

LAR SAMARITANOS DE ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS



MANUAL DE CUIDADOS COM O IDOSO

APOIO



larsamaritanos@hotmail.com

www.lar3idade-samaritanos.org

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS-GO, 15 DE MAIO DE 2017

CUIDANDO DO IDOSO

Este manual é um documento importante para o Lar Samaritanos. Os cuidados e as ações em prol da pessoa idosa é a única prioridade desta Casa. Mais do que uma atitude benevolente, a atenção à vida do idoso é um ato de amor, respeito e gratidão àqueles que nos proporcionaram a base das nossas vidas.

São pessoas que nos deram suporte e que, nesta fase da vida, precisam de nós, não só afetivamente, mas nas situações práticas do dia a dia. Neste sentido, que o Lar Samaritanos de Águas Lindas de Goiás elaborou este manual. O conteúdo é basicamente composto por normas e dicas eficazes, elaboradas a partir do trabalho de técnicos do Programa Saúde do Idoso, altamente especializado nesta questão e de nossa própria experiência no convívio diário.

Um trabalho que representa a finalidade única do Lar Samaritanos.

Um universo de ações que englobam orientações voltadas exclusivamente para o trato e o convívio com o idoso. Muitas destas ações são realizadas em parceria com voluntários que visitam o Lar.

O Manual de Cuidados com o Idoso, feito dentro do espírito de valorização deste sensível público, vai direto ao ponto, enumerando as ações eficazes à prática e ao convívio entre a pessoa idosa e seu **CUIDADOR**. É um texto claro, sem rodeios, cujo objetivo é proporcionar mais qualidade de vida aos nossos idosos e, conseqüentemente, daqueles que os cercam.

Marcos Antonio Coelho de Souza

Presidente

Maria de Nazaré Oliveira Alves

Vice-Presidente

PREÂMBULO

O auto cuidado ou “cuidar de si” representa a essência da existência humana. Todavia, “cuidar do outro” representa a essência da cidadania, do desprendimento, da doação, do amor como diz o mandamento bíblico: “*Ama o próximo como a ti mesmo*”.

O idoso, por sua longa vivência, experiência e ensinamentos, um dia, cansado, com poucas forças, incapaz de se cuidar, necessita do desprendimento, do amparo, da ajuda do “outro”, que é o **CUIDADOR**.

O que é ser **CUIDADOR**?

CUIDADOR é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de doação. Costuma doar-se ou voluntariar-se para as áreas de sua vocação ou inclinação. Seus préstimos têm sempre um cunho de ajuda e apoio humanos com relações afetivas e compromissos positivos.

E quem é o **CUIDADOR** do **IDOSO**?

É a pessoa capacitada para auxiliar o idoso, o qual apresenta limitações para realizar as atividades e tarefas da vida quotidiana, fazendo elo entre o idoso, a família, o Lar Samaritanos e a comunidade.

Com a intenção de informar, orientar e instruir os **CUIDADORES**, o Lar Samaritanos, dentro de sua competência e responsabilidade no cuidado com o idoso, apresenta este *Manual de Cuidadores do Idoso* a todos os seus colaboradores com o intuito de a cada dia aprimorar os serviços prestados nesta **CASA**.

Boa leitura e bom trabalho...

ÍNDICE

A RELAÇÃO: IDOSO-CUIDADOR.....	05
CUIDADOS COM A NUTRIÇÃO DO IDOSO.....	08
ALTERAÇÕES NA COMUNICAÇÃO.....	11
CUIDADOS NO MANUSEIO DOS MEDICAMENTOS	13
NOÇÕES DE CUIDADOS DE ENFERMAGEM PARA O CUIDADOR DO IDOSO.....	17
PRIMEIROS SOCORROS NA PESSOA IDOSA.....	24
PARADA CARDIO-RESPIRATÓRIA.....	28
PREVENÇÃO DE QUEDAS.....	31
ATIVIDADE FÍSICA NO IDOSO.....	32
PROBLEMAS DE MEMÓRIA, DEPRESSÃO E DEMÊNCIA.....	35
ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA IDADE.....	39
CUIDANDO DO CUIDADOR.....	41
INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES.....	42
REFERÊNCIAS.....	45

A RELAÇÃO: IDOSO-CUIDADOR

1. Como se caracteriza o envelhecimento?

O envelhecimento é um processo de diminuição progressiva de habilidades motoras, sensitivas e de conhecimento. Isto pode levar a:

- ✓ Apego aos próprios valores;
- ✓ Dificuldade de aceitar o novo;
- ✓ Supervalorização da própria história de vida; e
- ✓ Conflitos com a realidade atual.

2. O que ocorre com a pessoa, no aspecto emocional, no processo de envelhecimento?

As mudanças mais encontradas são:

Labilidade afetiva	Mudança rápida de humor, explosão diante de estímulos insignificantes.
Depressão	Prostração, alteração do apetite e do sono, auto-estima baixa, falta de interesse pelo que se passa à sua volta, irritabilidade, forte sentimento de culpa.
Comportamnto de queixa	Diminuição da capacidade em se adaptar à realidade e a frustrações, tendo como consequência queixas frequentes.

3. Quais as reações mais comuns no idoso que adoece e se torna dependente?

Nestas situações, o idoso apresenta várias reações:

REAÇÕES	O QUE OCORRE?	COMO PROCEDER?
Sentimento de culpa	Acha que está incomodando e os problemas da família são devidos à sua doença.	Evite fazer queixas em sua presença. Reforce os aspectos saudáveis de sua personalidade.
Primitivização da personalidade	Comportamento de “mimo” e resistência em assumir sua parte no tratamento.	Reforce suas habilidades e estabeleça limites.
Depressão	Pode ser patológica ou reativa.	Consulte um médico.
Irritabilidade e agressividade	Como não consegue lidar com as perdas impostas pela doença, “atacam” (verbal ou fisicamente”.	Procure mantê-lo ciente de seus exageros e suas consequências. Não havendo melhora, consulte um médico.
Inveja e ciúme	Não aceita que os demais se divirtam, trabalhem e se inter-relacionem. Supervalorizam sua impotência e solicitam demais do cuidador.	Estabeleça limites. Mantenha o idoso em atividade. Garanta que ele não está sozinho.

4. Como proceder quando o idoso-dependente solicita demais do cuidador?

Quando o idoso solicita sua presença a todo instante, sem uma necessidade clara, é interessante que o cuidador procure aumentar o tempo de espera a cada solicitação, de forma progressiva e contínua (por exemplo, 5 minutos por dia; assim, a pessoa dependente precisará suportar períodos cada vez mais

longos entre seu pedido e a resposta e o aumento de sua ansiedade.

5. Como manter uma qualidade de vida em meio a uma doença incapacitante?

Você, **CUIDADOR**, deve:

- ✓ Procurar estimular o contato social (visitas e telefonemas);
- ✓ Manter o idoso doente inteirado de tudo o que se passa no dia-a-dia da família;
- ✓ Levar para banhos de sol (diminuem os sinais de depressão);
- ✓ Se, pessoa incapacitada de andar, deixá-la parte do tempo na sala, local onde ocorre maior circulação dos membros da família, diminuindo o sentimento de solidão;
- ✓ Manter a pessoa asseada e confortável; e
- ✓ Estimular atividades de lazer e ocupacionais.

