ORIENTAÇÕES DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE AOS CUIDADORES DE IDOSOS

Livia Maria Stefanan
Kayla A. X. A. Palma
Caliandra Crestani Wegner
Aline Brandão
Bruna Roso
Carline Gomes S.
Kellen Pistóia
Sabrina Franchi
Suelen Dorneles

SÉRIE EXTENSÃO

ORIENTAÇÕES DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE AOS CUIDADORES DE IDOSOS

Livia Maria Stefanan
Kayla A. X. A. Palma
Caliandra Crestani Wegner
Aline Brandão
Bruna Roso
Carline Gomes S.
Kellen Pistóia
Sabrina Franchi
Suelen Dorneles

1.ª Edição

Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM
2022

Reitor
Luciano Schuch

Vice-Reitora
Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão
Flavi Ferreira Lisbôa Filho

Pró-Reitora de Extensão Substituta Cultura e Arte
Vera Lucia Portinho Vianna

Desenvolvimento Regional e Cidadania
Jaciele Carine Sell

Articulação e Fomento à Extensão
Rudiney Soares Pereira

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão
Alice Moro Neocatto
Taís Drehmer Stein
Vinícius Lüdke Nicolini

Subdivisão de Divulgação e Eventos
Aline Berneira Saldanha

Revisão Textual
Camila Steinhorst

Projeto Gráfico e Diagramação
Reginaldo Martins Barbosa Júnior
Natássia Gabaia

O69 Orientações de profissionais da saúde aos cuidadores de idosos / Livia Maria Stefanan ... [et al]. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2022.
18 p. ; 22 cm. – (Série Extensão)

ISBN 978-65-87668-96-3

1. Cuidadores 2. Profissão da saúde 3. Cuidador familiar 4. Assistência a idosos I. Stefanan, Livia Maria

CDU 613.98

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM

CONSELHO EDITORIAL

Profª. Adriana dos Santos Marmori Lima
Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Profª. Olgamir Amancia Ferreira
Universidade de Brasília - UnB

Profª. Lucilene Maria de Sousa
Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Profª. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem
Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Olney Vieira da Motta
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil
Universidade Federal do ABC - UFABC

Profª. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo
Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Profª. Tatiana Ribeiro Velloso
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Odair França de Carvalho
Universidade de Pernambuco - UPE

CÂMARA DE EXTENSÃO

Flavi Ferreira Lisbôa Filho
Presidente

Vera Lucia Portinho Vianna
Vice-Presidenta

José Orion Martins Ribeiro
PROPLAN

Marcia Regina Medeiros Veiga
PROGRAD

Denise Teresinha Antonelli da Veiga
CCS

Monica Elisa Dias Pons
CCSH

Andre Weissheimer de Borba
CCNE

Suzimary Specht
Politécnico

Marta Rosa Borin
CE

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco
CEFD

Marcia Henke
CTISM

Adriano Rudi Maixner
CCR

Graciela Rabuske Hendges
CAL

Andrea Schwertner Charao
CT

Tanea Maria Bisognin Garlet
Palmeira das Missões

Fabio Beck
Cachoeira do Sul

Evandro Preuss
Frederico Westphalen

Regis Moreira Reis
TAE

Elisete Kronbauer
TAE

Suélen Ghedini Martinelli
TAE

Isabelle Rossatto Cesa
DCE

Daniel Lucas Balin
DCE

Jadete Barbosa Lambert
Sociedade

PARECERISTA AD HOC

Fernanda Soares Aurélio Patatt

Cartilha aprovada em sessão ordinária da Câmara de Extensão no dia 03/09/2021.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO **7**
1. TERAPEUTA OCUPACIONAL 8
2. MÉDICO 9
3. FISIOTERAPEUTA 9
4. PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 10
5. NUTRICIONISTA 11
6. ASSISTENTE SOCIAL 11
7. PSICÓLOGO 12
8. TÉCNICO DE ENFERMAGEM 13
9. ENFERMEIRO 13
10. DENTISTA 14
11. FONOAUDIÓLOGO 14
CONSIDERAÇÕES FINAIS **16**
REFERÊNCIAS **17**

APRESENTAÇÃO

Sabe-se que um atendimento qualificado ao idoso é imprescindível para uma melhor qualidade de vida. Com isso, não devemos nos esquecer da atenção e suporte qualificado ao cuidador informal de idosos. A Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) integra a ocupação cuidador desde 2003, cuja definição é: aquela pessoa que presta cuidados a quem necessita, a partir dos objetivos estabelecidos por uma instituição ou um responsável direto, zelando por bem-estar, saúde, higiene, alimentação, atividades recreativas, cultura, lazer, etc.

