

GUIA PRÁTICO

Apoio a idosos: guia do cuidador



GUIA COMPLETO

Conteúdos

03 INTRODUÇÃO

04 O QUE DEVE TER EM CONTA AO TOMAR CONTA DE UM IDOSO

- 05** Higiene
- 07** Exercício físico
- 08** Estimulação da memória do idoso
- 09** Vestuário
- 10** Alimentação
- 10** Medicação
- 11** Posições do idoso acamado
- 12** Prevenção de úlceras de pressão

13 CONSELHOS FINAIS



INTRODUÇÃO

Apoio a idosos: guia do cuidador

A partir de certa altura, deixa de ser seguro algumas pessoas viverem sozinhas pois podem já não ser capazes de garantir o seu bem-estar. Não há uma idade fixa para determinar quando os idosos precisam de apoio, mas existem alguns sinais que podem indiciar que o idoso já não consegue assegurar cuidados básicos, como a sua alimentação ou higiene básica.

Alguns destes sinais de alerta são, por exemplo, o idoso começar a ter quedas muito frequentes, esquecer-se recorrentemente de coisas, apresentar dificuldades em vestir-se ou em cozinhar, deixar de sair de casa e de estar contactável, morar muito isolado, entre outros aspetos.

De acordo com o Programa Nacional para a Saúde de Pessoas Idosas, são diversos os fatores que podem condicionar a autonomia dos idosos, como é o caso de:

- **Patologia crónica múltipla;**
- **Polimedicação;**
- **Acidentes domésticos e de viação;**
- **Luto;**
- **Internamentos institucionais;**
- **Isolamento social;**
- **Desertificação;**
- **Fragilidades económicas;**
- **Alterações da estrutura familiar;**
- **Inadaptações do meio habitacional.**

Apesar de muitas das doenças e acidentes não serem mortais, podem contribuir para quadros de deficiência e de incapacidade, que interferem a nível psicológico, da autonomia e da independência do idoso.

Nestes casos, é importante que os familiares mais próximos do sénior procurem uma alternativa, a qual pode passar por acolher o idoso e tornarem-se cuidadores. Se é este o seu caso, então, siga o nosso guia e saiba o que ter em conta enquanto cuida de um idoso ou simplesmente para ter mais informações sobre sinais a que deve estar atento para cuidar das pessoas mais próximas.



Apoio a idosos: o que deve ter em consideração

Quem toma conta de um idoso, deve ter em consideração vários aspetos, de modo a garantir o seu bem-estar e não a estagnação, garantindo ao máximo que o idoso tem uma vida dinâmica e digna. Para isso, é essencial assegurar um envelhecimento ativo, o qual passa por promover algumas medidas, tais como:

- **Fazer exercício físico moderado e frequente;**
- **Estimular as funções cognitivas;**
- **Acompanhar sono-vigília;**
- **Garantir a nutrição, hidratação, alimentação e eliminação.**

Além disso, quem toma conta de um idoso deve preparar o espaço onde o vai receber, de modo a torná-lo mais seguro para o idoso. Assim, o ambiente deve ser:

- **Espaçoso e arejado;**
- **Sem objetos que possam constituir um perigo ou obstáculo para o idoso, como é o caso de tapetes, que podem ser propícios a quedas;**
- **Disponibilizar um sistema que permita que o idoso tenha apoio ao segurar-se e, que peça ajuda, se precisar;**
- **Deixar ao alcance do idoso um móvel que possa servir para ele guardar os seus pertences.**

HIGIENE

A higiene é um dos aspetos essenciais para assegurar a saúde e o bem-estar do indivíduo. O cuidador do idoso deve garantir a higiene do sénior, convidando-o a participar ao máximo na sua higiene pessoal, dentro das suas capacidades intelectuais e motoras. A promoção desta autonomia, sempre que possível, é muito importante para a autoestima do sénior.

Higiene oral

Lavar os dentes, a boca e a língua ajuda a evitar infeções, cáries e aftas. A higiene oral é fundamental, quer o idoso tenha dentes naturais, quer tenha placa. A lavagem dos dentes deve ser feita com o idoso sentado ou com a cabeça levantada, de forma a prevenir o engasgamento.

Banho

O banho é outra componente essencial para uma higiene pessoal completa. Ele deve ser realizado diariamente, recorrendo a um sabonete neutro. Posteriormente, é importante secar bem a pele do idoso e hidratá-la com creme próprio.

