

GUIA PRÁTICO DE CUIDADO DO IDOSO

Guia prático para auxiliar a família no
cuidado com o idoso em domicílio

“Cuidar de nossos idosos é preservar a nossa história.”



HOSPITAL
**Beneficência
Portuguesa**
CAMPINAS





O idoso que necessita de cuidados

Para compreendermos o estado emocional de um idoso adoecido, devemos procurar contextualizá-lo em sua história, pois suas emoções estão diretamente ligadas às suas vivências ao longo da vida.

Portanto, a pessoa que envelhece está mais vulnerável à doença e se depara com inúmeras situações de perdas de pessoas queridas

Por isso, é necessário ouvi-lo, procurando entender como ele se vê nesse momento e como é visto pela família e pela equipe multidisciplinar que o atende.

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

A comunicação com o idoso

O início da comunicação eficaz é saber ouvir e respeitar os desejos dos idosos e entender que ela não ocorre só por meio de palavras faladas ou escritas, mas por meios de todos os sinais que transmitimos, seja através de expressões faciais, postura corporal, tom de voz ou capacidade de tocar.

Afinal, pessoa com dificuldade de se comunicar por meio de palavras pode apresentar um aumento de sentimentos de desamparo e perda de autonomia, então essa situação exigirá da família mais atenção e percepção do idoso sob seus cuidados.





Dicas para melhorar a comunicação com o idoso:

- Use frases curtas e fale devagar, sendo objetivo;
- Procure um ambiente com pouco ruído;
- Fale de frente para o idoso, olhando-o nos olhos;
- Não se vire ou se afaste enquanto fala;
- Dê tempo para ele responder as perguntas feitas e não o interrompa no meio das frases;
- Chame-o pelo nome, não o infantilize usando palavras como “tiozinho” e “vovó”.

IMPORTANTE!

A ausência da fala não significa impossibilidade de comunicação. Use placas ou cartazes com frases prontas mais utilizadas no seu dia a dia.

Ex. de frases: Estou com sede, estou com fome.

Ex. de figuras: Frutas, vasos sanitário, cama e etc.

Emergências em casa

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

SAMU 192 - Bombeiros 193

O que fazer?

Quedas: observar deformidades, dor ou incapacidade de movimentação. Se houver fratura não movimente a pessoa até a chegada do serviço de emergência.

Vômitos: vire a pessoa de lado, para não aspirar o vômito. Vômitos frequentes causam desidratação, nesse caso, procure ajuda da equipe de saúde.

Desmaio: enquanto a pessoa estiver inconsciente, não ofereça líquidos ou alimentos, pois ela pode engasgar. Verifique a presença de fraturas ou ferimentos e, caso não houver, solicite ajuda e coloque-o na cama bem deitada, com a cabeça no mesmo nível do corpo.

Confusão mental: a pessoa fica agitada, irritada, desorientada, fala coisas sem sentido, não sabe onde está, parece ativa no momento, logo fica sonolenta e com atenção prejudicada. Nesse caso, o idoso necessita de avaliação da equipe de saúde imediatamente.



DIMINUIÇÃO DA ACEITAÇÃO DE ALIMENTO E CONFUSÃO MENTAL QUE SE INICIA DE FORMA SÚBITA PODEM SER SINAIS DE INFECÇÃO, MESMO COM AUSÊNCIA DE FEBRE.

Higiene

Higiene oral

Deve ser realizada sempre ao acordar, após as refeições e antes de dormir, tendo o idoso dentes naturais ou não e mesmo que ele não se alimente por via oral, ou seja, fazendo uso de Sonda Nasoenteral (SNE).

Cuidados com a prótese: É preciso dar maior atenção para a higiene oral nos idosos que usam prótese dentária. Ela deve ser retirada depois de cada refeição, higienizada fora da boca e recolocada após a limpeza na cavidade oral.

Higiene corporal:

O banho deve ser diário, a higiene íntima e das mãos devem ser feitas sempre que necessário, principalmente após as eliminações fisiológicas e após as trocas de fraldas.

Escolha preferencialmente a parte mais quente do dia para o banho, respeitando as vontades do idoso.

Hora do banho, chuveiro x leito

Deve-se optar sempre pelo banho de chuveiro, pois o banho no leito deve ser destinado para ocasiões em que o idoso esteja impossibilitado de sair da cama.

É preciso ter muita cautela, afinal com o processo de envelhecimento, a pele se torna sensível e ressecada.

São necessários também cuidados especiais, como: utilizar de sabão neutro, secar todo o corpo com movimentos suaves, dando atenção às áreas com dobras, como a região das mamas, axilas e entre os dedos.





No momento de realização no banho de chuveiro o ideal é que sejam feitas algumas adequações no ambiente, como barras de apoio e auxílio de cadeiras de banho.

Caso o idoso permaneça muito tempo deitado, é importante deixá-lo sentado por alguns minutos antes de levá-lo ao banheiro.

Comunique o médico sempre que visualizar anormalidades como: alterações na pele (cor, textura, sensibilidade, temperatura, hidratação e presença de lesão e de parasitas), estado de limpeza e do couro cabeludo e das unhas e do comprimento dos cabelos e das unhas.

Cuidados com mãos e pés

Após o banho, deixe as unhas de molho em água com bicarbonato de sódio ou sabão por dez minutos para amolecê-las (com o envelhecimento, elas endurecem). Este procedimento facilitará o corte em linha reta e não muito rente, evitando que encravem e causem ferimentos, resultando em inflamação e infecção.