ORIENTAÇÕES AO CUIDADOR SOBRE O IDOSO:

- ✓ Não descarregue seu estresse no idoso;
- ✓ Reconheça e não ultrapasse seus limites;
- ✓ Respeite a dor do idoso. Ela é subjetiva e pode ser importante sinal;
- ✓ Estabeleça limites com o idoso;
- ✓ Observe se a tristeza do idoso assume ares de prostração e interfere em sua disposição. Avise o médico;
- ✓ Use o senso de humor, ria com o idoso; ria da vida, sempre com respeito;
- ✓ Procure proporcionar bem-estar e satisfação com a vida;

- ✓ Varie os estímulos; saia com o idoso; veja filmes, ouça músicas, notícias, etc. Mantenha o idoso integrado ao mundo.

ORIENTAÇÕES AO CUIDADOR SOBRE O CUIDADOR

- ✓ Estabeleça um tempo para si;
- ✓ Evite assumir todos os cuidados. Divida atribuições;
- ✓ Cuide-se de verdade. Vá ao médico. Mantenha-se saudável física e emocionalmente;
- ✓ Não hesite em pedir ajuda se algo não estiver bem.

CUIDADOS COM A NUTRIÇÃO NO IDOSO:

1. O que é preciso saber para manter uma alimentação saudável no idoso?

É recomendável que:

- ✓ Toda refeição seja bonita, cheirosa, gostosa, variada, que contenha todos os grupos de alimentos, de fácil digestão e em quantidades suficientes;
- ✓ A alimentação seja dividida em várias refeições (5 a 6 por dia).

2. E quanto ao conteúdo das refeições?

Deve-se oferecer ao idoso, alimentos:

- ✓ Variados e ricos em nutrientes;
- ✓ Com fibras para ajudar no funcionamento intestinal;
- ✓ Que contenham cálcio;

- ✓ Como carnes para prevenir anemia;
- ✓ Como hortaliças e frutas para ofertar vitaminas; e
- ✓ 6 a 8 copos de água por dia.

3. Como se deve planejar uma alimentação para o idoso?

A tabela seguinte oferece as seguintes orientações:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FONTES	OBJETIVO	OBSERVAÇÕES
Carboidratos	Arroz, batata, pães, mandioca, bolachas, massas, etc.	Evitar desnutrição	Não oferecer muito açúcar e doces.
Proteínas	Leite, carnes, ovos, feijão, lentilha, soja, ervilha, etc.	Preservar a musculatura e o sistema imunológico, ajudar na cicatrização de feridas e escaras.	
Gorduras Insaturadas	Azeite de oliva, óleos de milho, canola, girassol, soja.	Oferecer calorias e energia	Não oferecer gorduras saturadas, principalmente frituras, evitando aumento de colesterol, prevenindo contra derrame cerebral e infarto do miocárdio.
Vitaminas, minerais e fibras	Hortaliças e frutas	Oferecer vitaminas e sais minerais	
Ferro	Carnes de vaca, de aves, peixes, fígado, miúdos, feijão, lentilha, soja, ervilha, grão de bico, verduras escuras (espinafre, couve), etc.	Prevenção e tratamento de anemia.	Para aumentar a absorção do ferro, oferecer suco de frutas cítricas (vitamina C) junto às refeições.
Cálcio	Leite, iogurte, queijos	Evitar osteoporose	Ofereça 3 porções por dia.
Vitamina D	Exposição diária ao sol fraco	Evitar osteoporose	

4. E se o idoso apresentar algum distúrbio intestinal?

Na presença de diarreia:

- ✓ Trocar o leite de vaca por leite ou suco de soja;
- ✓ Evitar fibras;
- ✓ Oferecer polpa de maçã, banana-maçã, bastante água, água de coco ou sucos bem diluídos.

Na presença de prisão de ventre:

Oferecer alimentos ricos em fibras como verduras cruas (alface, almeirão, agrião), frutas cruas (laranja com bagaço, mamão, ameixas secas, uva passa), legumes (abobrinha, quiabo, abóbora) e alimentos integrais (pão integral, arroz, aveia, farelo e germe de trigo).

5. E quando o idoso precisa alimentar-se por sonda?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Administrar a dieta pela sonda gástrica, de forma lenta, colocando o idoso em posição sentada ou semi-sentada;
- ✓ Lavar a sonda após a dieta, com 20 ml de água filtrada;
- ✓ Observar se ocorre tosse excessiva ou diarreia (comum nas primeiras 24 horas) persistente; nestes casos comunicar o médico.

ALTERAÇÕES NA COMUNICAÇÃO

1. Por que a audição no idoso é importante?

Porque possibilita a participação social (conversar, dançar, assistir TV, etc) e ajuda em sua proteção (ouvir buzinas, roncões dos automóveis, chiado da fritura dos alimentos, etc) e permite direcionar-se no espaço.

2. Como o cuidador pode perceber que o idoso está perdendo a audição?

O CUIDADOR deve estar atento se o idoso:

- ✓ Está aumentando muito o volume da TV, rádio, etc;
- ✓ Pede para repetir várias vezes o que se fala;
- ✓ Aparenta distração em reuniões e se isola por isso;
- ✓ Acidenta-se com mais frequência nos afazeres domésticos.

3. O que fazer quando você observar algumas destas situações?

Procure marcar consulta com um otorrinolaringologista que avaliará e encaminhará, se necessário, a um fonoaudiólogo.

4. Quanto à voz, quais os cuidados que se deve ter com a pessoa idosa?

Procure seguir as seguintes orientações:

- ✓ Oriente o idoso a não “pigarrar”, isto irrita as pregas vocais;
- ✓ Dê bastante água para beber, de preferência, sem gelo;
- ✓ Dê sucos de frutas cítricas para melhorar os “pigarras”;
- ✓ Não dê chocolates e leite em excesso;
- ✓ Oriente o idoso a fazer exercícios de “bocejo”;
- ✓ Dê maçã para comer, ela ajuda a promover a limpeza da parte interna da boca;
- ✓ Não dê pastilhas e soluções caseiras (gengibre, gargarejo, etc) para “aliviar o pigarro”;
- ✓ Procure evitar expor o idoso a variações bruscas de temperatura;
- ✓ Saiba que parar de fumar é uma atitude urgente;
- ✓ Saiba ainda que existem remédios (como alguns usados para controlar a pressão arterial) que provocam “pigarro” e tosse seca. Consulte o médico antes de tomar qualquer atitude; e
- ✓ Lembre-se: se a rouquidão durar mais de 15 dias, leve o idoso ao médico.

5. Porque o idoso se engasga com facilidade?

O próprio envelhecimento facilita o aparecimento de engasgos; porém, o **CUIDADOR** deve observar se existem:

Falhas dentárias;

- ✓ Dentaduras mal adaptadas;
- ✓ Regurgitação gastro-esofágica, isto é, se o alimento retorna do estômago para a garganta.

6. E quais os cuidados que o idoso deve receber do cuidador?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Providenciar a correção das falhas dentárias e adequação das próteses;
- ✓ Dar alimentos mais consistentes pois a mastigação é um excelente exercício;
- ✓ Nos casos de haver regurgitação do alimento, procurar o médico.

