

A CUIDAR CONSIGO



SPGG

Sociedade Portuguesa
de Geriatria e Gerontologia



Texto científico baseado no "Manual de habilidades para cuidadores familiares de pessoas idosas dependentes" e no "Manual de boas práticas para os cuidados das pessoas idosas", editados pela Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia.



Conteúdo desenvolvido com a colaboração da SEGG
(Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia)

CONTEÚDO

CUIDADORES COMO VOCÊ

06

COMO CUIDAR DE SI

20

COMO CUIDAR

30

CUIDADORES COMO VOCÊ



MUDANÇAS NA SUA VIDA



Reorganizar a sua vida, a primeira mudança na vida do cuidador	08
A família, um grande apoio	08
As emoções positivas, a sua grande ajuda	08
A sua saúde, o seu melhor aliado	09
É sempre possível conciliar o trabalho e a prestação de cuidados	09
Lazer, uma via de escape necessária	10
Lembre-se	11

APRENDA A SENTIR-SE BEM



Identifique os seus sentimentos	12
Controle a raiva e a irritabilidade	13
Alivie a tristeza e a depressão	13
Afaste os sentimentos de culpa	14
Os direitos dos cuidadores	14
Lembre-se	15

O QUE PODE FAZER PARA CUIDAR MELHOR DE SI?



Recorra a serviços, instituições e associações de ajuda para o cuidador	16
Informe-se	17
Consulte profissionais	17
Imponha limites à prestação de cuidados	17
Deixe-se ajudar	17
Aprenda a “dizer não”	17
Planeie o seu futuro	18
Mantenha reuniões de família	18
Assegure a prestação de cuidados ao seu familiar	18
Utilize um mediador	18

MUDANÇAS NA SUA VIDA



REORGANIZAR A SUA VIDA, A PRIMEIRA MUDANÇA NA VIDA DO CUIDADOR

Cuidar de um familiar idoso é, em geral, uma experiência duradoura que vai exigir mudanças na sua vida a todos os níveis: familiar, laboral e social. Por isso, e se já está a prestar cuidados a um familiar de idade avançada, a partir

do momento em que assumiu essa responsabilidade a sua vida vai ser afetada de diversas formas. Vejamos então quais são estas mudanças:

A FAMÍLIA, UM GRANDE APOIO

No seio da sua família podem surgir conflitos por questões relacionadas com o comportamento ou as atitudes dos familiares perante o idoso ou pela forma como lhe proporciona os cuidados.

É provável que sinta um certo mal-estar, porque pensa que o resto da família não aprecia o esforço que está a fazer. Uma outra mudança típica na família é a inversão de «papéis» que se dá, por exemplo, quando a filha se converte na cuidadora da sua mãe. Exige uma mudança de mentalidade da sua parte e exige-lhe, a si, um esforço de adaptação.

Conselhos relativos às relações familiares

- Delegue e partilhe tarefas e responsabilidades com os membros da sua família.
- Peça ajuda às pessoas que o rodeiam, sem esperar que lhe ofereçam.
- Corrija as atitudes negativas das pessoas à sua volta, dando-lhes informações atempadamente, e manifeste o seu desagrado, mas sem discussões, zangas, culpas, nem castigos.
- Não desenterte problemas do passado nem deite as culpas nos outros sobre assuntos que já se encontravam esquecidos.

AS EMOÇÕES POSITIVAS, A SUA GRANDE AJUDA

Como cuidador está exposto a emoções e sentimentos. Algumas emoções são positivas, como a satisfação de poder contribuir para o bem-estar de um ente querido. Mas também pode sentir emoções menos positivas como a impotência, o sentimento de culpa, a solidão e a tristeza.

Conselhos para prevenir as tensões emocionais

- **Mantenha uma atitude otimista e motivadora para não cair na monotonia.**

O riso, o amor e a alegria são fundamentais para a sua vida com o doente. Se tem a sorte de se sentir bem “no meio da tempestade”, não se envergonhe disso. A pessoa

de quem cuida viverá melhor se o cuidador estiver alegre. Uma pessoa serena irradia harmonia e com o seu riso desfrutarão de um melhor ambiente.

- **Dedique algum tempo por dia a fazer algo de que goste sem sentir remorsos.**

Procure alguém que cuide do doente durante umas horas por semana para que possa sair e descontraír.

- **Não se esqueça de tirar umas férias, pelo menos uma vez por ano. A seguir verá as coisas com maior serenidade.**

- **Aprenda a relaxar e aja com paciência perante situações que o possam descontrolar.**

Pratique alguma técnica de relaxamento nos momentos

em que se sentir pior.

Leia um livro de autoajuda para aprender a refletir melhor, esquecendo os pensamentos errados ou as ideias irracionais que lhe causam stress.

Aprenda a dizer não.

Se tem dificuldades em controlar o seu stress ou reduzir a ansiedade, recorra a um especialista para o ajudar a

recuperar a saúde e o bem-estar.

- **Fomente a sua autoestima, valorizando tudo o que faz no dia-a-dia.**

Se fez alguma coisa bem, congratule-se.

Se fez alguma coisa mal, reconheça-o, analise os seus erros e corrija-os, sem culpa nem pensamentos negativos.

Goste de si e trate-se bem.

A SUA SAÚDE, O SEU MELHOR ALIADO

O facto de cuidar de outra pessoa de forma prolongada é uma situação que afeta a sua saúde.