Pensando nisso, e também na incipiência de materiais voltados ao público dos cuidadores informais, esta cartilha foi construída com o objetivo principal de reunir orientações de algumas profissões da área da saúde, necessárias para o cuidado com idosos.

Os objetivos específicos são: i) auxiliar o cuidador a compreender a importância do cuidado de si; ii) identificar os riscos para sua saúde; e iii) reconhecer a importância do acompanhamento com profissionais da área da saúde.

1. TERAPEUTA OCUPACIONAL

Livia Maria Stefanan, Terapeuta Ocupacional
(CREFITO-5 22890-TO)
Kayla A. X. A. Palma, Terapeuta Ocupacional
(CREFITO 5-5019).

A seguir, seguem algumas orientações do Terapeuta Ocupacional:

☑ **Organização:** organize os medicamentos de uma maneira que possa facilitar a visualização de cada um. Sinalize as caixas sobre cada horário ou coloque-os em um recipiente com divisórias, separando em dia ou noite;

☑ **Rotina:** ter uma rotina organizada pode favorecer o seu dia a dia. Faça uma lista do que precisa ser feito em ordem de prioridade, assim poderá evitar esquecimentos. Tenha uma planilha de afazeres e de suas metas, pois isso permite identificar todas suas ações e conquistas;

☑ **Autocuidado:** lembre-se sempre do quanto é importante ter um momento para si. Organizar os pensamentos, relaxar o corpo e a mente. Fazer algo que gosta. Você também importa.

☑ **Prevenção de sobrecarga e estresse crônico:** A participação do cuidador de idosos em grupos de apoio e convivência, através da troca de experiências e acompanhamento especializado, pode proporcionar melhoras significativas em sua rotina, estabelecendo um momento de conhecimento, apoio mútuo entre os participantes, lazer e autocuidado.

Na cidade de Santa Maria, RS, sugerimos o Programa de Apoio aos Cuidadores da Terapia Ocupacional (PACTO). **Informe-se sobre iniciativas iguais a esta na sua cidade!**

2. MÉDICO

Leonardo Balmorisco
Médico Estratégia de Saúde da Família
(RMS-RS 4302059)

Orientações do médico para a função de cuidador:

O cuidador deve ter **empatia**, considerando que o sujeito idoso pode possuir comorbidades, com gravidade e complexidade distintas. Portanto, é necessário **paciência**. Saber se colocar no lugar ou tentar entender as **limitações** do paciente é extremamente necessário, e nem todos os indivíduos conseguem.

Orientações do médico para o cuidador:

É preciso ter **organização**. Organizar-se com as medicações, bem como com as tarefas cotidianas do sujeito a ser cuidado e consigo mesmo. Manter uma rotina para a hora de comer, de tomar banho, de dormir, de interagir, etc. É fundamental para o cuidador exercer sua função sem se esquecer de si próprio.

Além disso, é imprescindível ir periodicamente ao médico para controle de taxas, exames e consultas de rotina, com o objetivo de manter a saúde do cuidador em dia.

Lembre-se: Essas são dicas e orientações sobre o cuidado. Procure estar sempre bem informado sobre técnicas de cuidado e como pode tornar essa prática melhor para você e para o sujeito de quem você cuida.

Cuidar de você mesmo também é importante!

3. FISIOTERAPEUTA

Leandro Corrêa
Fisioterapeuta
(CREFITO: 254.257-F)

Para o bem-estar da saúde do cuidador, o fisioterapeuta **orienta** sobre o cuidado da **postura** enquanto realiza o manejo com o idoso, para que ele (o cuidador) não venha sofrer **dores** por esforços repetitivos em seu ambiente de trabalho, conhecidas como Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

A dica da fisioterapia é **praticar exercícios laborais** durante o dia, tais como: alongamentos, exercícios de mobilidade, fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna e dos membros superiores, os quais são os mais afetados diariamente.

É importante que os cuidadores tenham uma boa c**onsciência corporal** e entendam que **para cuidar do próximo é preciso estar com o cuidado do seu corpo em dia**. Por isso, é fundamental que o cuidador procure um fisioterapeuta quando sentir dores para combatê-las e evitar possíveis limitações no dia a dia e na função.

O nosso corpo sempre está à procura de **equilíbrio físico e emocional**, buscando **conforto** e economia energética. Por esses motivos, ressalto a importância da **prática de atividades físicas** e **laborais** em prol da **saúde** do cuidador.

4. PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Felipe Menezes Fagundes
Mestre em Educação Física

É importante que o papel do profissional de Educação Física com os cuidadores de idosos esteja vinculado ao aspecto da ergonomia.