Lixe as unhas após o corte, seque entre os dedos e evite tirar cutícula, pois um simples ferimento pode ocasionar uma infecção grave.

Cuidados simples para evitar complicações com o pé:

- Secar cuidadosamente os pés, especialmente entre os dedos, evitando esfregar;
- Realizar movimento de rotação e extensão, estimulando a circulação e prevenindo atrofia muscular;
- Usar calçados bem adaptados. Evitar sapatos apertados ou com saltos muito altos, prevenindo a formação de calos e de lesões;
- Quando a temperatura estiver fria, usar meias limpas e folgadas, sem furos, remendos ou costuras;
- Não cortar nem puxar calos ou calosidade, evitando infecções que podem ser graves;
- Usar protetores de calcâneos se observar a presença de pele avermelhada, evitando assim o aparecimento de úlcera por pressão em calcanhares.



Alimentação

Cuidados na alimentação

Para o bom funcionamento do intestino, o ideal é consumir alimentos ricos em fibras, como frutas, hortaliças cruas e leguminosas. Substitua o pão branco pelo integral e escolha as massas com farinha integral. Quando for consumir sanduíches, acrescente legumes e verduras em seu recheio.

É importante consumir diariamente carnes, leguminosas, frutas ricas em vitaminas C (de cor amarelas e laranjas), afinal, o consumo de açúcar, gordura e sódio deve ser moderado por causa do risco de problemas cardiovasculares.

Durante o intervalo das refeições ofereça seis a oito copos de líquido por dia - água, chás, leite ou suco de frutas (nem sempre é fácil alimentar um idoso).

O que facilita:

- Horários regulares em ambientes tranquilos;
- Muita calma e paciência no momento da alimentação;
- O idoso estar sentado e confortável para receber a alimentação;
- A altura do prato adequada para que o idoso se alimente sozinho.

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 engasgando.

Sinais de engasgo: tosse ou espirro ao engolir





Eliminações

Em casos de constipação intestinal (intestino preso) ofereça uma alimentação rica em fibra > Na diarreia, ofereça alimentos cozidos e aumente a oferta de água. Sempre ofereça ao idoso de 100 a 200ml de água, chás e suco natural (que não promova a formação de gases), a cada hora e diminua a ingestão de líquido cerca de três horas antes de dormir.

É importante tentar padronizar o horário de evacuar, de preferência após as refeições.

Para estimular a mobilidade intestinal, faça massagem na barriga da direita para esquerda com a mão espalmada e após 30 minutos das refeições, a fim de contribuir para a estimulação dos movimentos intestinais. Isso pode ser feito com o idoso sentado no vaso ou, se ele estiver acamado, em posição lateral esquerda.

Incontinência Urinária

- Acomodar o idoso em um quarto próximo ao banheiro, em alguns casos o melhor a se fazer é deixar papagaios e comedores próximos para que possa fazer a eliminação,
- Deixar a luz do banheiro acesa;
- Sinalizar bem a porta do banheiro com figuras ou palavras chamativas e grandes;
- Facilitar o uso do vaso sanitário com assentos altos e barras de apoio lateral;
- Vestir no idoso roupas fáceis de retirar;
- Levá-lo ao banheiro durante o dia em intervalos regulares e, se necessário, abra a torneira para estimular a micção;
- Caso ele não consiga ir ao banheiro, pode utilizar fraldas.

IMPORTANTE

As trocas de fraldas deverão ser regulares. Nunca as deixe 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.



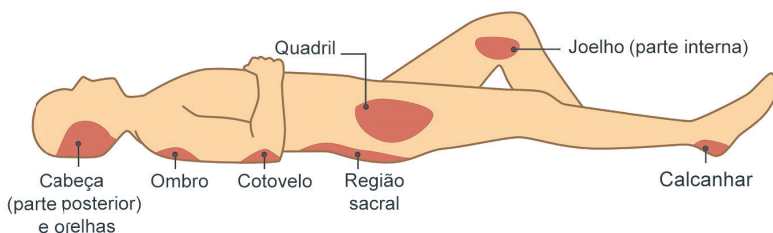
Idoso Acamado

Prevenção de úlcera por pressão

São conhecidas como escaras, causadas pela diminuição da circulação de sangue devido a pressão prolongada em determinada região. Elas aparecem com mais facilidades em locais de proeminências ósseas.

Ações para evita-las:

- Mudar de posição de 2 / 2 horas no leito e poltrona,
- Não arrastar o idoso durante a mudança, mas levantá-lo com a ajuda de lençóis,
- Realizar massagem corporal nas regiões mais sujeitas ao aparecimento de lesão e aliviar a pressão com almofadas;
- Cuidar da boa alimentação e hidratação da pele;
- Não deixar a região íntima úmida por tempo prolongado;
- Não deixar lençóis esgrouvinhados ou farelos na cama e na poltrona, para evitar atrito.



Bibliografia

Manual para cuidadores de
idosos IAMSPE—2014

Manual da pessoa idosa - 2017
<https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/ManualPessoaidosav302012017.pdf>

Hospital Beneficência Portuguesa Campinas

Rua Onze de Agosto, 557 -
Botafogo - Campinas - SP
www.beneficienciacamp.com.br



HOSPITAL
**Beneficência
Portuguesa**
CAMPINAS



Não Esqueça!

Compareça a sua
consulta agendada:

Dia: ____ / ____ / ____

Horário: ____ : ____

Local: _____

Recebi as orientações sobre a continuidade do tratamento, o encaminhamento referenciado e o
Guia Prático do Cuidado do Idoso

Campinas, ____ de ____ de ____

Assinatura do Responsável/Paciente: _____