7. O que é aconselhável para o idoso manter uma boa fala?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Evitar o isolamento do idoso, solicitando-o o máximo possível;
- ✓ Estimular o idoso a ler em voz alta, comentar artigos de jornais, revistas, noticiários, etc;
- ✓ Levar o idoso a participar de eventos sociais, aniversários, celebrações religiosas, etc.

CUIDADOS NO MANUSEIO DOS MEDICAMENTOS DO IDOSO

1. O que o cuidador deve saber antes de administrar um medicamento no idoso?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Conferir o nome do medicamento e a data de validade;
- ✓ Confirmar a dose a ser ministrada;
- ✓ Se o medicamento for dado à noite; nunca fazê-lo com as luzes apagadas;
- ✓ Lavar as mão antes de pegar no medicamento.

2. Como conservar um medicamento?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Mantê-lo em sua embalagem original, em lugar fresco e arejado;
- ✓ Evitar guardar medicamentos em geladeira (a menos que seja indicado); se for necessário, coloque-o dentro de um plástico;
- ✓ Evitar guardá-lo no armário do banheiro;
- ✓ Ao usar bolsa de pano, carregar o medicamento dentro de um plástico;
- ✓ Ao viajar, não colocá-lo no porta-luvas.

3. Como deve ser administrado um medicamento por via oral?

Comprimido e cápsulas	Devem ser tomados com água; não macerar o comprimido; não abrir as cápsulas.
Gotas	Podem ser diluídas com um pouco de água; seguir o número de gotas prescrito; não administrar direto na boca.
Líquidos (xaropes, solução, elixir, suspensão)	Administrar sempre a medida prescrita; após, pode-se dar um pouco de água.

4. E os colírios, como devem ser administrados?

Para os medicamentos a serem aplicados nos olhos deve-se:

- ✓ Inicialmente, lavar as mãos;
- ✓ Aquecer o produto nas mãos;
- ✓ Instilar nos olhos o número de gotas indicado;
- ✓ Não encostar o bico do frasco nos olhos;
- ✓ Observar o prazo de validade, depois de aberto, dado pelo fabricante (se o fabricante não der o prazo de validade, não usar mais do que 7 dias).

5. Como administrar os medicamentos para os ouvidos?

Ao instilar o medicamento no ouvido, deve-se:

- ✓ Inicialmente, lavar as mãos;
- ✓ Deitar a cabeça para o lado oposto ao ouvido a ser tratado;
- ✓ Instilar as gotas recomendadas sem encostar o conta-gotas na orelha;
- ✓ Não utilizar, após aberto, no prazo superior a 15 dias;
- ✓ Não colocar algodão seco para tampar, ele pode absorver o medicamento.

6. Como proceder com os medicamentos para uso nasal?

O **CUIDADOR** deve seguir as seguintes orientações:

- ✓ Inicialmente, lavar as mãos;
- ✓ Pedir ao idoso para que assoe o nariz;

- ✓ Estender a cabeça para trás e manter por um minuto após aplicar o medicamento;
- ✓ Instilar nas narinas, o número de gotas indicado;
- ✓ Se o idoso sentir o gosto do remédio na boca, isto é normal;
- ✓ Não abuse do uso destes produtos;
- ✓ Depois de aberto, o medicamento não deve ser utilizado após 15 dias.

7. E os produtos dermatológicos, como aplicá-los?

Estes medicamentos são aplicados sobre a pele e seguem as seguintes observações:

- ✓ Lavar a região onde será aplicado o produto;
- ✓ Usar cotonete ou palito de sorvete para aplicar os cremes ou pomadas;
- ✓ Se você sentir cheiro ácido, o produto deve ser desprezado.

8. Como devem ser aplicados os supositórios?

A utilização via retal de supositórios deve seguir as seguintes instruções:

- ✓ Inicialmente, lavar as mãos;
- ✓ Retirar o supositório do invólucro;
- ✓ Com a pessoa deitada de lado, introduzir o medicamento no ânus;
- ✓ Juntar as nádegas por alguns instantes;
- ✓ Se o supositório sair inteiro, deve-se colocar outro;
- ✓ Se o supositório estiver amolecido, pode-se colocá-lo na geladeira.

CUIDADOR, PRESTE ATENÇÃO!

- ✓ **Não** administre medicamentos por sua conta;
- ✓ **Não** “receite” medicamentos para terceiros;
- ✓ **Não** use indicações de vizinhos ou amigos;
- ✓ Se observar algum sintoma ou sinal diferente no idoso, comunique o médico.

Quando for consultar o médico:

- ✓ Leve sempre a última receita ou as caixas dos remédios que o idoso toma; não confie na memória;
- ✓ Pergunte se pode dar os remédios juntos, no mesmo horário, se pode misturá-los; na grande maioria das vezes, pode sim;
- ✓ Informe se notar que algum medicamento está provocando efeito colateral;
- ✓ Se o idoso não é capaz de entender a receita que está tomando, não o deixe tomar o remédio por conta própria; o **CUIDADOR** deve sempre guardar os medicamentos e dá-los nas doses e horários certos.

NOÇÕES DE CUIDADOS DE ENFERMAGEM PARA O CUIDADOR DO IDOSO

BANHO NO LEITO:

1. Quais as finalidades do banho no leito?

O banho no leito deve ser aplicado no paciente idoso para:

- ✓ Proporcionar conforto e bem-estar;
- ✓ Remover sujidades aderidas à pele e odores desagradáveis;
- ✓ Estimular a circulação;
- ✓ Remover células mortas e micro-organismos;
- ✓ Favorecer a transpiração.

2. O que o cuidador deve saber sobre o banho no paciente idoso?

A rotina do banho é essencial. Procure aplicar o banho sempre no mesmo horário e não mude a maneira de conduzir o banho. Assim, o **CUIDADOR** deve:

- ✓ Na medida do possível, deixar que o idoso realize (quando estiver em condições) a tarefa de banhar-se. A melhor maneira de o cuidador agir, é na condição de incentivador e auxiliar;
- ✓ Antes de chamar o idoso para o banho, o cuidador deverá preparar tudo nos mínimos detalhes; se os objetos necessários não estão à mão (sabonete, xampu, toalha, roupas limpas), corremos o risco de ter que deixar o idoso sozinho e molhado num ambiente potencialmente perigoso;
- ✓ Quando se está preparando o banho, todas as ações devem ser explicadas em voz alta, falando clara e pausadamente, uma a uma; banho de chuveiro, com água em abundância e temperatura agradável são requisitos indispensáveis;
- ✓ Ao iniciar o banho, dependendo do grau de autonomia do idoso, deve-se pedir que vá se despindo. As ordens devem ser claras: “Vamos tirar suas roupas”, “Entre no box”, “Passe o sabonete nas axilas”;
- ✓ Todas as ordens bem executadas devem ser acompanhadas de elogios; após o banho, o cuidador deve oferecer a toalha, e pedir ao idoso que se seque, supervisionando principalmente entre os dedos dos pés e nas dobras do corpo.