Ergonomia: é importante que os cuidadores se preservem durante a realização de tarefas cotidianas do seu trabalho, pensando em suas estruturas corporais (músculos e ossos), assim como em uma melhor efetividade muscular e biomecânica na realização dessas tarefas.

Desse modo, o cuidador deve tomar cuidado ao realizar as tarefas relacionadas ao cuidado com o idoso, a fim de evitar dores musculares.

A dica do profissional de Educação Física para o cuidador são caminhadas de 15 a 20 minutos diárias, para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Uma simples caminhada irá beneficiar uma vida mais saudável e um maior bem-estar mental.

Em casos de casas geriátricas ou asilos, os Profissionais de Educação Física podem fazer trabalhos específicos de ginástica laboral com os cuidadores.

5. NUTRICIONISTA

Gabriela Rosa da Rosa
(CRN 9966P)

As orientações da nutrição estão relacionadas à manutenção de uma alimentação adequada, com todos nutrientes necessários para suas funções vitais, destacando o consumo balanceado dos alimentos, sem excessos.

☑ Consumir frutas e verduras;

☑ Manter-se hidratado(a);

☑ Procurar um(a) nutricionista para orientações quanto aos índices glicêmicos controlados, quando for o caso;

☑ Não consumir de maneira exagerada açúcares e carboidratos;

☑ Aliar uma boa alimentação a um bom condicionamento físico;

☑ Praticar atividades físicas;

As orientações dos profissionais não funcionam isoladamente, sendo fundamental para uma saúde de qualidade a prática de todos os itens acima. E o mais importante: conscientizar-se a cuidar de si mesmo, sempre preferir alimentos in natura, como frutas, verduras, legumes e proteínas.

6. ASSISTENTE SOCIAL

Andressa Cechin Montagner
Assistente Social, Residente em Saúde Mental (UFSM)

O Assistente Social é um profissional de extrema importância para pensar um cuidado integral baseado na reflexão do significado do trabalho na vida dos cuidadores.

Quando procurar um Assistente Social?

O cuidador pode procurar um profissional da assistência social quando necessitar de auxílio para acessar às políticas e aos seus direitos sociais, a exemplo do acesso à saúde, à previdência social, à educação, à habitação, à cultura, etc. Através dos assistentes, os cuidadores podem ter alcance a programas, como o Bolsa Família, e demais assistências e projetos

ofertados pelo Governo Federal.

Outra atribuição possível de intervenção desse profissional é proporcionar momentos de escuta qualificada para os cuidadores, compreendidos como trabalhadores, identificar demandas e pensar estratégias de cuidado, trazendo o sujeito como protagonista do seu cuidado.

Você pode encontrar Assistentes Sociais nas Secretarias de Saúde, nos Postos de Saúde, Hospitais, redes privadas e Organizações não governamentais (ONG).

7. PSICÓLOGO

Patrícia Pereira, Psicóloga
(CRP 07/31628)

A Psicologia pode ajudar o cuidador de idosos em diversos aspectos, desde a preparação para ser um cuidador e principalmente durante essa atividade.

O ponto principal é a saúde mental do cuidador, entender sua experiência de vida, suas fraquezas e, mais do que isso, buscar entender como está seu emocional, pois sabemos que, muitas vezes, o cuidador é um familiar, ou seja, tem vínculo afetivo com o idoso. Nesses casos, a Psicologia tem papel importante: acompanhar e preparar para dificuldades, doenças e até mesmo para o momento do óbito e dar suporte a esse cuidador durante as fases do luto.

A orientação da psicologia para o cuidador é: **preserve sua saúde mental!**

Como fazer isso?

Reserve um momento do dia para você e faça uma atividade que lhe dê prazer (tomar um banho, assistir um filme, ler um livro, cozinhar algo que goste, etc.).

8. TÉCNICO DE ENFERMAGEM

Luis Felipe Machado da Silva
Técnico de Enfermagem (COREN 1033546)

O Técnico de Enfermagem poderá auxiliar o cuidador de idosos por meio de orientação sobre as melhores maneiras e melhores técnicas de cuidado para beneficiar a rotina do cuidador, prevenindo um possível desgaste físico e mental.

Quando procurar um Técnico de Enfermagem?

O cuidador de idosos pode procurar o Técnico de Enfermagem quando quiser aprimorar suas atividades de cuidado ou quando estiver sobrecarregado e necessitar do trabalho deste profissional nas atividades do cuidado com o idoso, como a higiene pessoal, troca de decúbito, amenizar risco de quedas, administração de medicação, alimentação, etc.