Muitos cuidadores estão de acordo ao afirmar que se sentem cansados e que têm a sensação de que a sua saúde piorou desde que começaram a cuidar dos seus familiares idosos.

Conselhos para prevenir a sobrecarga física do cuidador

- **Cuide da sua saúde e vá regularmente ao médico.**

Evite o álcool para se alegrar ou o tabaco e os psicofármacos para se acalmar ou relaxar. Só farão com que a situação piore.

Vá ao médico periodicamente, diga-lhe o que lhe dói, o que sente, etc., e explique-lhe a sua situação pessoal.

Pratique, de forma moderada, exercício físico para descontraír.

Ande todos os dias durante, pelo menos, 30 minutos.

Utilize as atividades de exercício físico para arejar os seus pensamentos em espaços abertos e ao ar livre.

- **Zelee pelo seu descanso: Procure dormir cerca de 8 horas.**

- **Respeite os horários das refeições e mantenha uma dieta equilibrada.**

Coma de forma saudável e evite as refeições pesadas que sobrecarregam o seu organismo com digestões pesadas ou outras consequências negativas a curto, médio ou longo prazo (obesidade, colesterol, etc.).

Use o tempo à refeição para descansar e distanciar-se das suas atividades profissionais.

Aproveite a refeição para conviver, social e familiarmente.

Não abuse do álcool às refeições.

É SEMPRE POSSÍVEL CONCILIAR O TRABALHO E A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

Se trabalhar fora de casa, pode experimentar um conflito de emoções entre as tarefas de cuidado e as suas obrigações profissionais, sentindo que não está a cumprir as suas obrigações tanto no trabalho (por absentismo, falta de

pontualidade, etc.), como nos cuidados prestados ao familiar. Talvez já se tenha visto obrigado a interromper o seu dia de trabalho ou até mesmo confrontado com a situação de ter de desistir do seu emprego.

Conselhos para conciliar a sua vida profissional

• Elabore um plano de prestação de cuidados.

Organize as atividades de acordo com a sua ordem de prioridade e distribua o tempo e o esforço que deverá dedicar a cada uma delas.

Se organizar o seu tempo, poderá descansar e evitará

sobressaltos ou esquecimentos importantes.

Tente não chegar atrasado às reuniões.

Fomente as relações sociais como alternativa ao trabalho.

Deixe os papéis e as preocupações no escritório.

• Esteja consciente dos seus limites. Aprenda a dizer NÃO a solicitações ou pedidos que não sejam urgentes.

Deve saber selecionar atividades quando não consegue dar resposta a tudo.

O LAZER, UMA VIA DE ESCAPE NECESSÁRIA

O facto de ter um idoso a seu cargo pode conduzir a uma diminuição das suas atividades sociais e de lazer, levando-o inclusivamente a sentir-se isolado do seu círculo de amizades e do mundo que o rodeia.

Conselhos para prevenir a sobrecarga

• Procure informações e aconselhamento profissional sobre recursos e ajudas sociais, bem como utensílios e produtos de apoio para a prestação dos cuidados.

• Continue a realizar as atividades, hobbies ou passatempos que lhe dão prazer para descontrair e prevenir o isolamento e a solidão.

Existem tantas coisas com que se descontrair: ir ao cinema ou passear; tocar o instrumento de que goste mais; pintar; fazer tricot, fazer palavras cruzadas... Não se isole e tente estar com os amigos.

• Se os cuidados não lhe permitem sair com frequência, utilize o telefone para se manter em contacto com os seus amigos e/ou familiares.



LEMBRE-SE

Cuidar de um familiar idoso é uma experiência que exige uma reorganização da sua vida a todos os níveis; por isso, apresentamos-lhe a seguir uma série de conselhos que o irão ajudar a enfrentar estas mudanças da melhor forma possível:

Conselhos a nível familiar

Delegue e partilhe tarefas e responsabilidades com os membros da sua família.

Corrija as atitudes negativas das pessoas à sua volta, dando-lhes informações atempadamente e manifeste o seu desagrado, mas sem discussões, zangas, culpas, nem castigos.

Não desenterre problemas do passado nem deite as culpas nos outros sobre assuntos que já se encontravam esquecidos.

Conselhos a nível emocional

Mantenha uma atitude otimista e motivadora para não cair na monotonia.

Dedique algum tempo por dia a fazer algo de que goste sem sentir remorsos.

Se os cuidados não lhe permitem sair com frequência, utilize o telefone para se manter em contacto com os seus amigos e/ou familiares.

Não se esqueça de tirar umas férias, pelo menos uma vez por ano. A seguir verá as coisas com maior serenidade.

Aprenda a relaxar e aja com paciência perante situações que o possam descontrolar.

Fomente a sua autoestima, valorizando tudo o que faz no dia-a-dia.

Procure informações e aconselhamento profissional sobre recursos e ajudas sociais, bem como utensílios e produtos de apoio para a prestação dos cuidados.

Conselhos a nível físico

Pratique, de forma moderada, exercício físico para descontrair.

Zele pelo seu descanso.

Cuide da sua saúde e vá regularmente ao médico.

Respeite os horários das refeições e mantenha uma dieta equilibrada.

Conselhos a nível profissional

Elabore um plano de prestação de cuidados.

Esteja consciente dos seus limites.

Aprenda a dizer NÃO a solicitações ou pedidos que não sejam urgentes.