Depois, oferecer roupas limpas, peça por peça, explicando onde colocar (a camisa, as meias...) e ajudando-o se for necessário;

- ✓ O banho também é um ótimo momento para realizar uma revisão sistemática da pele, unhas e cabelos, observando assim alguma lesão escondida, rachadura na pele ou nos pés, hematomas ou algum outro trauma, escaras que estão iniciando, micoses, etc;
- ✓ As unhas devem ser cortadas semanalmente;
- ✓ O cuidado com a cavidade oral (boca) é importante. A limpeza de próteses (dentaduras) ou mesmo dentes naturais, bem como as gengivas, devem ser rigorosamente observados, principalmente após as refeições;
- ✓ Os cabelos devem ser lavados regularmente e revisado em busca de parasitas. Os cortes do cabelo e da barba devem ser feitos periodicamente;
- ✓ Quando o idoso não quiser fazer sua higiene e nem deixar o cuidador fazê-lo, você deve manter postura determinada, evitando a confrontação e a discussão, conduzindo com firmeza, passo a passo, a execução de toda a tarefa.

MUDANÇA DE DECÚBITO:

3. Como fazer as mudanças de decúbito?

Decúbito lateral:

O CUIDADOR deve:

- ✓ Posicionar-se do lado para o qual se quer virar o idoso;
- ✓ Aproximar o paciente para a beira oposta da cama;

- ✓ Virá-lo para o seu lado, com movimentos firme e suaves;
- ✓ Apoiar as costas do idoso com travesseiro ou rolo de cobertor;
- ✓ Colocar travesseiro sob a cabeça e pescoço;
- ✓ Posicionar travesseiro entre as pernas e dobrar o membro inferior que está por cima;
- ✓ Manter dobrado o membro superior que está em contato com o colchão.

Decúbito dorsal:

O CUIDADOR deve:

- ✓ Colocar o travesseiro sob a cabeça e pescoço;
- ✓ Posicionar rolo de lençol embaixo dos joelhos e das pernas deixando os calcanhares livres;
- ✓ Colocar aro de borracha na região sacra;
- ✓ Colocar suporte na região plantar;
- ✓ Assegurar que os membros inferiores estejam alinhados;
- ✓ Apoiar os braços sobre travesseiros com os cotovelos levemente flexionados.

ARRUMAÇÃO DA CAMA:

4. O que o cuidador deve observar quanto à arrumação da cama?

- ✓ Abrir portas e janelas antes de iniciar o trabalho;
- ✓ Utilizar lenções limpos, secos, sem pregas e sem rugas;
- ✓ Não deixar migalhas de pão, fios de cabelos, etc, nos lenções a serem reusados;

- ✓ Limpar o colchão, quando necessário, e deixar o estrado na posição horizontal;
- ✓ Observar o estado de conservação do colchão, travesseiros e impermeável;
- ✓ Não arrastar as roupas de cama no chão, nem sacudi-las;
- ✓ Não alisar as roupas de cama, mas ajeitá-las pelas pontas.

CUIDADOS COM AS ELIMINAÇÕES INTESTINAIS E URINÁRIAS:

5. O que o cuidador precisa saber quanto aos hábitos intestinais e urinários do idoso?

- ✓ O cuidador nunca deve causar constrangimento ou ficar com raiva do idoso, pois, além de não ser culpa dele, pode deixá-lo também muito triste, pouco cooperativo e até muito mais agitado. Outras dicas para o cuidador:
 - ✓ Se o idoso se perde, não sabendo onde fica o banheiro e não chega a tempo, uma das dicas é sinalizar bem a porta do banheiro, com palavras grandes e chamativas ou colocar a própria figura de um vaso sanitário. À noite, deixe a luz do banheiro acesa. Deixe o quarto do idoso mais perto do banheiro. Em alguns casos, deve-se deixar o papagaio/comadre junto à cama. Facilite o uso do vaso, com assentos altos e adaptados e barras laterais;
 - ✓ Não restrinja a ingestão de líquidos, apenas para o idoso urinar menos; isto pode provocar desidratação no idoso e piorar ainda mais seu quadro clínico;
 - ✓ Durante a parte do dia, procure levar o idoso, em intervalos regulares, ao banheiro;
 - ✓ Procure vestir o idoso com roupas fáceis de retirar ou abrir.
 - ✓ Velcro é uma ótima opção, no lugar do zíper ou dos botões;

- ✓ O uso de fralda descartável geriátrica pode ser útil à noite; observar se a fralda não amanhece muito cheia ou vazando, pois talvez será necessária uma troca no meio da madrugada;
- ✓ Se o idoso não conseguir ir até ao banheiro, para urinar ou evacuar, por problemas diversos e a incontinência é mais severa, impõe-se o uso de fralda geriátrica durante todo o dia (dia e noite). Nunca deixar fraldas molhadas no corpo por muito tempo, evitando assaduras e feridas na pele. Uma boa higiene, em cada troca, é muito importante, com o uso de água e sabonete para retirar resíduos de fezes e de urina. Nas mulheres, a má higiene pode, inclusive, ser causa de infecção urinária. Ao fazer a limpeza, sempre limpar a região anal de frente para trás, isto é, da vagina para o ânus, evitando levar fezes para o canal da uretra, contaminando a urina.

LEMBRE-SE:

- ✓ Agitação pode ser sinal de que o idoso quer urinar ou evacuar; se já usa fralda, pode ser necessário trocá-la;
- ✓ Evitar o estresse no idoso, manter hábitos alimentares regulares, ingestão suficiente de fibras e líquidos e exercícios diários são fatores que ajudam no controle das eliminações intestinais e urinárias;
- ✓ O uso de medicamentos (tranquilizantes, compostos com ferro, diurético, etc) pode ser a causa das alterações dos hábitos intestinais e urinários; pergunte sempre ao médico.

PROBLEMAS COM O SONO DO IDOSO:

6. Como o CUIDADOR deve lidar com o sono do idoso?

- ✓ Reveja com o médico, as medicações que o idoso toma, pois uma mudança simples de horário ou a retirada de algumas delas, dispensáveis, pode melhorar muito o padrão de sono;
- ✓ Observe se o idoso está desconfortável na cama, sentindo dor ou mal-estar, medo, insegurança, falta de carinho ou a companhia de alguém no quarto;
- ✓ O idoso pode acordar para urinar várias vezes, e perde o sono; neste caso, procure deixar o urinol ou papagaio perto de sua cama, evitando que ele vá ao banheiro;
- ✓ A ociosidade e o sedentarismo, durante o dia, podem piorar o padrão de sono noturno; o exercício físico, a caminhada e ocupação de tempo com atividades podem restaurar o sono perdido;
- ✓ Faça o idoso evitar cochilos e deitar na cama ou no sofá, durante a parte do dia;
- ✓ Faça-o evitar bebidas estimulantes à tarde e à noite: café, chá-mate, e bebidas alcoólicas;
- ✓ Tristeza e depressão são grandes inimigos do sono; tratamento médico adequado é primordial;
- ✓ Se nada disto resolver, a ajuda de um médico, com uma prescrição de tranquilizante ou sonífero, pode contornar esta situação, estabilizando o padrão de sono do idoso e melhorando a convivência familiar.

LEMBRE-SE:

- ✓ Problemas de sono no idoso podem ocorrer em algumas épocas e não serem permanentes;
- ✓ Com paciência, a insônia do idoso pode acabar;
- ✓ Agora, você cuidador, não cochile.

PRIMEIROS SOCORROS NA PESSOA IDOSA

1. Quais as queimaduras mais comuns que ocorrem com o idoso?

- ✓ Contatos com fogo, objetos quentes, água fervente ou vapor;
- ✓ Contatos com substâncias químicas;
- ✓ Irradiação solar.

