados. A diminuição do equilíbrio, a diminuição da força e a tolerância ao esforço devem ser observadas.



Poderá solicitar a avaliação da necessidade de aquisição de ajudas técnicas que auxiliem a marcha do idoso: bengala, tripé ou andarilho e promover a sua utilização em caso de necessidade.

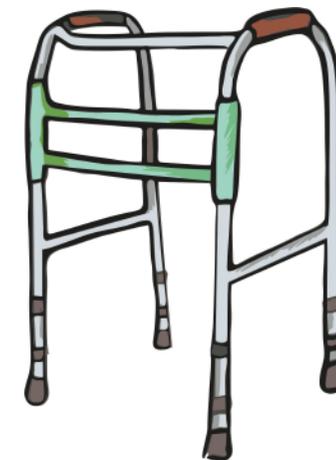
Esta avaliação e o treino com as ajudas técnicas deverão ser feitos por um profissional habilitado.

Informe-se junto do seu Centro de Saúde.

Ajudas técnicas para andar.



e.1) Ajudas técnicas para andar: Bengalas.



g.1) Ajudas técnicas para andar: Andarilho.



f.1) Ajudas técnicas para andar: Canadianas.



h.1) Ajudas técnicas para andar: Tripé.

3. LAZER

Ajude a pessoa a encontrar maneiras de ser útil.



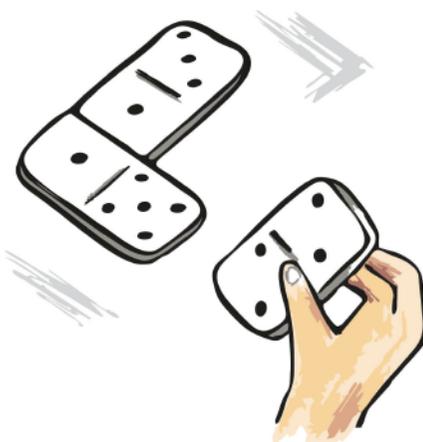
PROMOVA A COMUNICAÇÃO:

- Tenha em conta as limitações sensoriais da pessoa, isto é, a perda de audição e a perda de visão. Antes de começar a falar toque suavemente no seu braço para lhe chamar à atenção.
- Sente-se ao seu lado ou à frente estabelecendo contacto visual.
- Fale devagar e articulando bem as palavras, se necessário eleve um pouco o seu tom de voz, fale mais alto.
- Fale com a pessoa da mesma forma que fala com qualquer adulto, mesmo que tenha algum problema de comunicação não a trate como uma criança.
- Procure falar de temas do interesse da pessoa, comente a atualidade, veja com ela fotografias, desenvolva com ela atividades de que gosta.
- Dê tempo à pessoa para que reflita e responda às perguntas.
- Incentive a pessoa a exprimir os seus sentimentos, escute atentamente, mostre compreensão e transmita segurança.
- Encoraje o convívio com amigos e familiares através de visitas, telefonemas e cartas.
- Ajude a pessoa a manter uma rotina recreativa. Por exemplo: leitura, escrita, jogar cartas, dominó.

Ajude a pessoa a viver o momento presente.



i.1) Ajuda técnica jogar às cartas.



j.1) Ajuda técnica dominó.



k.1) Ajuda técnica leitura.



l.1) Ajuda técnica escrita.

4. INFORMAÇÕES ÚTEIS:

As ajudas técnicas para pessoas com deficiência, prescritas nos Centros de Saúde ou nas consultas externas hospitalares, e que sirvam para melhorar a autonomia e participação social, são reembolsadas, em parte, pelo Centro Regional de Segurança Social da área de residência.

Para tal, o Centro de Saúde deve preencher uma ficha de avaliação que deverá ser entregue pelo cuidador no respetivo Centro Regional.

Página	GLOSSÁRIO DE IMAGENS
04	a) Casa de banho adaptada.
04	b) Alteador de sanita.
04	c) Barras de apoio junto ao lavatório.
04	d) Esponja cabo comprido.
05	e) Como secar a pele sentado.
05	f) Ajudas técnicas para pentear-se: Escova extensível.
06	g) Ajudas técnicas para pentear-se: Pente extensível.
06	h) Ajudas técnicas para a pédicure: kit unhas.
06	i) Espremedor de tubos de pastas de dentes.
07	j) Caixa Prótese Dentária.
07	k) Extensões para fechos.
07	l) Puxa Fechos.
08	m) Calçadeira meias e sapatos.
08	n) Prende atacador.
08	o) Calçado adequado.
09	p) Base anti-derrapante.
09	q) Copos Adaptados.
10	r) Talheres Adaptados.
10	s) Pratos.
10	t) Rebordo para prato.
12	u) Exercícios de amplitude articular e de coordenação motora.
12	v) Em pé.
12	x) Sentada.

Página	GLOSSÁRIO DE IMAGENS
13	y) Elevador de cama.
13	z) Posição sentada.
14	a.1) Assento elevador de cadeira.
15	b.1) Fases da transferência da cama para a cadeira de rodas com tábua de transferência.
15	c.1) Fases da transferência da cadeira de rodas para a cama com tábua de transferência.
15	d.1) Diferentes tipos de tábua de transferência.
16	e.1) Ajuda técnica para andar: Bengalas.
16	f.1) Ajuda técnica para andar: Candianas.
16	g.1) Ajuda técnica para andar: Andarilho.
16	h.1) Ajuda técnica para andar: Tripé.
17	i.1) Ajuda técnica jogar às cartas.
17	j.1) Ajuda técnica dómينو.
18	k.1) Ajuda técnica leitura.
18	l.1) Ajuda técnica escrita.

COLEÇÃO MANUAIS DO CUIDADOR

1. MANUAL DO CUIDADOR

**CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE:
PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E LAZER**

2. MANUAL DO CUIDADOR

INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO IDOSO

3. MANUAL DO CUIDADOR

PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO DOMICÍLIO

4. MANUAL DO CUIDADOR

PREVENÇÃO DE ÚLCERAS POR PRESSÃO

5. MANUAL DO CUIDADOR

CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE

6. MANUAL DO CUIDADOR

CUIDE DE SI, CUIDE DOS SEUS



Governo dos Açores

Secretaria Regional da Solidariedade Social
Direção Regional da Solidariedade Social