APRENDA A SENTIR-SE BEM



Enquanto cuida de um idoso, pode experimentar sentimentos positivos e negativos tanto para com a pessoa que recebe os seus cuidados como para consigo mesmo. Tenha em mente que enquanto os sentimentos positivos irão favorecer a sua sensação de bem-estar, os negativos

podem ter efeitos prejudiciais. De qualquer forma, é normal senti-los. Reconhecer os seus sentimentos é o primeiro passo para os controlar.

IDENTIFIQUE OS SEUS SENTIMENTOS

Aprenda a gerir os seus sentimentos e emoções. São muitos os sentimentos em que se pode ver envolvido como consequência de cuidar, conviver e gostar de um familiar doente.

Cada pessoa, cada doente e cada família é diferente. Por isso, apresentamos-lhe seguidamente alguns estados de espírito que o podem afetar e algumas sugestões para os saber gerir.

Tristeza

Por muito dolorosa que seja a situação, nunca se deve entregar à tristeza. A melancolia não lhe permitirá desfrutar dos momentos felizes. A tristeza é lógica, mas não pode ser vivida como um sentimento único ou prioritário.

Preocupação

A preocupação é inevitável, mas é preciso viver o presente, sem se sentir ultrapassado por um futuro incerto. Não deixe de viver o presente para pensar no futuro.

Solidão

Evite isolar-se com o doente e não reduza os hobbies e passatempos em excesso. Apesar de ser lógico que os tempos de lazer sejam menores, não os deverá reduzir ao ponto de passarem a ser inexistentes. Planeie com antecedência os eventos e as atividades a realizar ao longo da semana.

Irritabilidade

Utilize técnicas de relaxamento. Aprenda a respirar e a contar até 10 antes de ter uma resposta de raiva que não conduzirá a parte nenhuma e que servirá unicamente para aumentar o seu mal-estar geral e a sensação de falta de controlo sobre a situação.

Depressão

Pode recorrer a um profissional, sobretudo da área da psicologia, para o ajudar a gerir os sentimentos associados à depressão da melhor maneira possível, quer seja através de programas individuais de tratamento ou mediante programas de grupo ou grupos de ajuda mútua. Se reconhecer e aceitar estes sentimentos negativos ser-lhe-á mais fácil expressá-los e partilhá-los com os seus amigos, familiares, outros cuidadores, etc. Existe todo um conjunto de sentimentos que surgem, com frequência, nos cuidadores. É importante conhecer os motivos por que surgem e o que fazer para os controlar.

CONTROLE A RAIVA E A IRRITABILIDADE

Poderá sentir-se aborrecido, zangado ou irritado por diversos motivos, como o comportamento da pessoa de quem cuida, a falta de colaboração de outros familiares na prestação dos cuidados ou a sensação de «estar preso». Estas reações são normais e facilmente compreensíveis para qualquer pessoa. Apesar de em algumas situações não ser fácil manter a calma, recomendamos-lhe que adote os comportamentos seguintes:

Quando se sentir zangado ou irritado pode agir da seguinte forma:

- Pense que os comportamentos irritantes ou desagradáveis que o seu familiar manifesta podem ser uma consequência da sua doença e não terem a intenção de irritar ou perturbar.
- Não interprete de imediato que a sua intenção é ofendê-lo.

- Compreenda que o que é irritante para si é o seu comportamento num determinado momento e não a pessoa em si.
- Tente pôr em prática procedimentos para conseguir que os comportamentos do seu familiar deixem de ser irritantes e desagradáveis.
- Comente as suas experiências com outras pessoas que tenham problemas semelhantes, o que o ajudará a sentir-se melhor.
- Pode estar irritado, e tem esse direito, mas se analisar esse sentimento verá que o sente apenas em determinadas circunstâncias, pelo que deverá tentar não descarregar a sua irritação na pessoa de quem cuida.
- Expresse as suas frustrações, temores, ressentimentos ou mal-estar sem chegar a perder o controlo. As «explosões» de raiva costumam ser uma consequência de sentimentos negativos acumulados ao longo do tempo.

ALIVIE A TRISTEZA E A DEPRESSÃO

É possível que sinta tristeza pelo declínio das capacidades físicas e psicológicas do seu familiar, pela perda de companhia ou de apoio que antes tinha nele ou pela diferença entre como era anteriormente a sua vida e como é agora. Estes sentimentos são lógicos e naturais.

Face a sentimentos de desânimo ou tristeza, aja:

- Identifique em que situações ou momentos se sente triste ou deprimido. Evite estas situações e, se não o puder fazer, tente mudá-las.
- Continue a fazer as atividades de que gosta.
- Leia, converse com os amigos, passeie, oiça música, faça passatempos, etc. A atividade é uma aliada natural contra a depressão.

- Não pretenda fazer mais do que é humanamente possível. Não estabeleça objetivos excessivos. Evite dizer a si mesmo frases que comecem por «devia».
- Dedique tempo a si próprio.
- Não pretenda resolver os problemas todos de uma só vez. Aborde um problema de cada vez, e se for complicado, divida-o em partes mais pequenas para o conseguir resolver.
- Tente ver sempre o lado positivo das coisas que acontecem à sua volta.
- Mantenha e não perca o seu sentido de humor.
- Faça exercício físico, se for possível ao ar livre, pois obterá não só benefícios físicos como também psicológicos.