2. O que fazer em casos de acidentes com queimaduras?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Se as roupas estiverem em chamas, evitar que a pessoa corra;
- ✓ Se necessário, colocar a pessoa no chão, cobrindo-a com cobertor, tapete ou casaco, ou fazê-la rolar no chão;
- ✓ Secar o local delicadamente com um pano limpo ou chumaços de gaze;
- ✓ Cobrir o ferimento com compressas de gaze;
- ✓ Manter a região queimada mais elevada do que o resto do corpo, para diminuir o inchaço;
- ✓ Dar bastante líquido para a pessoa ingerir se estiver consciente.

O CUIDADOR NÃO deve fazer:

- ✓ Tocar a área afetada com as mãos;
- ✓ Nunca furar as bolhas;
- ✓ Tentar retirar pedaços de roupa grudados na pele. Se necessário recorte em volta da roupa que está sobre a região afetada;
- ✓ Usar manteiga, pomada, creme dental ou qualquer outro produto doméstico sobre a queimadura;

- ✓ Cobrir a queimadura com algodão;
- ✓ Usar gelo ou água gelada para resfriar a região.

3. E se a queimadura for produtos químicos?

- ✓ Retirar as roupas da vítima tendo o cuidado de não queimar as próprias mãos;
- ✓ Lavar o local com água corrente por 10 minutos, enxugar delicadamente e cobrir com curativo limpo e seco;
- ✓ Procurar ajuda médica imediata.

4. Como proceder com um corpo estranho nos olhos?

- ✓ Não deixe a vítima esfregar ou apertar os olhos;
- ✓ Pingue algumas gotas de soro fisiológico ou de água morna no olho atingido;
- ✓ Se isso não resolver, cubra os 2 olhos com compressas de gaze, sem apertar;
- ✓ Se o objeto estiver cravado no olho, não tente retirá-lo; cubra os 2 olhos;
- ✓ Se não for possível fechar os olhos, cubra-os com um cone de papel grosso (por exemplo, um copo);
- ✓ Procure ajuda médica imediata.

5. E se o idoso engolir um corpo estranho? Como proceder?

- ✓ Nunca tente puxar os objetos da garganta ou abrir a boca para examinar o seu interior;
- ✓ Deixe a pessoa tossir com força; este é o recurso mais eficiente quando não há asfixia;
- ✓ Se a pessoa não consegue tossir com força, falar ou chorar, é sinal de que o objeto está obstruindo as vias respiratórias, o que significa que há asfixia.

6. E se estiver ocorrendo asfixia?

- ✓ O cuidador deve posicionar-se de pé, ao lado e ligeiramente atrás da vítima;
- ✓ A cabeça da pessoa deve estar mais baixa que o peito;
- ✓ Em seguida, dê 4 pancadas forte no meio das costas, rapidamente com a mão fechada; a sua outra mão deve ser colocada sobre o peito do paciente;
- ✓ Se o paciente continuar asfíxiado, fique de pé, atrás, com seus braços ao redor da cintura da pessoa. Coloque a sua mão fechada com o polegar para dentro, contra o abdome da vítima, ligeiramente acima do umbigo e abaixo do limite das costelas; agarre firmemente seu pulso com a outra mão e exerça um rápido puxão para cima, se necessário, 4 vezes numa sequência rápida;
- ✓ Procure auxílio médico.

7. Como proceder em caso de envenenamento? (Medicamentos, plantas, produtos químicos, substâncias corrosivas).

O CUIDADOR pode provocar vômitos:

- ✓ Se a vítima estiver consciente;
- ✓ Apenas nos casos de ingestão de medicamentos, plantas, comida estragada, álcool, bebidas alcoólicas.

O CUIDADOR NÃO deve provocar vômitos:

- ✓ Se a vítima estiver inconsciente;
- ✓ Se a substância ingerida for corrosiva ou derivada de petróleo como removedor, gasolina, querosene, polidores, ceras, aguarrás, thinner, graxas, amônia, soda cáustica, água sanitária, etc.

OBSERVAÇÃO: a indução ao vômito é feita através da ingestão de uma colher de sopa de óleo de cozinha e um copo de água, ou estimulando a garganta com o dedo.

8. Como reconhecer que um idoso está apresentando convulsões?

O CUIDADOR deve observar os seguintes sinais:

- ✓ Perda súbita de consciência, salivação excessiva;
- ✓ Movimentação brusca e involuntária dos músculos;
- ✓ Enrijecimento da mandíbula, travando os dentes;
- ✓ Pode apresentar arroxamento dos lábios e extremidades devido à dificuldade de respiração;
- ✓ Pode ocorrer relaxamento dos esfíncteres com perda de urina e fezes.

9. O que fazer com uma pessoa em estado de convulsão?

- ✓ Afastar a vítima de lugar que ofereça perigo, como fogo, piscina, etc;
- ✓ Retirar objetos pessoais e aqueles que estiverem ao seu redor que possam feri-la, como óculos, gargantilhas, pedras, etc;
- ✓ Proteger a cabeça, deixando-a agitar-se à vontade;
- ✓ Proteger a língua, colocando uma trouxinha de pano (não forçar se os dentes estiverem travados);
- ✓ Retirar próteses quando houver;
- ✓ Afrouxar as roupas, se necessário;
- ✓ Observar a respiração durante e após a crise convulsiva;
- ✓ Procurar socorro médico.

OBSERVAÇÃO: **Não** se deve jogar água ou oferecer algo para cheirar durante a crise. Você não precisa ter receio com a salivação (“BABA”) do paciente, ela não é contagiosa.

PARADA CÁRDIO-RESPIRATÓRIA

1. Como saber se uma pessoa está em parada cardíaca?

- ✓ Observar se o paciente está consciente, perguntando se está tudo bem.
- ✓ Tentar palpar pulso em artérias, principalmente as carótidas, que se situam ao lado da traquéia no pescoço (localizar inicialmente a cartilagem tireóide, também conhecida como pomo de adão, e depois mover lateralmente os dedos, até conseguir palpar o pulso carotidiano).
- ✓ Observar a ausência de movimentos respiratórios, olhando para o peito se há ou não movimento do tórax;
- ✓ Observar ainda se unhas e lábios estão roxos, pupilas dilatadas e fixas, e manchas arroxeadas em todo o corpo.