Sempre que possível, o banho deve ser dado no WC, com chuveiro. Na deslocação até ao WC, o idoso deve ser acompanhado pelo cuidador e, em alguns casos, usar uma cadeira para apoio durante o banho.

Quando o banho tem de ser dado na cama, é necessário usar dois recipientes com água morna, um deles com sabonete neutro e outro com água limpa. Para proteger a cama, deve usar forro de plástico ou de pano.

O banho deve seguir de cima para baixo, ou seja, do rosto aos pés. Seque cada zona, à medida que a vai lavando, mantendo o resto do corpo tapado. Deve terminar o banho com a área genital e anal, a qual deve ser lavada de frente para trás, para evitar infeções.

É ainda importante ir trocando a água das bacias, sempre que ela estiver suja ou fria.



Roupa da cama

A limpeza da cama também é outro fator fulcral. Para isso, recomenda-se o uso de lençóis 100% algodão. As mantas também devem ser de algodão ou de lã porque são mais macias para a pele do idoso, que requer especial cuidado por ser mais sensível.

Os lençóis devem ser mudados com frequência, em alguns casos diariamente. É importante manter a cama sempre limpa e arejada, com os lençóis bem esticados, de forma a evitar feridas e problemas de circulação.

Se o idoso estiver acamado, deve seguir o próximo passo a passo, para fazer a cama:

1. Remover a almofada e o lençol de cima;
2. Colocar uma mão no braço ou no ombro e outra na perna dobrada e rodar o idoso para a borda da cama, puxando-o na sua direção;
3. Retirar o lençol de baixo;
4. Colocar o lençol limpo;
5. Deslocar o idoso para o outro lado da cama;
6. Remover o lençol sujo e esticar o lençol de baixo;
7. Mudar a fronha;
8. Finalizar com o lençol de cima e a manta ou cobertor.



EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física do idoso deve ser, sempre que possível, fomentada, pois também contribui para o bem-estar psicológico do sénior. O exercício físico ajuda a combater os sintomas depressivos, o stress e o isolamento, ao mesmo tempo que eleva a autoestima, o bem-estar e a socialização do idoso.

Existem quatro tipos de atividade física que podem ser recomendados, ou seja, exercícios:

- **Aeróbicos;**
- **De treino da força;**
- **De flexibilidade;**
- **De equilíbrio e coordenação.**

O cuidador deve adaptar estas atividades às capacidades cognitivas e funcionais do idoso. Para isso, deve adotar algumas medidas, nomeadamente participar com o idoso nos exercícios físicos e encorajá-lo a realizar essas atividades.



ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA DO IDOSO

Existem várias causas que podem levar à perda de memória, desde patologias até ao processo natural do envelhecimento. Assim como o corpo, a mente também precisa de se manter ativa para estar saudável.

Com o passar dos anos é comum sofrer-se com a perda de memória. Doenças como o Alzheimer, por exemplo, são comuns em idosos, assim como a dificuldade de se lembrarem de algumas coisas. Apesar disso, é possível trabalhar a mente para manter as capacidades cognitivas saudáveis através de:

- **Jogos cognitivos**
(quebra-cabeças; xadrez; sudoku; jogo da memória...);
- **Fazer atividades fora de casa**
(aulas de música, dança, pintura...);
- **Aprender uma nova língua, desporto, dança, entre outros;**
- **Memorizar a lista do supermercado;**
- **Leitura;**
- **Usar a tecnologia.**



VESTUÁRIO

É importante que a pessoa idosa se sinta bem consigo mesma e com a roupa que veste, pois isso contribui para a sua autoestima e autoconfiança.

É também recomendável que se privilegie vestuário de algodão, confortável e prático, sem botões ou fechos. Os idosos acamados devem usar roupas abertas nas costas. Quanto aos sapatos, eles devem ter sola antiderrapante e serem de velcro.

É sempre positivo que o idoso se vista e dispa sozinho. Caso isso não seja possível, então, o cuidador deve começar pela parte superior do corpo, colocando o idoso de lado, virado para si. Depois, deve retirar a manga do membro, enrolar a roupa nas costas e virar a pessoa para a parte oposta, removendo a outra manga. Deve despir as calças do idoso, desapertando-as e fletindo as pernas do sénior, colocando um braço ou uma mão por baixo do joelho. Depois, elevar o joelho e, com a outra mão, puxar as calças.