AFASTE OS SENTIMENTOS DE CULPA

É possível que em determinadas ocasiões tenha sentimentos de culpa. Existem motivos que favorecem o aparecimento destes sentimentos.

Razões pelas quais pode ter sentimentos de culpa:

- Sentimentos, atitudes e comportamentos do passado.
- Pensar que é responsável pela doença do familiar.
- Desejar que o familiar morra (para que deixe de sofrer ou para libertar-se da situação).
- Manifestar irritação ou desgosto por comportamentos mais desagradáveis ou agressivos por parte da pessoa de quem cuida, porque está sempre a repetir as mesmas perguntas ou comporta-se com agressividade.
- Pensar que não corresponde a todas as exigências e pedidos do familiar e que, de certo modo, age contra a sua vontade.

Pode-se sempre tentar diminuir os sentimentos de culpa, embora nunca se consiga que estes desapareçam por completo.

Alguns conselhos para manter os sentimentos de culpa afastados:

- Pare e pense se se sente culpado, algumas vezes, por algo relacionado com o seu familiar e em que situações isso ocorre.
- Aceite o facto de que sentir-se mal é algo normal e compreensível.
- Expresse os seus sentimentos. Fale com outras pessoas sobre eles.
- Procure os motivos para esses sentimentos. Se os analisar com outras pessoas, isso poderá ajudá-lo.
- Admita as suas limitações quanto a poder satisfazer todas as necessidades do seu familiar.

OS DIREITOS DOS CUIDADORES

Como cuidador, deve reconhecer que tem direito a:

- Dedicar tempo e atividades a si mesmo, sem sentimentos de culpa.
- Experimentar sentimentos negativos, perante a doença ou perda de um ente querido.
- Tentar resolver tudo sozinho e o direito a perguntar aquilo que não compreende.
- Procurar soluções que se adaptem razoavelmente às suas necessidades e às dos seus entes queridos.
- Ser tratado com respeito por aqueles a quem pedir conselhos e ajuda.

- Cometer erros e a ser desculpado por isso. O direito a ser reconhecido como membro valioso e fundamental da sua família, mesmo quando os pontos de vista são diferentes.
- Gostar de si e admitir que faz o que é humanamente possível.
- Aprender a dispor do tempo necessário para o seu descanso e o seu cuidado.
- Admitir e expressar sentimentos, tanto positivos como negativos.
- Dizer não face a exigências excessivas, inadequadas ou pouco realistas.
- Seguir com a sua própria vida.

LEMBRE-SE

Enquanto cuida de um idoso, pode experimentar sentimentos positivos e negativos tanto para com a pessoa que recebe os seus cuidados como para consigo mesmo. Embora os sentimentos positivos o façam sentir-se bem, os negativos podem ter efeitos prejudiciais. De qualquer forma, deve ter em mente que é normal sentir tanto uns como os outros.

Reconhecer os seus sentimentos é o primeiro passo para os controlar. Se reconhecer e aceitar os sentimentos negativos será mais fácil para si expressá-los. Desta forma, não irá «conter ou reprimir as emoções» por sistema; pelo contrário, irá partilhá-las saudavelmente com os amigos, familiares, outros cuidadores, etc.

1. Identifique os seus sentimentos. Quais sente mais frequentemente e com maior intensidade. Tente entendê-los para os poder controlar o melhor possível.

2. A raiva irá, muitas vezes, tomar posse de si: tente sempre manter a calma.

3. Não desanime face aos acontecimentos, tudo tem sempre uma parte positiva. Podemos sempre aprender alguma coisa.

4. Não se culpe por tudo o que não está bem à sua volta. Deverá compreender que há coisas que podem correr mal. Todos temos as nossas limitações, mas não nos devemos sentir culpados por não fazermos mais do que aquilo que conseguimos.

5. Tenha presente que, como cuidador, também tem os seus direitos e deve reconhecê-los e fazer com que lhos sejam reconhecidos.



O QUE PODE FAZER PARA CUIDAR MELHOR DE SI?



1. Pare e pense se deveria cuidar mais de si.
2. Analise como o está a afetar o facto de cuidar do seu familiar.
3. Peça ajuda a amigos e familiares. Lembre-se: pedir ajuda não é um sinal de fraqueza. É uma excelente forma de cuidar do nosso familiar e de cuidar de nós mesmos.
4. Solicite ajuda junto de instituições (câmaras municipais, juntas de freguesia, centros sociais, etc.) ou a profissionais (assistente social, psicólogo, médico, etc.)
5. Planeie as tarefas relacionadas com a prestação de cuidados ao seu familiar. Antecipe possíveis problemas. Mantenha reuniões de família.
6. Cuide da sua saúde. Procure uma forma de dormir mais. Faça mais exercício físico. Tente arranjar tempo para se relacionar com outras pessoas. Saia mais de casa. Faça atividades de que goste. Procure momentos para descansar ao longo do dia. Elabore o seu próprio plano de atividades.
7. Aprenda a sentir-se bem.
8. Assuma os seus direitos como cuidador.