2. O que fazer quando uma pessoa está em parada cardíaca?

- ✓ Deve-se proceder às manobras iniciais de ressuscitação cardíaca denominadas de Suporte Básico de Vida. Lembre-se que você deve agir rapidamente, pois o cérebro suporta somente até 4 minutos sem oxigenação adequada.
- ✓ Inicialmente, o cuidador deve colocar a vítima de costas em local plano e duro (no chão, por exemplo) e iniciar, imediatamente, enquanto providencia a equipe de Resgate, às 3 etapas do Suporte Básico de Vida, que são:

a) Abertura de vias aéreas:

- ✓ É a primeira manobra a ser executada no suporte básico de vida.
- ✓ Ajoelhe-se próximo à cabeça da vítima.
- ✓ Coloque uma mão no queixo e outra na testa da vítima, estendendo a cabeça.
- ✓ Nos pacientes com suspeita de traumatismo da coluna cervical (vítima de afogamento, choque elétrico, acidentes), esta manobra não deverá ser executada pelo risco de lesão da medula espinhal. Nesta situação é realizada apenas a abertura da boca, sem a extensão da cabeça.
- ✓ Durante todo o procedimento da ressurreição, uma mão deverá ficar situada sempre no queixo para manter as vias aéreas livres.

b) Ventilação boca a boca:

- ✓ Use o polegar e o indicador da mão que estava sobre a testa para fechar o nariz da vítima e impedir que o ar escape.
- ✓ Inspire profundamente e coloque sua boca aberta sobre a boca da vítima.
- ✓ Sopre o ar dentro da boca da vítima, sem deixar escapar o ar. Verifique se o peito da vítima está subindo.
- ✓ Observe se o peito desce, mostrando que o ar insuflado está saindo do pulmão.
- ✓ Repita rapidamente a manobra uma vez e observe se o paciente respira espontaneamente e se apresenta batimentos, palpando o pulso carotídeo.
- ✓ Caso não exista respiração espontânea repetir a ventilação boca a boca.

c) Massagem cardíaca externa:

- ✓ Caso não seja palpado pulso carotidiano, deverá ser iniciada a massagem cardíaca externa.
- ✓ Você deverá estar situado de joelhos, junto ao tórax do paciente.
- ✓ O local correto da aplicação da massagem cardíaca externa é encontrado palpando-se o encontro das últimas costelas no centro do peito, até encontrar o esterno (osso central do tórax); neste local, são colocados dois dedos transversos e, acima deste ponto, uma das mãos é posicionada sobre o esterno e a outra sobre esta; os dedos não deverão estar em contato com o tórax.
- ✓ O socorrista, com os braços estendidos, deverá produzir uma depressão do esterno. A compressão do esterno é ocasionada pelo peso do movimento do tórax do socorrista.
- ✓ Deverá ser evitada a compressão torácica fora do esterno, pelo risco de complicações como: fratura das costelas, lesão pulmonar ou cardíaca.
- ✓ Após a depressão do esterno o socorrista deixará o tórax retornar à sua posição inicial.

OBSERVAÇÃO:

- ✓ Na presença de 2 socorristas, um deles deverá executar 5 compressões torácicas e o outro 1 ventilação boca a boca.
- ✓ Na presença de socorrista único, deverão ser executadas 15 compressões torácicas, alternadas com 2 ventilações boca a boca.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

1. O que o cuidador deve saber para prevenir queda no idoso?

Dentro de Casa:

- ✓ Deixe os caminhos livres, retirando móveis e entulhos;
- ✓ Retire tapetes soltos, cordões e fios (telefones, extensões) do assoalho;
- ✓ Não deixe animais soltos;
- ✓ Prenda tacos soltos e bordas soltas de carpetes;
- ✓ Não encere pisos;
- ✓ Coloque uma iluminação adequada para a noite, principalmente no caminho do banheiro;
- ✓ As escadas devem ter corrimãos, boa iluminação e faixa colorida e antiderrapante na borda dos degraus;
- ✓ Substitua ou conserte móveis instáveis;
- ✓ Evite cadeiras muito baixas e camas muito altas (deve ter a altura do joelho do idoso);
- ✓ Evite o uso de chinelos, saltó alto e sapatos de sola lisa;
- ✓ Não deixe o idoso andar de meias;
- ✓ Guarde itens pessoais e objetos mais usados ao nível do olhar ou um pouco mais embaixo.

No Banheiro:

- ✓ Instale barras de apoio no chuveiro e no vaso sanitário;
- ✓ Instale um vaso sanitário mais alto;
- ✓ Mantenha um banquinho para lavagem dos pés;
- ✓ Use capachos e tapetes antiderrapantes;

- ✓ Não use chaves na porta dos banheiros;

Fora de Casa:

- ✓ Conserte calçadas e degraus quebrados;
- ✓ Remova soleiras altas das portas;
- ✓ Limpe caminhos e remova entulhos;
- ✓ Instale corrimão em escadas e rampas;
- ✓ Instale iluminação adequada em calçadas, portas e escadas.

Com Relação ao Idoso:

- ✓ Evite que ele se levante rapidamente após acordar: esperar alguns minutos antes de sentar e de caminhar;
- ✓ Atravesse a rua sempre nas faixas de segurança;
- ✓ Dar medicamentos somente sob orientação médica; cuidado especial para os diuréticos, remédios para pressão e calmantes;
- ✓ Estimule o idoso à prática de atividades de coordenação e concentração como dança, artesanato, palavras cruzadas e jogos.

ATIVIDADE FÍSICA NO IDOSO

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

Sim. A atividade física no idoso:

- ✓ Melhora a auto-estima e auto-imagem corporal;

- ✓ Alivia o estresse e reduz a depressão;
- ✓ Oferece sensação de bem-estar;
- ✓ Reduz o isolamento social;
- ✓ Melhora o entrosamento familiar.

2. E quais os benefícios relacionados à saúde do idoso?

É muito importante que o CUIDADOR saiba que o exercício físico:

- ✓ Contribui para a manutenção e/ou o aumento da densidade óssea, diminuindo a velocidade da osteoporose;
- ✓ Auxilia no controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e dos problemas com colesterol alto, da obesidade e hipertensão;
- ✓ Melhora a absorção e eliminação dos alimentos;
- ✓ Diminui a depressão;
- ✓ Reduz a ocorrência de acidentes, pois os reflexos e a velocidade ao andar ficam melhores;
- ✓ Mantém o peso corporal e melhora a mobilidade do idoso.

3 Como o idoso deve se preparar para uma atividade física?

O idoso deve ser orientado quanto aos seguintes aspectos:

- ✓ Realizar exercício somente quando houver bem-estar físico;
- ✓ Evitar extremos de temperatura e umidade;
- ✓ Tomar água moderadamente antes, durante e depois da atividade física;
- ✓ Usar roupas leves, claras e ventiladas;

- ✓ Não fazer exercícios em jejum, mas evitar comer demais antes da atividade física;
- ✓ Usar sapatos confortáveis e macios;
- ✓ Evitar fumo e o uso de sedativos;
- ✓ Respeitar os limites pessoais, interrompendo se houver dor ou desconforto;
- ✓ Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação.

4. Como devem ser realizadas as atividades físicas no idoso?

O CUIDADOR deve saber que:

- ✓ É recomendado que todo programa de exercícios deva ser feito com regularidade e continuidade, não devendo ser realizados exercícios físicos de modo esporádico;
- ✓ Um bom programa de atividade física deve ser realizado no mínimo 3 vezes por semana, por 40 a 60 minutos de cada vez;
- ✓ Antes de exercitar-se, deve-se realizar sessão de alongamento.

6 As atividades aquáticas são benéficas ao idoso?

Sim. Os exercícios na água possibilitam:

- ✓ Menor impacto nas articulações;
- ✓ Maior amplitude de movimento;
- ✓ Ação relaxante;
- ✓ Ações preventivas, terapêuticas e recreativas.

LEMBRE-SE:

- ✓ Toda atividade física realizada na terceira idade deve ser feita sob controle médico, principalmente naquelas pessoas não habituadas a exercícios regulares. Muitas vezes há necessidade de se realizar testes cardíacos para avaliação da função cardiovascular.
- ✓ Converse com um professor de educação física para saber quais modalidades, frequência, intensidade e duração mais indicadas.
- ✓ Atividade física exagerada é sempre prejudicial.