Esses atributos e essa colaboração do técnico são importantes para auxiliar o cuidador a enfrentar os desafios do dia a dia.

9. ENFERMEIRO

Jeferson Ventura
(COREN-RS 357.815)

A enfermagem tem um papel importante nas ações direcionadas ao cuidador, uma vez que atua em conjunto visando ações de prevenção, promoção e proteção à saúde.

O enfermeiro auxilia e capacita no desenvolvimento das atividades voltadas aos cuidados das pessoas idosas, a fim de contribuir no envelhecimento saudável e ativo desse idoso, compreendendo o contexto social, econômico e cultural em que ele e o cuidador se encontram.

Como o Enfermeiro pode auxiliar o cuidador no desempenho da sua tarefa?

Enquanto educador em saúde e agente de transformação social, o profissional desenvolve atividades voltadas aos cuidadores, ajudando e empoderando na forma correta de dispensar o cuidado. Dessa forma, irá minimizar o aparecimento de doenças crônicas e/ou sequelas nesses

cuidadores e, consequentemente, evitando a troca de papel de cuidador para paciente.

10. DENTISTA

Leticia Marques
(CRO-RS 27464)

O cuidado com a saúde bucal é tão importante na terceira idade quanto em qualquer outra fase da vida e exige atenção do cuidador no desempenho da sua função com o idoso, e no cuidado de si próprio.

Questões de alerta para o idoso: aumento da cárie na terceira idade, boca seca, sensibilidade, gengivite e uso de próteses dentárias. É importante que o cuidador supervisione ou auxilie, quando necessário, na escovação dentária/prótese e limpeza da gengiva do idoso.

Orientações para o cuidador: escovação diária, preferencialmente, três vezes ao dia; e idas periódicas ao dentista para fazer procedimentos de manutenção, como a profilaxia (limpeza dentária).

Tendo em vista as orientações acima, o acompanhamento com o dentista é fundamental para que haja esse cuidado, como orientação e prevenção, tanto do idoso quanto do seu cuidador.

11. FONOAUDIÓLOGO

Elizandra Souza Figueiredo
Fonoaudióloga
(CRFa 7-10416)

O profissional de fonoaudiologia deverá ser contatado sempre que houver dificuldades na linguagem, na fala, na motricidade orofacial, na voz, na mastigação, na deglutição e na audição do idoso e de seu cuidador.

É de suma importância que os cuidadores estejam aptos para identificar as demandas dos idosos e acionar os profissionais especializados, como fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, médicos, entre outros.

Torna-se importante nos atentarmos a maneira como iremos nos

comunicar com o idoso. É preciso adaptar a conversação conforme as habilidades comunicativas de cada sujeito. Para isso, o cuidador pode utilizar algumas estratégias facilitadoras, quais sejam:

☑ escutar o idoso demonstrando interesse pela interação;

☑ aumentar o tom de voz – para idosos com sinais de perda auditiva;

☑ retirar fontes sonoras competitivas com a comunicação, como televisão e rádio;

☑ posicionar-se em frente ao idoso durante a conversação;

☑ falar de forma mais lenta e bem articulada;

☑ utilizar linguagem clara e de conhecimento prévio do idoso;

☑ utilizar frases curtas;

☑ aguardar o tempo necessário para a interpretação e programação da resposta pelo idoso;

☑ não completar a fala do idoso;

☑ utilizar gestos, expressões faciais e pistas visuais, facilitando o entendimento da mensagem a ser passada;

☑ questionar se o idoso entendeu a mensagem;

☑ observar os sinais de entendimento ou não entendimento que o idoso possa fornecer;

☑ validar suas opiniões e seus desejos de forma que o idoso não se sinta excluído das decisões da casa, especialmente quando relacionadas aos cuidados dele.

O cuidador é fundamental para os processos de reabilitação e manutenção da qualidade de vida do idoso, sendo essencial a comunicação efetiva entre cuidadores, idosos e profissionais da saúde. Usar essas estratégias listadas acima favorece a comunicação entre cuidador e idoso, dinamiza os processos diários e poderá promover menos desgastes ao cuidador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, esta cartilha reúne orientações de alguns profissionais da saúde para os cuidadores de idosos, com intuito de disseminar informações sobre o cuidado de si e do outro. Espera-se que ela possa contribuir como um material educativo para o público específico dos cuidadores informais de idosos, assim como para a população em geral.

Essa cartilha é uma iniciativa do
Programa de Apoio aos Cuidadores da Terapia Ocupacional (PACTO).

Agradecimento especial à
Terapeuta Ocupacional Andreisi Anversa.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DO TRABALHO. Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). Brasília, DF, 2003.

UFSM

PRE