RECORRA A SERVIÇOS, INSTITUIÇÕES E ASSOCIAÇÕES DE AJUDA PARA O CUIDADOR

É provável que pense que ninguém poderá cuidar melhor do seu familiar do que você mesmo. Contudo, e tal como já dissemos, necessita de ter determinados momentos para poder «respirar». Embora os familiares e os amigos possam, em parte, facilitar-lhe esse tempo livre, é por vezes necessário outro tipo de soluções. Dependendo da sua situação económica, local de residência e necessidades, poderá considerar a possibilidade de:

- Contratar uma pessoa para tomar conta do seu familiar durante algumas horas por dia.
- Solicitar os serviços de assistência domiciliária junto da sua junta de freguesia ou centro social.
- Utilizar serviços de estadia temporária em lares ou centros de dia, quer sejam públicos ou privados.
- Solicitar ajuda junto de ONGs ou de voluntários.

Apresentamos-lhe abaixo uma lista dos principais serviços a que pode recorrer:

Centros

Pode solicitar informações sobre serviços e programas para idosos, como a assistência domiciliária, centros de dia, estadias temporárias ou definitivas em lares, cuidados continuados, etc.

- Centros Sociais das Juntas de Freguesia ou Centros Paroquiais e Comunitários.

Associações

Pode solicitar todo o tipo de assistência, apoio e informações sobre prestação de serviços a idosos e familiares, bem como informações sobre organizações de voluntariado que o possam ajudar.

- Associações de Voluntariado e Serviços de Acompanhamento da Cruz Vermelha e Cáritas.
- Associações de Idosos ou Familiares.
- Associações de Familiares de Doentes de Alzheimer, etc.

Profissionais

Estes podem aconselhá-lo sobre a prestação de cuidados e ajudá-lo a resolver alguns dos seus problemas.

- Médico de família, assistente social e profissionais de enfermagem do centro de saúde ou posto médico.

Entre em contacto com organizações e associações

As associações para familiares podem ser grandes aliadas, uma vez que atuam como grupos de apoio para as pessoas que cuidam dos seus familiares, proporcionando-lhes informações sobre as doenças, sugestões práticas para os

INFORME-SE

Tente aproveitar a oportunidade para aprender algo mais sobre os cuidados que o seu familiar exige, participando em grupos para familiares ou sessões informativas sobre o cuidado de idosos dependentes, ou ainda consultando um guia de orientação para saber como fazer face aos problemas colocados pela prestação de cuidados.

CONSULTE PROFISSIONAIS

Médicos, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros... todos eles o podem ajudar a resolver situações difíceis. É, pois, aconselhável recorrer a eles sempre que detete «sinais» de alerta, quando a situação o «ultrapassa» ou quando não sabe como resolver um problema específico. Nunca espere até a situação ficar desesperada para recorrer a um profissional.

APRENDA A “DIZER NÃO”

É importante impor limites quando a pessoa que recebe os seus cuidados lhe pede mais atenção do que a necessária.

Algumas pessoas, ao terem de suportar os sofrimentos da sua doença, exigem mais ajuda do que aquela de que necessitam, enquanto outras canalizam a sua raiva para a pessoa que lhe está mais perto. Para resolver este tipo de situações, deve impor limites para que possa continuar a existir uma boa relação com a

problemas colocados pela prestação dos cuidados, ideias para enfrentar o stress, apoio emocional, etc. Consulte os assistentes sociais mais próximos do seu local de residência, a fim de confirmar se existe alguma associação na sua cidade (câmara, junta de freguesia, centro de saúde).

IMPONHA LIMITES À PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

Não leve a sua responsabilidade ao extremo, nem preste mais cuidados do que os necessários. Uma boa forma de combater esta tendência de cuidar mais do que o necessário é deixar que o ajudem. Além disso, também deve aprender a impor limites dizendo que «não».

DEIXE-SE AJUDAR

Deixar-se ajudar implica não só aceitar a ajuda de outras pessoas, mas também aceitar o modo como os outros nos ajudam. Se é você a pessoa que se encarrega habitualmente das tarefas de prestação de cuidados, poderá sugerir às outras pessoas como fazê-las. Porém, não tente que as façam exatamente como você. Desta forma, para além de evitar conflitos, conseguirá que os outros colaborem mais facilmente nesta tarefa.

pessoa de quem cuida. É fundamental saber «dizer não» de forma adequada, de maneira a não sentir-se mal por isso nem tão pouco ofender a outra pessoa.

Como “dizer não” ou recusar pedidos

- Diga simplesmente que não. Dê algum motivo, mas não peça desculpa.
- Assuma a responsabilidade de dizer não.
- Repita simplesmente o não perante a insistência dos outros.
- Nos casos em que não tenha a certeza de qual deve ser a sua resposta, pode solicitar mais informações e pedir tempo para pensar.

Imponha limites à prestação de cuidados quando a pessoa de quem cuida se comporta de alguma das seguintes formas:

- o Nega-se a gastar dinheiro em serviços necessários (por exemplo, contratar um auxiliar, enfermeira ou outra pessoa para cuidar dela).

- o Queixa-se excessivamente em situações inevitáveis.
- o Culpa-o pelos erros que comete de forma involuntária.
- o Finge sintomas para chamar mais atenção.
- o Culpa os outros de problemas causados por ela.
- o Prolonga as conversas com troca de palavras sem fim.
- o Censura-o por pequenos erros.
- o Acorda-o durante a noite mais do que o necessário.
- o Pede mais ajuda do que a necessária.
- o Recusa ajudas que facilitariam as tarefas do cuidado (cadeiras de rodas ou muletas, barras de apoio na parede da casa de banho).
- o Empurra-o ou bate-lhe.
- o Pede muito mais ajuda do que a sua capacidade de resposta.