PROBLEMAS DE MEMÓRIA, DEPRESSÃO, DEMÊNCIA

1. Como lidar com o idoso que está com problemas de memória:

O CUIDADOR deve:

- ✓ Estabelecer uma rotina para as atividades do idoso, com horários fixos para dormir, comer, lazer, etc;
- ✓ Tornar as tarefas mais simples e organizadas;
- ✓ Inserir em seu dia-a-dia atividades manuais e exercícios mentais, como ler, jogar, pintar. Tome cuidado para não sobrecarregá-lo;
- ✓ Fazer intervalos entre as atividades;
- ✓ Realizar atividades físicas (caminhadas, hidroginásticas, etc);
- ✓ Manter um calendário grande em lugar de passagem e acompanhá-lo diariamente para ver o dia, mês e ano;
- ✓ Colocar os objetos de uso frequente sempre no mesmo lugar. Desta maneira, será mais fácil encontrá-los quando precisar;

- ✓ Manter o período da noite calmo, com pouco barulho e poucas visitas.

2. Como manter um idoso ocupado?

Considere sempre as preferências da pessoa, respeitando seu grau de dependência e siga as observações seguintes:

- ✓ Todas as atividades devem estar de acordo com as habilidades e limitações do idoso;
- ✓ Se possível, busque aconselhamento com profissionais capacitados que certamente terão condições de avaliar e indicar quais atividades poderão ser executadas, segundo as limitações físicas e/ou mentais apresentadas;
- ✓ Atividades domésticas simples, como varrer, tirar o pó, devem ser encorajadas, pois irão gerar no idoso um sentimento agradável de participação e utilidade. No entanto você deve supervisionar estas atividades;
- ✓ Atividades sociais fora de casa devem ser selecionadas, amigos ou parentes que o acompanham devem ter plena consciência e suas limitações, para que possam agir transmitindo calma e segurança;
- ✓ As atividades profissionais (desde que possível) devem ser incentivadas e o idoso observado sutilmente, mesmo que, depois, tenha que refazer a tarefa.

3. E quanto à depressão no idoso, é difícil reconhecê-la?

- ✓ Sim. Porque ela pode se confundir com algumas doenças físicas, problemas de memória, perda de pessoa da família ou amiga. Também a depressão no idoso pode se expressar por cansaço, irritação, etc, confundindo com outras doenças.

4. Como pode se manifestar a depressão na pessoa idosa?

As principais manifestações, desde que não relacionadas a problemas físicos, são alterações:

- ✓ Do comportamento (abandono das atividades que lhe davam prazer, isolamento, hostilidade);
- ✓ Do pensamento (diminuição da concentração, preocupação com a memória, dificuldade de tomar decisões);
- ✓ Do humor (irritabilidade, perda da esperança com o futuro);
- ✓ Físicas (mudança de peso, dores de cabeça, no peito, etc);
- ✓ Do padrão do sono (não conseguir dormir, acordar muito cedo, dormir demais).

5. Como lidar com o idoso que apresenta sintomas de depressão?

O CUIDADOR deve:

- ✓ Procurar o médico para que seja feito o diagnóstico corretamente e lhe dê todas as orientações possíveis sobre como lidar com o problema;
- ✓ Fazer que o idoso tome os medicamentos prescritos pelo médico corretamente;
- ✓ Observar os movimentos do idoso deprimido com atenção, pois as tentativas de suicídio são mais frequentes nesta idade.

É sabido que o idoso com problemas de demência ou depressão pode apresentar comportamento como:

- ✓ Chamar pelo cuidador várias vezes;

- ✓ Ser teimoso, não obedecendo ordens;
- ✓ Ficar inativo e ou agressivo;
- ✓ Ter insônia;
- ✓ Não ter controle dos esfíncteres;
- ✓ Ter coordenação motora inadequada (derrubar objetos, comida, etc);
- ✓ Perda de memória;
- ✓ Perda de orientação espacial.

Em consequência disso, o cuidador também pode sofrer com isso e apresentar:

- ✓ Tristeza por vivenciar as perdas do idoso;
- ✓ Raiva: diante das suas recusas;
- ✓ Ansiedade: por espera de progresso do idoso, para sair da rotina do dia a dia da doença;
- ✓ Culpa: por ter pensamentos e atitudes, às vezes, negativas.

E desenvolver:

- ✓ Cansaço;
- ✓ Insônia;
- ✓ Perda de autocontrole;
- ✓ Impotência;
- ✓ Depressão.

6. O que fazer nestas situações?

- ✓ Deixar o idoso ocupado;
- ✓ Assistir à TV;
- ✓ Ler jornais, ver notícias (caso não possa convencê-lo, faça por ele);

- ✓ Oferecer-lhe revistas;
- ✓ Ouvir música;
- ✓ Se possível caminhar, tomar banho de sol e fazer alguns exercícios dentro de seus limites;
- ✓ Incentivá-lo a rezar (se o idoso for religioso);
- ✓ Não responder pelo idoso;
- ✓ Não fazer por ele o que ele pode fazer;
- ✓ Sair de perto quando estiver perdendo o autocontrole e solicitar ajuda de outro cuidador ou de pessoa próxima;
- ✓ Sempre que possível revezar com alguém;
- ✓ Procurar se informar a respeito da evolução da patologia;
- ✓ Procurar recursos existentes na comunidade;
- ✓ Conversar com familiares que também tenham seus doentes;
- ✓ Tentar manter as atividades possíveis que o idoso executava como: dobrar roupas, vestir-se e etc;
- ✓ Tomar cuidado com seus gestos ou palavras; o idoso é atento;
- ✓ Revezar, entre os membros da família e amigos, horário com disponibilidade para conversar, com o idoso, com muito carinho e ternura.

ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

Por que devemos abordar sobre espiritualidade com o idoso?

O ser humano tem certamente duas grandes áreas na vida: a material (carnal) e a espiritual.

Se de um lado com o passar dos anos o carnal se deteriora, do outro lado, o espiritual se aprimora, ou melhor, quanto maior vivência, maior potencial de discernimento e entendimento, que pode levar a pessoa a uma visão de mundo onde os valores humanos estão mais para sentimentos e paz interior do que para satisfação do corpo físico.

Entender esta evolução é aproximar-se da maneira de pensar do idoso. Entender esta visão de mundo é ajudar o idoso no fortalecimento do seu homem interior.

Sabemos que, quando há distúrbios no nosso íntimo, o corpo pode apresentar doenças. São as famosas doenças de origem psicossomática. Hoje é conhecido que perto de 80% das lombalgias (dores lombares) têm origem psicossomática; outra manifestação relativamente frequente em idoso - a mão reumatoide tem, em 2/3 dos casos, origem no amargor!

Portanto, um bem estar íntimo é fundamental para uma boa qualidade de vida, principalmente numa etapa e que o indivíduo tem maior sensibilidade - 3ª idade.

A ciência hoje identifica, no mínimo, duas grandes áreas:

- ✓ A psique (também conhecida como alma), sede das emoções;
- ✓ O espírito (força vital), sede do entendimento.

Ter estas áreas em harmonia, seja consigo próprio, seja com Deus (quando na crença em um ser superior), certamente são passos vitais para um envelhecimento saudável.

A Bíblia destaca essa forma de ação. Em Filipenses 4:6 a 8 lemos:

“Não estejais inquietos por coisa alguma, antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplicas, com ações de graças.

E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.

Quanto ao mais, irmãos, tudo que é verdadeiro, tudo que é honesto, tudo que é justo, tudo que é puro, tudo que é amável, tudo que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai!”

Para o dia-a-dia, há mais uma recomendação, na carta de Paulo aos Romanos 8:2. A saber:

“Não vos conformeis com esse mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

Valorizar o espiritual é valorizar o **IDOSO!**

CUIDANDO DO CUIDADOR

É fundamental que o **CUIDADOR** reserve alguns momentos do seu dia para se cuidar..., descansar..., relaxar..., realizar alguma atividade física ou de lazer como: caminhada, ginástica, tricô, crochê, pinturas, desenhos,...

Veja algumas dicas e sugestões:

1. Enquanto estiver assistindo à TV:

- ✓ Movimente os dedos das mãos e dos pés para mantê-los flexíveis;
- ✓ Massageie os pés com as mãos, ou com rolinhos de madeira ou com bolinhas...

2. Ao se levantar pela manhã, alongue os músculos de todas as maneiras possíveis; espreguice todo o corpo...comece bem o dia...

3. Ao sentar-se por longos períodos de tempo, não se esqueça de reservar um tempo para intervalos de “exercícios”. Simplesmente movendo o corpo e as juntas a cada 15 minutos...
4. Pratique exercícios de relaxamento quando estiver perturbado, preocupado...
5. Compressas quentes (bolsas térmicas, tecidos umedecidos em água quente) auxiliam no relaxamento muscular...
6. Ria várias vezes por dia. A risada é um maravilhoso exercício que envolve diversos sistemas e aparelhos do corpo...
7. A atividade física reduz seu cansaço, sua tensão, seu esgotamento físico e mental...SEMPRE QUE LEMBRAR, MEXA-SE...RELAXE...
8. Sempre que possível, aprenda uma atividade nova, leia um livro novo, aprenda mais sobre algum assunto de seu interesse, participe das atividades de lazer do seu bairro, faça novos amigos e peça ajuda quando precisar...torne a sua vida mais leve e saudável...
9. Faça rodízio dos cuidados com outros integrantes do grupo (cuidador) para que você possa ter um período de descanso!...

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Resolução da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, RDC nº 283, de 26 de setembro de 2005 faz as seguintes considerações:

1. **CUIDADOR DE IDOSO:** pessoa capacitada para auxiliar o idoso que apresenta limitações para realizar atividades da vida diária.

2. **DEPENDÊNCIA DO IDOSO:** condição do indivíduo que requer auxílio de pessoas ou de equipamentos especiais para realização de atividades da vida diária.
3. **EQUIPAMENTO DE AUTO-AJUDA:** qualquer equipamento ou adaptação, utilizado para compensar ou potencializar habilidades funcionais, tais como bengala, andador, óculos, aparelho auditivo e cadeira de rodas, entre outros com função assemelhada.
4. **GRAU DE DEPENDÊNCIA DO IDOSO:**
 - a) **GRAU DE DEPENDÊNCIA 1:** idosos independentes, mesmo que requeiram uso de equipamentos de auto-ajuda;
 - b) **GRAU DE DEPENDÊNCIA 2:** idosos com dependência em até três atividades de autocuidado para a vida diária tais como: alimentação, mobilidade, higiene; sem comprometimento cognitivo ou com alteração cognitiva controlada;
 - c) **GRAU DE DEPENDÊNCIA 3:** idosos com dependência que requeiram assistência em todas as atividades de autocuidado para a vida diária e ou com comprometimento cognitivo.
5. **INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA:** são instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinada a domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania.

ESTATUTO DO IDOSO

Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

Capítulo II - Das Entidades de Atendimento ao Idoso.

Art. 49. As entidades que desenvolvam programas de institucionalização de longa permanência adotarão os seguintes princípios:

I - preservação dos vínculos familiares;

II - Atendimento personalizado e em pequenos grupos;

III - manutenção do idoso na mesma instituição, salvo em caso de força maior;

IV - participação do idoso nas atividades comunitárias, de caráter interno e externo;

V - observância dos direitos e garantias do idoso;

VI - preservação da identidade do idoso e oferecimento de ambiente de respeito e dignidade.

Título VI

Capítulo I

Dos crimes em espécie.

Art. 97. Deixar de prestar assistência ao idoso, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, em situação de iminente perigo, ou recusar, retardar ou dificultar sua assistência à saúde, sem justa causa, ou não pedir, nesses casos, o socorro de autoridade pública:

(Pena - detenção de 6 meses a 1 ano e multa);

Art. 98. Abandonar o idoso em hospitais, casas de saúde entidades de longa permanência, ou congêneres, ou não prover suas necessidades básicas, quando obrigado por lei ou mandato:

(Pena - detenção de 6 meses a 3 anos e multa);

Art. 99. Expor a perigo de vida, a integridade e a saúde, física ou psíquica, do idoso, submetendo-o a condições desumanas ou degradantes ou privando-o de alimentos e cuidados indispensáveis, quando obrigado a fazê-lo, ou ainda, sujeitando-o a trabalho excessivo ou inadequado:

(Pena - detenção de 2 meses a 1 ano e multa);

REFERÊNCIAS:

Lei nº 10.742, de 1º de outubro de 2003 - Estatuto do Idoso.

Resolução da Diretoria Colegiada da ANVISA nº 283, de 26 de setembro de 2005.

RODRIGUES, R. A. P & DIOGO, M.J.D. Como Cuidar dos Idosos. Editora Papyrus, 2ª edição, 1996.

Guia Prático Para Cuidadores Informais - Secretaria Municipal de Saúde de Campinas - SP.

DUTRA DE OLIVEIRA, JS, MARCINE JS. Ciências Nutricionais Ed Sarvier, São Paulo, 1998.

MAHAN L. ESOTT-STUP SC. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, São Paulo Ed Roca, 1998.

BAHLAU, M. & PONTES, P. Avaliação e Tratamento das Disfonias. São Paulo. Lovise, 1995.

FERREIRA, L. P. e outros. Temas de Fonoaudiologia. São Paulo. Loyola, 1984.

SENAC - Primeiros Socorros. Como Agir em Situações de Emergência - São Paulo. Editora Senac, 2003.

MATSUDO, V.G. E MATSUDO, S. Prescrição e Benefício da Atividade Física na Terceira Idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, V. 04, p 19-30, 1992.

JÚNIOR, M. S. e NETO, M.R.L. Depressão na Terceira Idade - Lemos Editoriais & Gráfica Ltda.

FILHO, W. J. Envelhecimento do Sistema Nervoso e Dor no Idoso - Monografias em Geriatria - Faculdade de Medicina da USP, 1996.

“Aos **CUIDADORES** do Lar Samaritanos, para que leiam, sigam e empreguem os ensinamentos e orientações aqui descritos no dia-a-dia de suas atividades, promovendo, desta forma, um trabalho seguro e eficiente no trato com nossos **IDOSOS**, os quais são o objeto principal de nossa Atividade.”

A DIREÇÃO