ALIMENTAÇÃO

A alimentação é outro aspeto essencial para a saúde e bem-estar do idoso. Por isso, é importante que lhe disponibilize refeições equilibradas, a horas apropriadas. Sempre que possível, o idoso deve comer sentado e autonomamente. Também é aconselhável que se sente ou caminhe após as refeições, de forma a facilitar a digestão.

Para garantir uma dieta variada, deve:

- **Servir cinco ou seis pequenas refeições diárias;**
- **Oferecer pequenas porções de alimento;**
- **Preferir alimentos fáceis de mastigar;**
- **Disponibilizar ao idoso seis a oito copos de água diários.**

MEDICAMENTOS

O cuidador deve ter bastante atenção com as doses e os horários de administração dos medicamentos. Os fármacos, nomeadamente, comprimidos e cápsulas, nunca devem ser dados com o idoso deitado, pois há risco de sufocamento.

Caso o doente esteja acamado, eleve a cabeceira ou vire-o de lado para lhe dar os medicamentos. Também pode triturar os comprimidos em pó e dissolvê-los em água.



POSIÇÕES DO IDOSO ACAMADO

Quando o idoso está acamado, é importante variar a posição em que ele está na cama, de modo a evitar feridas, úlceras e escaras. Existem duas posições principais que pode proporcionar: **posição de decúbito dorsal (deitado de costas)** e **posição de decúbito lateral (deitado de lado)**.

Posição de decúbito dorsal (deitado de costas)

1. Mantenha os pés do idoso bem posicionados e afastados;
2. Dobre os joelhos do idoso;
3. Coloque uma mão nas costas e outra nas coxas do idoso e eleve no sentido da cabeceira da cama;
4. Proteja os calcanhares do idoso com uma almofada, para que não toquem no colchão.

Posição de decúbito lateral (deitado de lado)

1. Coloque a mão no ombro e na anca do idoso e role o corpo na sua direção.
2. Coloque uma almofada nas costas do idoso e dobre em direção ao corpo.
3. Coloque o braço e a mão de cima do idoso sobre uma almofada.
4. Coloque uma almofada ao longo da coxa e outra ao longo da perna do idoso.

PREVENÇÃO DE ÚLCERAS DE PRESSÃO

Muito comuns nos idosos acamados, as úlceras de pressão ou úlceras de decúbito surgem devido à compressão da pele. Esta situação também é mais frequente em idosos muito magros ou com excesso de peso ou ainda em seniores que não controlam a urina ou as fezes ou ainda que transpiram muito.

Para tratar as úlceras de pressão, deve seguir este passo a passo:

1. Higienize bem as mãos.
2. Lave bem a lesão com soro fisiológico.
3. Com uma gaze estéril, limpe à volta da lesão.
4. Tape a ferida com outras gazes e aplique o adesivo.
5. Lave bem as mãos.

Para evitar esta consequência, o cuidador deve:

- Manter a pele do idoso bem limpa e seca;
- Hidratar e massagear a pele com creme;
- Nunca arrastar o idoso na cama, para evitar a fricção;
- Mudar a posição do idoso, de duas em duas horas;
- Usar almofadas para aliviar a pressão do corpo;
- Contactar o médico, em caso de suspeita de úlcera de pressão.

As úlceras de pressão são mais recorrentes na região do corpo onde o osso sobressai e há menos tecido sob a pele. A compressão dessa zona dificulta a circulação do sangue, o que contribui para deteriorar a pele.



Conselhos finais

Não se esqueça que a pessoa idosa, mesmo que doente ou incapacitada, continua a merecer respeito e a viver com dignidade e equilíbrio, mesmo que cuidar dela não seja uma tarefa fácil.

Assim, é necessário planear bem as atividades a fazer com o idoso, ouvindo-o e incentivando-o a colaborar, na medida em que for possível. Garanta o seu conforto e bem-estar, sobretudo enquanto ajuda nas tarefas diárias, como comer ou tomar banho.

Por outro lado, o cuidador também precisa de ser cuidado, reservando tempo para si, para descansar e para descomprimir. Assim, é essencial que tenha tempo livre e que possa fazer um intervalo dos seus afazeres de cuidador.



FONTES

(Consultadas a 24.07.2022)

[Direção-Geral da Saúde. Programa nacional para a saúde das pessoas idosas.](#)

[Manual do cuidador \[Manual de Apoio ao Cuidador de Pacientes dependentes\].](#)

[Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos. Manual do Cuidador: Guia prático do cuidador que presta cuidados a pessoas dependentes.](#)

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Wace Studio

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

EDIÇÃO

Wace Studio

Agosto de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt