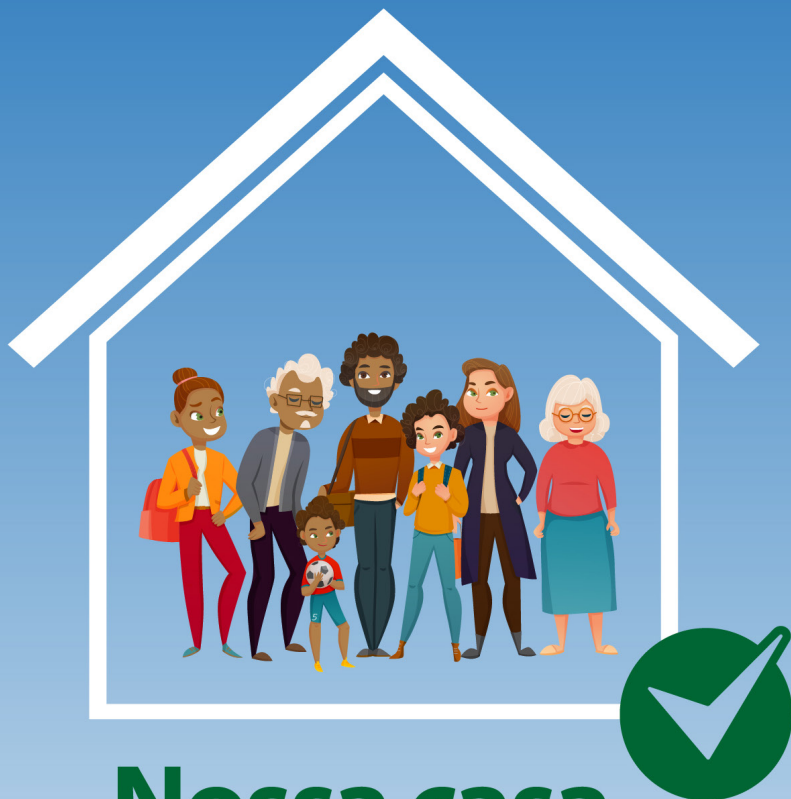


Terezinha Monteiro Martinez



Nossa casa, nosso cuidado

Manual de Orientações
para Cuidadores Sociais

A casa de um ser humano é como um templo, é preciso pedir licença para entrar.

Real Grandeza

Fundação de Previdência e Assistência Social

Nossa casa, nosso cuidado

Terezinha Monteiro Martinez

Assistente Social CRESS 3962 (PUC - RJ)
Especialização em Geriatria e Gerontologia (UERJ-2015)

2020

Prefácio

Esta apostila pretende oferecer informações de maneira simples e de fácil entendimento sobre cuidados a serem observados dentro de casa e na rua, com pessoas que necessitem de cuidados, principalmente os idosos.

O cuidado é uma tarefa exercida cotidianamente pelas pessoas durante as suas vidas. Entretanto, em determinadas situações e momentos, há necessidade de se observar algumas recomendações importantes para que o cuidado seja realizado de forma mais satisfatória.

No caso do cuidado com idosos, alguns conhecimentos e procedimentos são necessários, pois suas características e particularidades necessitam ser compreendidas e atendidas, desde a noção de aspectos do envelhecimento e as alterações que o avanço da idade produz (de ordem orgânica, física e motora), até mudanças de comportamentos e ritmos que exigem sabedoria na atuação com eles, e nas necessárias transformações ou adaptações de ambientes, sobretudo, quando se somam a idade avançada, distúrbios ou enfermidades. O Estatuto do Idoso estabelece que:

*“O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral...”
Assegurando - lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.*

(Art.2º do Estatuto do Idoso – Lei 10741/2003).

Dessa forma, pequenas ações e prevenções se tornam importantes para que o quadro de dependência ou limitação de alguns idosos não se agrave, e também para proporcionar um auxílio e atenção maior àqueles que possam manter ou prolongar sua autonomia. O número de idosos que são cuidados em seus lares tem crescido consideravelmente nos últimos anos, isso traz uma preocupação grande com o significado dessa tarefa. A casa de uma pessoa é o seu templo, por isso é preciso ter respeito por esse espaço, que é carregado de valores e significados. É importante considerar também alguns elementos que se fazem presentes, como os relacionamentos estabelecidos, o nível de harmonia entre seus membros, os costumes familiares, entre outros.

Considerando essas ponderações, podemos afirmar que esta apostila foi desenvolvida segundo experiências obtidas pelo Programa de Cuidador Social de FURNAS Centrais Elétricas S.A e Comitê FURNAS da Ação da Cidadania, através dos Cursos de Cuidadores ministrados; pelos conhecimentos e experiências trazidas pela equipe de trabalho; pela troca constante com os cuidadores, em exercício ocupacional; e com os idosos e seus familiares. Teve como objetivo contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas em suas Atividades de Vida Diária (AVD's) e fornecer informações sobre a importância do cuidado da casa e do autocuidado.

Casa de idoso, cuidado reforçado

Os idosos, de forma geral, são mais propensos a acidentes no dia a dia, o que impõe algumas ações preventivas no sentido de evitá-las. É preciso ter cuidado com os tombos. Uma queda pode deixar o idoso meses em leito sem poder andar. A queda é um evento frequente e limitante na terceira idade, que muitos consideram como um fator de fragilidade. É importante colocar que as quedas não são decorrentes somente do envelhecimento, podendo demonstrar que há algo de errado com o ambiente onde a pessoa habita ou com sua saúde.

Há estudos que comprovam que a maioria dos acidentes sofridos pelas pessoas idosas ocorrem no próprio domicílio. Levando em consideração que esses acidentes podem gerar comprometimentos graves nos idosos, torna-se importante observar determinadas medidas preventivas. As pessoas são diferentes em suas necessidades físicas e isso deve ser considerado na ergonomia da casa.

As quedas têm se configurado como problema muito sério para os serviços de Saúde, para a sociedade e para o bem-estar das pessoas que as sofrem. A queda é um evento bastante comum e devastador em idosos. O risco de cair aumenta com o avançar da idade, o que coloca a questão do idoso como um dos maiores problemas de saúde pública, devido ao aumento da expectativa de vida da população no Brasil. Embora não seja uma consequência inevitável do envelhecimento, pode sinalizar o início de fragilidade ou indicar alguma doença. Além dos problemas médicos, as quedas apresentam custos sociais, econômicos e psicológicos enormes, aumentando, assim, a dependência.

De acordo com os Indicadores de Dados Básicos de mor-

bidade e fatores de risco do Ministério da Saúde – IDB- Brasil/2006, no Brasil, as quedas são a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos. Quase metade (48,82%) das causas de internações hospitalares (SUS) por causas externas, na faixa etária dos 60 a 69 anos, são decorrentes de quedas. E na faixa etária dos 70 anos ou mais, esse número sobe para 58,31% das internações.

Ainda segundo os casos do IDB, as mulheres sofrem mais fraturas que os homens. Contudo, a mortalidade devido a fraturas é maior entre os homens. Os riscos dependem da frequência de exposição ao ambiente inseguro e do estado funcional do idoso. Quanto mais vulnerável e mais frágil o idoso, mais suscetível aos riscos ambientais. Por exemplo, pequenas dobras de tapetes ou fios no chão de um ambiente são fatores externos problemáticos para idosos com andar arrastado. Idosos fragilizados caem durante atividades rotineiras, aparentemente sem risco (deambulação, transferência) e, na maioria das vezes, dentro do próprio domicílio, num ambiente familiar e bem conhecido.

As quedas nos domicílios tendem a ocorrer devido a problemas ambientais e/ou fatores intrínsecos, tais como: diminuição da força muscular, osteoporose, alteração da pressão arterial, depressão, artrose, fragilidade de quadril ou alteração do equilíbrio, alterações neurológicas (derrame cerebral, doença de Parkinson, esclerose múltipla e mal de Alzheimer), disfunção urinária e da bexiga, uso controlado de determinadas drogas, diminuição da visão e/ou da audição, deformidades nos pés (unhas grandes, joanetes dolorosos, entre outros),

fraqueza muscular de membros inferiores, equilíbrio diminuído, marcha lenta com passos curtos, dano cognitivo e uso de sedativos.

A probabilidade de quedas aumenta com os fatores de risco. Quando se consegue eliminar um desses fatores, a possibilidade de ocorrerem tombos também diminui. Dessa forma, é importante procurar adotar intervenções que atuem sobre esses fatores, como:

- Vigilância domiciliar periódica e sistemática para avaliar e modificar os riscos ambientais;
- Identificação de consequências psicológicas de uma queda, como o medo de cair, que possam levar a uma autorestrição de atividade, desuso, imobilidade, atrofia muscular e novas quedas;
- Revisão de medicamentos;
- Recomendações de comportamentos seguros;
- Melhoria da segurança ambiental;
- Programas de exercícios, como treinamento de equilíbrio (Tai Chi Chuan), são efetivos em reduzir o risco de quedas em idosos.

Outras estratégias também podem ser elaboradas para modificar ou eliminar riscos e, conseqüentemente, reduzir quedas. Pensando nisto, seguem algumas orientações importantes de prevenção, sem restringir a possibilidade de uma vida ativa. Importante instituir estratégias que previnam lesões sérias, a fim de que, mesmo que ocorra queda, esta não resulte em graves conseqüências.

Um olhar sobre os acumuladores

Os dados disponíveis ainda não consideram adequadamente a realidade dos idosos acumuladores. É preciso conscientização da sociedade para o cuidado básico com os acumuladores. São pessoas que normalmente acumulam uma diversidade de objetos dentro de casa. Este é um fato cultural, ou consequência dos valores de consumo presentes em nossa sociedade ou ainda em função de muitos terem vivenciado situações de solidão onde a acumulação de objetos é uma forma de suprir necessidades afetivas ausentes de seu dia a dia. Idosos deprimidos ou solitários podem buscar acumular todo tipo de lixo, entulhos, móveis em excesso, latas, garrafas, jornais e roupas sem se aterem para o fato de que esses excessos são prejudiciais à saúde.

O isolamento social e a ausência de convívio com a família podem acelerar os problemas de acumulação.

O trabalho do cuidador a ser desenvolvido com o idoso, principalmente em seu domicílio, tem objetivo central de ajudá-lo nas atividades diárias, como banho, higiene, alimentação e lazer, contribuindo para melhor qualidade de vida.

O cuidado com a casa também é fator fundamental e o idoso deve ser estimulado a participar da organização do lar num processo que o leve ao descarte de objetos sem utilidade, ou à reciclagem, quando for o caso.

Plano de cuidado

Algumas iniciativas básicas

- Ajudar o idoso a reorganizar os espaços;
- Estimular a guardar os objetos em cima de mesa, pia, fogão;
- Mostrar os perigos do acúmulo de alimentos nas geladeiras e suas consequências nocivas para a saúde.

O cuidador, seja familiar ou profissional, que vai interagir com o idoso, deve detectar as principais necessidades de organização da casa.

Ao paciente com comprometimento de doenças degenerativas como o Alzheimer, é necessário cuidado redobrado no processo de organização da casa.

É preciso

- Evitar portas com fechaduras e trincos, principalmente portas do banheiro.
- Evitar velas, caixa de fósforos e ferramentas. Esses objetos devem estar armazenados em lugares de difícil acesso para o idoso.

É recomendável

- Retirada de espelhos da casa, a fim de evitar que o idoso se surpreenda com o reflexo de sua imagem.

*Carinho, cuidado, alegria, afeto, diálogo
é o que o idoso precisa acumular para
sua felicidade e vida saudável.*

(Terezinha Martinez)



Noções básicas de prevenção de acidentes e cuidados em casa

Espaço geral da casa

- Objetos espalhados pela casa oferecem riscos. Por isso, é importante evitar a presença de brinquedos, sapatos, roupas etc., distribuídos pelo chão, sobretudo em locais de maior circulação do idoso;
- Pisos escorregadios também são perigosos, como tacos de madeira encerados;
- A disposição inadequada dos móveis atrapalha a locomoção e, quando instáveis, não servem como apoio.

Cuidados no quarto

- Manter uma lâmpada, um telefone e uma lanterna perto da cama;
- A cama deve permitir a subida e descida com facilidade (altura entre 55cm a 65 cm);
- Os armários devem ter portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura e iluminação interna para ajudar na localização dos pertences;
- Usar lençóis e acolchoados feitos com materiais não escorregadios, como algodão e lã;
- Ao acordar, deve-se primeiro sentar e aguardar um minuto para se levantar. Com isso, evita-se a tonteira, a queda e o risco de fraturas. O idoso deve levantar da cama após ter permanecido sentado por alguns minutos. Nunca levantar de modo abrupto.

Sala e corredor

- Organizar os móveis de forma que se tenha um caminho livre para passar, sem ter que desviar do mobiliário da casa;
- Manter mesas de centro, porta- revistas, descansos de pé e plantas fora da zona de tráfego;
- Instalar interruptores de luz na entrada das dependências. Interruptores que brilham no escuro podem servir de auxílio;
- Não acumular ou deixar caixas perto do caminho da porta ou do corredor;
- Reorganizar a distribuição dos móveis;
- Evitar sentar em cadeiras ou sofás muito baixos, porque o grau de dificuldade para se levantar é maior. Os sofás devem ser confortáveis e com braços.

Cozinha

- Limpar imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenha caído no chão;
- Armazenar a comida, a louça e demais acessórios culinários em locais de fácil alcance;
- Não subir em cadeiras ou caixas para alcançar os armários que estão no alto;
- A bancada da pia deve ter 80 cm a 90 cm do chão para permitir uma posição mais confortável.

Banheiro

- Colocar um tapete ou tiras antiderrapantes dentro e ao lado da banheira ou do box, para maior segurança na entrada e saída;
- Instalar na parede da banheira ou do box um suporte para o sabonete líquido;
- Instalar barras de apoio nas paredes do banheiro, principalmente próximo ao vaso sanitário e no box;
- Duchas móveis são mais adequadas;
- Manter algum tipo de iluminação durante as noites;
- Substituir as paredes de vidro do box por materiais não deslizantes;
- Ao tomar banho, utilizar uma cadeira de plástico firme com cerca de 40 cm, caso não consiga se abaixar até o chão ou se sinta instável;
- Não deixar sabão no piso do box do banheiro.

Escada

- Não deixar malas, caixas ou qualquer tipo de utensílios nos degraus;
- Interruptores de luz devem ser instalados tanto na parte inferior, quanto na parte superior da escada. Caso haja possibilidade, outra opção é instalar detectores de movimento que fornecem iluminação automaticamente;
- A iluminação deve ser ampla e permitir a visualização desde o precipício da escada até o fim;
- Manter uma lanterna guardada em lugar de fácil acesso em caso de falta de energia elétrica;

- Em caso de carpete fixo na escada, procurar carpete que tenha uma cor sólida (sem desenhos ou muitas formas) através do qual seja possível visualizar as bordas dos degraus; e quando eles estiverem desgastados, procure trocá-los o mais rápido possível;
- Colocar tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Instalar corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados. Eles devem estar em uma altura de 76 cm acima da escada.

Tapetes

- Evitar uso de tapetes, principalmente os pequenos;
- Outra alternativa, caso o idoso tenha apego por um tapete especial, é aplicar fita adesiva com borracha antiderrapante. Nesse caso, talvez seja melhor dar preferência aos tapetes que já venham com material antiderrapante;
- Evitar ondulações, relevos, rasgões, buracos em partes usadas dos tapetes ou passadeiras;
- Ajustar bem as portas aos tapetes e passadeiras.

Luzes

- A boa iluminação é importante para evitar a ocorrência de quedas. Mantenha algumas pequenas luzes acesas à noite, especialmente nos corredores, banheiros, escadas e áreas de possível circulação do idoso. Essa providência dá segurança e confiança, pois permite enxergar melhor onde está pisando, ajudando ao levantar de madrugada, por exemplo;
- As cores influenciam o ambiente da casa; ambientes muito escuros aumentam a chance de quedas;
- Deixar a luz do quarto ou do abajur ao lado da cama acesas durante a noite. A luz deve ser de baixa intensidade, o suficiente para evitar escuridão.

Suportes

- É importante ter sempre suportes de apoio, corrimãos e outros acessórios de segurança em lugares estratégicos. As barras de apoio são importantes em determinados locais da casa, como banheiro, por causa do piso molhado, e corredor, sobretudo se este for comprido.

Limpeza

- Alguns pertences antigos podem ser fonte de mofo, ácaros ou fungos, e provocar alergias e doenças respiratórias. Para evitar isso é preciso conservar a manutenção e organização constante do domicílio;
- Manter o piso da casa sempre limpo e sem a presença de substâncias escorregadias.

Utensílios próximos ao idoso

- Manter à noite, junto à cabeceira da cama do idoso, um copo com água e uma sineta (campainha);
- Fixar armários, espelho e pequenas estantes no nível mais baixo da parede, facilitando assim o acesso a utensílios e outros objetos.

Medicamentos

- Manter uma lista atualizada de todos os medicamentos que está tomando ou que costuma tomar, com os horários e dosagens;
- Informar, com o apoio de seu médico, sobre efeitos colaterais de remédios que esteja tomando;
- Certificar de que todos os medicamentos estejam claramente rotulados e guardados em local adequado (respeitando as instruções de armazenamento);
- Tomar os medicamentos nos horários corretos e da forma e dosagem prescritas pelo médico.

Alimentação

- Cultivar uma dieta balanceada, evitando alimentos com muitos condimentos, gorduras e carboidratos, e dando preferência à ingestão de alimentos com cálcio e vitamina D;
- Fazer exames oftalmológicos e físicos periodicamente, principalmente para detectar a existência de problemas cardíacos e de pressão arterial.

Costumes da casa e familiares

- Não deixar o idoso sozinho em casa por longo período, sobretudo à noite;
- Evitar trancar as portas interiores com chaves, especialmente de locais com quartos e banheiros;
- Ficar atento ao caminho que vai do quarto de dormir ao banheiro ou à cozinha. A maioria das quedas com fraturas ocorrem neste trajeto;
- Não utilizar recipiente de alimentos, como garrafas de refrigerante, para guardar produtos químicos (inseticida, querosene, álcool, etc.);
- Anotar e colocar em lugar de fácil acesso dados contendo nome, telefone dos familiares, hospitais mais próximos, serviços de táxi, entre outros;
- Se houver cuidador, é aconselhável instalar uma campainha elétrica ao lado da cama.

Vestimenta

- Usar sapatos com sola antiderrapante, evitando sapatos altos e com sola lisa;
- Amarrar bem o cadarço do calçado;
- Substituir os chinelos que estão deformados ou frouxos;
- Usar uma calçadeira ou sentar para calçar o sapato;
- Usar sapatos que tenham boa aderência ao chão;
- Evitar o uso de sandálias ou calçados que não se adaptem perfeitamente aos pés;
- Nunca andar só de meias.

Mobilidade

- Ao subir ou descer escadas, realizar de formar devagar e segura, sempre apoiando no corrimão e observando os degraus;
- Evitar o uso de escadas, caso não se sinta seguro para isso;
- Ao levantar qualquer peso, não dobrar a coluna. Primeiramente agachar e depois levantar.

Cuidados com a saúde

- Tomar banhos de sol diariamente;
- Evitar fadiga muscular e confusão mental, pois aumentam o risco de quedas;
- Fazer exames oftalmológicos e físicos anualmente, especificamente para detectar a existência de problemas cardíacos e de pressão arterial. Se necessitar de óculos, usá-los sempre. Visitar o oftalmologista, no mínimo, uma vez por ano;

- Manter uma dieta com ingestão adequada de cálcio e vitamina D;
- Evitar ingestão de bebidas alcoólicas.

Atividades Físicas

- Participar de programas de atividade física que visem o desenvolvimento de agilidade, resistência, equilíbrio, coordenação e ganho de força do quadríceps e mobilidade do tornozelo.

Cuidados na rua

- Ao fazer sinal para o ônibus, segurar nos suportes que melhor se adaptem às necessidades e que estejam mais próximos;
- Ao saltar do ônibus, não hesitar em procurar ajuda, se necessário;
- Nunca saltar com o veículo ainda em movimento;
- Manter na bolsa uma relação com o seu nome, telefone, endereço de familiares, hospitais credenciados, telefone do médico. Relacionar doenças, se for portador de alguma. Se tiver cartão de diabetes, usá-los. Se for o caso, tenha a carteira de convênios ou do plano de saúde.

Nossa casa, nosso cuidado

Este projeto teve como objetivo proporcionar maiores conhecimentos sobre cuidados necessários aos idosos em seu lar. A proposta é contribuir para o enfrentamento de desafios relacionados ao equilíbrio, segurança de meio ambiente, autoconfiança e confiança de familiares, para que possam continuar ativos e independentes para realizar suas atividades da vida diária.

Cuidado

É preciso mais do que técnica. É preciso um olhar diferenciado para quem vai cuidar da pessoa com doença de Alzheimer.

Há muitas variações de comportamento, por isso, exige-se muito dos cuidadores, porque é preciso procurar na obscuridade algum pequeno sinal de potencial, para que se possa ativá-lo.

Cuidar é entrar em interação permanente com o que não se mostra transparente.

O papel do cuidador é um desafio do que não se mostra, do que não se vê, do que não se crê.

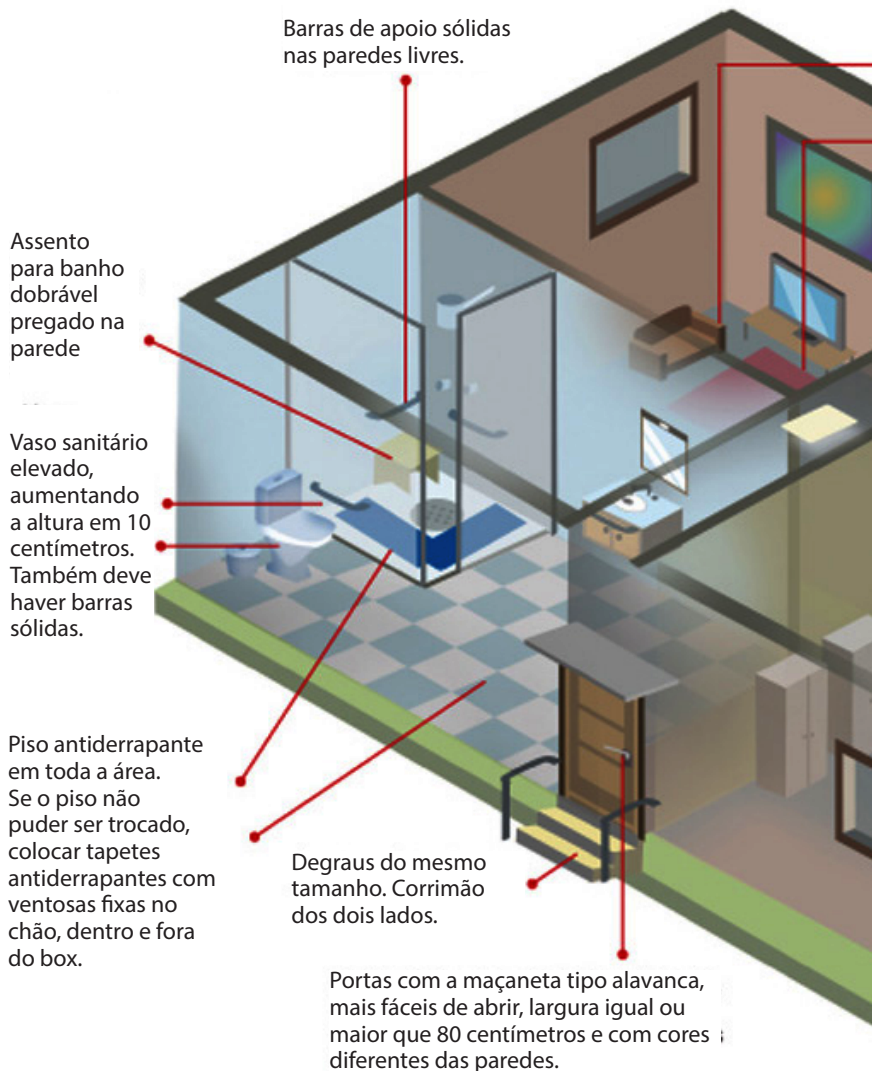
É apenas o início de um pequeno aprendizado no qual, o cuidador, a figura mais importante deste processo, deve se munir de carinho, aceitação, paciência, perseverança e cuidado.

Como diz Leonardo Boff, “É o ‘entrelaçamento afetivo’ a ferramenta do cuidado humano e universal”.

Há, portanto, uma missão para as pessoas que cuidam: respeitar o idoso, cativá-lo e estimular a sua autonomia.

Terezinha Monteiro Martinez

Saiba como adaptar a casa



Poltronas e sofás com braços e profundidade que permita apoiar os pés no chão.

Evitar armadilhas como tapetinhos, dobras no carpete, fios de telefone e eletrônicos soltos.

O trajeto do corredor deve ser totalmente desobstruído, sem tapetes, fios e móveis. O ideal é que tenha iluminação forte e de fácil acionamento.

Mesas e outros móveis com pontas arredondadas. Armários à altura da mão para evitar que o idoso se abaixe ou suba em escadas e banquinhos.

Abajur ou luminária de fácil acionamento junto à cama com controle de luminosidade. Criado mudo fixado 10 centímetros acima da altura da cama e de pontas arredondadas.

Cama com a cabeceira para a pessoa recostar e altura que permita ao idoso firmar os dois pés no chão ao sentar na beirada (contando com a altura do colchão).

ILUSTRAÇÃO CHARLES SEGAT

Instituições de apoio

- Associação Brasileira de Alzheimer e idosos dependentes / ABRAZ
Tel: 2717-6093 / 2717-6868
- Ministério Público RJ (Ouvidoria Geral) – Denúncias de Maus Tratos ao Idoso
Av. Marechal Câmara, 370 – Centro
Tel: 127
- Disque Idoso da ALERJ
Tel: 0800-0239191
- Corpo de Bombeiros
Tel: 193
- Polícia Militar
Tel: 190
- Disque Direitos Humanos
Tel: 100
- ACIERJ – Associação dos Cuidadores da Pessoa Idosa, da Saúde Mental e com Deficiência do Estado do Rio de Janeiro
E-mail: acierj@gmail.com // Contato: (21) 99348-2699
- APAZ – Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer
E-mail: apoio@apaz.org.br
Contato: (21) 2223-0440 ou (21) 2518-1410
- ANG-RJ Associação Nacional de Gerontologia / Seção Rio de Janeiro
Contato: (21)2286-5961
- UnATI/UERJ – Universidade Aberto da Terceira Idade
- IPUB – Instituto de Psiquiatria da UFRJ

Bibliografia

BEAUVOIR, Simone. "A velhice". Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990

BOFF, Leonardo. Saber Cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 1999.

Casa Segura. Disponível em: www.casasegura.arq.br/index.php

Cuidado Social, Um caminho a Seguir. Manual do Comitê FURNAS da Ação da Cidadania do Escritório Central. Rio de Janeiro, 2005.

DRUMOND, Edmundo. "Envelhecimento e Vida Saudável". Rio de Janeiro. Editora Apicuri, 2009.

Cuidados com idosos em casa. Disponível em paginas.terra.com.br/saude/hgef/diclifod.htm

HONAISSER, Júlio. Casa de idoso, cuidado redobrado. Nov 2005. Publicado em 08/11/2005 – Disponível em: www.ofluminense.com.br/noticias.

INTO:: Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Disponível em: www.into.saude.gov.br/de_quedas_idosos.php

Lei Federal Nº10.741 de 01/10/2003: Estatuto do Idoso – Niterói: Imprensa Oficial do Estado do Rio de Janeiro, 2004

Ministério da Saúde – Indicadores e Dados Básicos – Brasil – 2006. Disponível em: IDB-2006-tabnet.datasus.gov.br/cgi/deftohtm.exe?idb2006/d14.def.

Projeto Diretrizes AMB-CFM. Disponível em: portal.prefeitura.sp.gov/noticias/empresas_autarquias/iprem/2007/03/0004.

Universidade de São Paulo (USP). Disponível em: www.usp.br

Imagem da casa: <http://www.tudodesenhos.com/uploads/images/14860/molde-de-casa.png>

Imagem da casa adaptada: <http://www.pioneiro.clicrbs.com.br>

Associação Brasileira de Alzheimer – Regional Rio de Janeiro (ABRAZ-RJ)



Fundação de Previdência e Assistência Social