PLANEIE O SEU FUTURO

Antecipar-se aos problemas é uma boa forma de cuidar de si mesmo e do familiar de quem cuida. Pode evitar muitos problemas se prever as situações difíceis e planear o futuro.

É conveniente fazê-lo o quanto antes, envolvendo o familiar que recebe os seus cuidados em todas as decisões que seja possível: legais, económicas ou de outro tipo, e tomando decisões antes de a situação se tornar crítica (como a institucionalização ou o agravamento de uma doença, etc.).

UTILIZE UM MEDIADOR

Peça a colaboração de um «mediador», especialmente se existem grandes desacordos entre os familiares sobre determinadas decisões (delimitando as responsabilidades de cada um deles na prestação de cuidados, gestão de questões económicas, institucionalização, etc.): pode ser conveniente que alguém mais afastado da família (por exemplo, um amigo da família, um profissional) desempenhe o papel de mediador para orientar as conversas, favorecer a troca de opiniões e conduzir à tomada de decisões).

MANTENHA REUNIÕES DE FAMÍLIA

Uma boa forma de resolver problemas é reunir-se com todos os membros da família e, juntos, expressarem livremente o que considerem melhor relativamente aos cuidados a prestar. Desta forma, evitará tomar decisões precipitadas e cometer erros no futuro.

ASSEGURE A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS AO SEU FAMILIAR

Disponha dos planos necessários para assegurar que o seu familiar terá sempre alguém que cuidará dele. Pode acontecer, por vezes, não ter possibilidade de continuar a cuidar do seu familiar, quer seja por um curto espaço de tempo ou de forma continuada, o que constitui uma situação complicada que deverá ser resolvida.

Por exemplo, há famílias em que alguns dos seus membros assumem a responsabilidade pela prestação dos cuidados, caso o cuidador principal não possa continuar a tomar conta do seu familiar, ou pela decisão do ingresso do idoso num lar.



COMO CUIDAR DE SI



SINAIS DE ALERTA PARA DETETAR SE SE ESTÁ A ESQUECER DE SI MESMO



Sinais de alerta: o mecanismo de defesa do cuidador	22
Descubra, um a um, os principais sinais de alerta	22

CONSELHOS PARA CUIDAR DA SUA PRÓPRIA SAÚDE



Para cuidar, primeiro cuide-se	24
Cuide da sua própria saúde	24
Lembre-se	26

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO



Exercício 1: A respiração	28
Exercício 2: A palavra	28
Exercício 3: O mar	29

SINAIS DE ALERTA



SINAIS DE ALERTA: O MECANISMO DE DEFESA DO CUIDADOR

Como cuidador, pouco a pouco, vai exigindo a si próprio cada vez mais nos cuidados que presta ao seu familiar. Esta situação leva-o a esquecer-se de si mesmo, o que pode ser tão prejudicial para si como para a pessoa de quem cuida.

Felizmente, o seu organismo dispõe de determinados mecanismos para o informar de que está a exigir-lhe demasiado, e fá-lo através de sinais que lhe indicam que

algo está a funcionar mal.

Sinais que o alertam de que chegou o momento de cuidar melhor de si.

Apresentamos-lhe abaixo uma lista de possíveis «sinais» de esgotamento e stress. Leia e tome nota dos sinais que se manifestam no seu caso, para poder saber até que ponto necessita de cuidar de si.

DESCUBRA, UM A UM, OS PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA

Sinais físicos

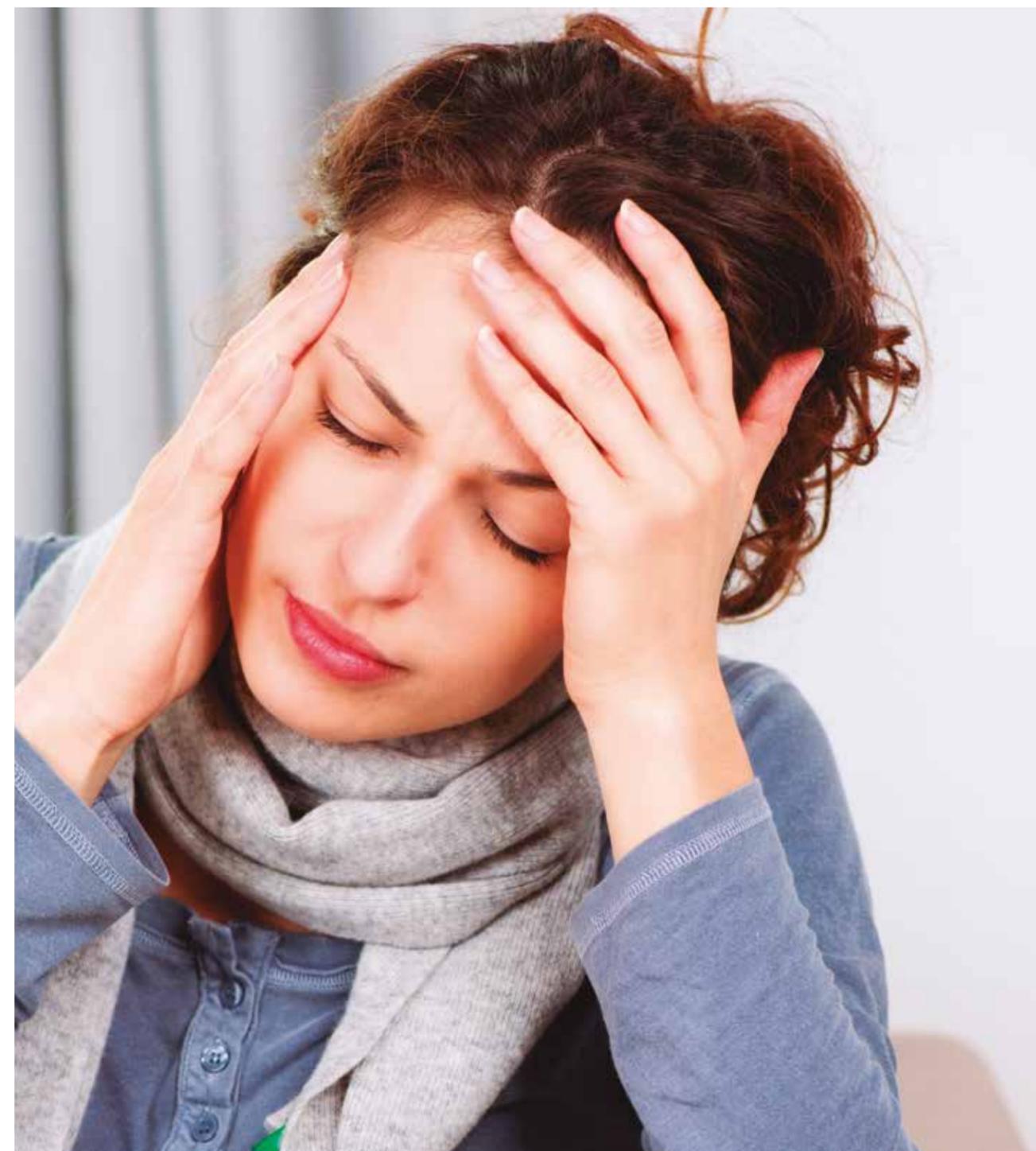
- Problemas de sono (despertar de madrugada, dificuldade em adormecer, demasiado sono, etc.).
- Perda de energia, fadiga crónica, sensação de cansaço contínuo, etc.
- Consumo excessivo de bebidas com cafeína, álcool ou tabaco.
- Consumo excessivo de comprimidos para dormir ou outros medicamentos.
- Palpitações, tremor das mãos, problemas digestivos.
- Aumento ou diminuição do apetite.
- Atos quotidianos repetitivos como, por exemplo, estar sempre a limpar.
- Propensão a sofrer acidentes.

Sinais psíquicos e emocionais

- Problemas de memória e dificuldade em concentrar-se.
- Irritar-se facilmente.
- Dar demasiada importância a pequenos pormenores.
- Mudanças frequentes de humor, disposição ou estado de espírito.
- Dificuldade em superar sentimentos de depressão ou nervosismo.
- Não admitir a existência de sintomas físicos ou psicológicos ou justificá-los através de outras causas alheias à prestação de cuidados.
- Tratar as outras pessoas da família com menos consideração do que habitualmente.

Sinais sociais

- Isolamento.
- Menor interesse por atividades e pessoas que costumavam despertar o seu interesse.



CONSELHOS PARA CUIDAR DA SUA PRÓPRIA SAÚDE



Não se deve esquecer de que para poder cuidar do seu familiar em condições também deve cuidar de si. É importante informar-se e planear os cuidados, a fim de poder desempenhar a sua função o melhor possível. Por

vezes, nunca sabemos durante quanto tempo teremos de desempenhar o papel de cuidador.

PARA CUIDAR, PRIMEIRO CUIDE-SE

- Cuide da sua saúde e bem-estar.
- Evite isolar-se e perder o contacto com o seu ambiente familiar e social.
- Peça ajuda às pessoas que o rodeiam sem esperar que elas lhe ofereçam, partilhando e delegando tarefas e responsabilidades.
- Expresse abertamente os seus sentimentos.
- Valorize e reconheça o esforço que está a realizar.
- Estabeleça limites face às exigências da pessoa ao seu cuidado.
- Utilize os recursos profissionais e sociais disponíveis.
- Tente que não exista um desequilíbrio entre a necessidade de cuidados e os recursos ou ajudas de que dispõe.

CUIDE DA SUA PRÓPRIA SAÚDE

De certeza que se cuida de outra pessoa vai acabar por descuidar e relegar o seu próprio bem-estar para segundo plano.

É por isso que não se deve esquecer daquelas atividades que lhe permitem recuperar do cansaço e das tensões do dia-a-dia. Mantenha hábitos de vida que lhe permitam estar nas melhores condições físicas e psicológicas para cuidar simultaneamente de si mesmo e do seu familiar.

Recomendações que o podem ajudar a manter uma vida saudável:

Durma as horas necessárias

Sem um sono reparador, são vários os problemas que se manifestam, como a falta de atenção, propensão para os acidentes, irritabilidade ou 'entorpecimento' perante situações perigosas.

A falta de sono pode ser um problema frequente, já que cuidar de alguém significa ter que cuidar dela também durante a noite e, portanto, o seu bem-estar ver-se-á alterado. Por isso, embora possa estar acostumado a esta falta de sono, deve dar-lhe uma solução.

Se o seu familiar necessita de atenção durante a noite e

vivem outras pessoas na casa, pode optar por fazerem turnos para aliviar a sua carga ou então contratar os serviços de profissionais durante alguns dias por semana. Se tem demasiadas tarefas que fazer e, conseqüentemente, não dispõe de tempo para dormir o suficiente, pense que é necessário saber definir prioridades. Não é preciso fazer tudo, exceto aquilo que seja estritamente necessário, intercalando algum momento de descanso entre estas atividades.

Este planeamento irá fazê-lo sentir-se melhor e, além disso, contribuirá para um maior rendimento das suas tarefas. Uma boa ideia é descansar durante os momentos em que o seu familiar também descansa.

Faça exercício com regularidade

O exercício físico é uma forma útil e saudável de combater tanto a depressão como a tensão acumulada ao longo do dia. Por vezes, pode não ser fácil encontrar um momento, e é para isso que lhe sugerimos algumas ideias que o podem ajudar a integrar com facilidade o exercício físico no seu dia-a-dia.

Para fazer exercício não é necessário ir a um ginásio. Existem outras formas de se exercitar, como caminhar, por

exemplo: esta é uma das formas mais simples de fazer exercício.

Aproveite as idas à rua para andar um pouco, dando mesmo uma volta maior do que seria necessário. Se as condições físicas do seu familiar lhe permitirem, o ideal seria passearem juntos, embora apenas durante um curto espaço de tempo. Também se pode fazer exercício em casa e, nestas circunstâncias, a bicicleta estática é uma boa aliada.

Evite o isolamento

Um excesso de trabalho no seu papel de cuidador pode levá-lo a distanciar-se dos seus amigos e familiares, e pode acabar por aumentar a sua sensação de «sobrecarga» e stress.

Para o evitar, procure tempo para si e para poder fazer atividades de que goste, manter algum hobby ou passatempo, estar com os amigos, etc. Se não pode dedicar nem um momento ao seu próprio bem-estar, lembre-se de que pedir ajuda costuma dar muito bons resultados.

Saia de casa

Dedique algum tempo a estar fora de casa. Talvez ao ler isto pense «Parece-me muito bem, mas com quem deixo o meu familiar?».

Sabemos que não é fácil, mas é importante procurar alternativas já que, se não tiver a oportunidade de passar uns momentos fora de casa — a fazer uma visita a alguém, a passear, a estar com os amigos — pode acabar por ficar com a desagradável sensação de viver «preso».

Para não ter esta sensação, peça a outros familiares ou amigos para ficarem algum tempo durante o dia com o seu familiar.

Em qualquer dos casos, aconselhamos que desfrute destes momentos de lazer com uma certa regularidade, para que possa descansar e recuperar.

Mantenha hobbies, passatempos e interesses

O ideal é manter um equilíbrio entre as suas necessidades e interesses pessoais e as obrigações que cuidar de um familiar implicam, embora tal se possa revelar difícil. Por isso, no caso de ter abandonado os seus hobbies ou o

contacto com as suas amizades, recomendamos-lhe que as vá integrando gradualmente na sua vida.

Faça uma lista das atividades que gostaria de fazer e, a partir daí, escolha as que sejam mais viáveis e comece por elas. Aos poucos e poucos poderá ir integrando outras atividades no seu dia-a-dia.

Descanse

Ao estar a cuidar de um familiar ver-se-á submetido a um esforço contínuo. É, portanto, importante que integre no seu dia-a-dia momentos de descanso sem ter a necessidade de sair de casa nem de deixar o seu familiar sozinho.

Existem formas simples de se distrair e de fazer uma pausa para relaxar. Por exemplo: respirar profundamente durante uns momentos, contemplar durante algum tempo o horizonte através da janela, pensar durante uns momentos em algo agradável, etc.

Pratique uma técnica de relaxamento. Se não conhece nenhuma, este pode ser um bom momento para começar a aprender.

Mais à frente, neste capítulo, explicamos-lhe diferentes técnicas de relaxamento que pode aprender facilmente sem ter de perder muito tempo.

Organize o tempo

Sabemos que a falta de tempo é uma das suas maiores preocupações: tempo para as suas necessidades, para cuidar do seu familiar, para dar atenção a outras pessoas da família, para as suas responsabilidades profissionais, etc.

Irá sentir-se, muitas vezes, «ultrapassado» pelas múltiplas obrigações e tarefas que devem ser desempenhadas.

Para que isto não lhe aconteça, tente conjugar da melhor maneira possível as suas obrigações e as necessidades com a quantidade de tempo de que dispõe. Nesse sentido, propomos-lhe algumas ideias baseadas na experiência de outros cuidadores:

Como organizar o tempo

- Pergunte-se: «É necessário fazer isto?». Poderá assim decidir quais são as atividades importantes e quais não o são.

- Estabeleça objetivos realistas antes de se comprometer.
- Conte com a ajuda de outros membros da família. Consulte-os, peça-lhes a sua opinião.
- Mobilize a participação do seu familiar em relação a mudanças e decisões. Elabore, com ele, um plano de atividades.
- Anote o tempo estimado que irá dedicar a cada uma das tarefas.
- Faça outra lista com as atividades que gostaria de realizar.
- Ordene-as segundo a importância que têm para si.
- Tome nota do tempo aproximado que irá dedicar a cada uma das atividades.

Como pode elaborar um plano de atividades

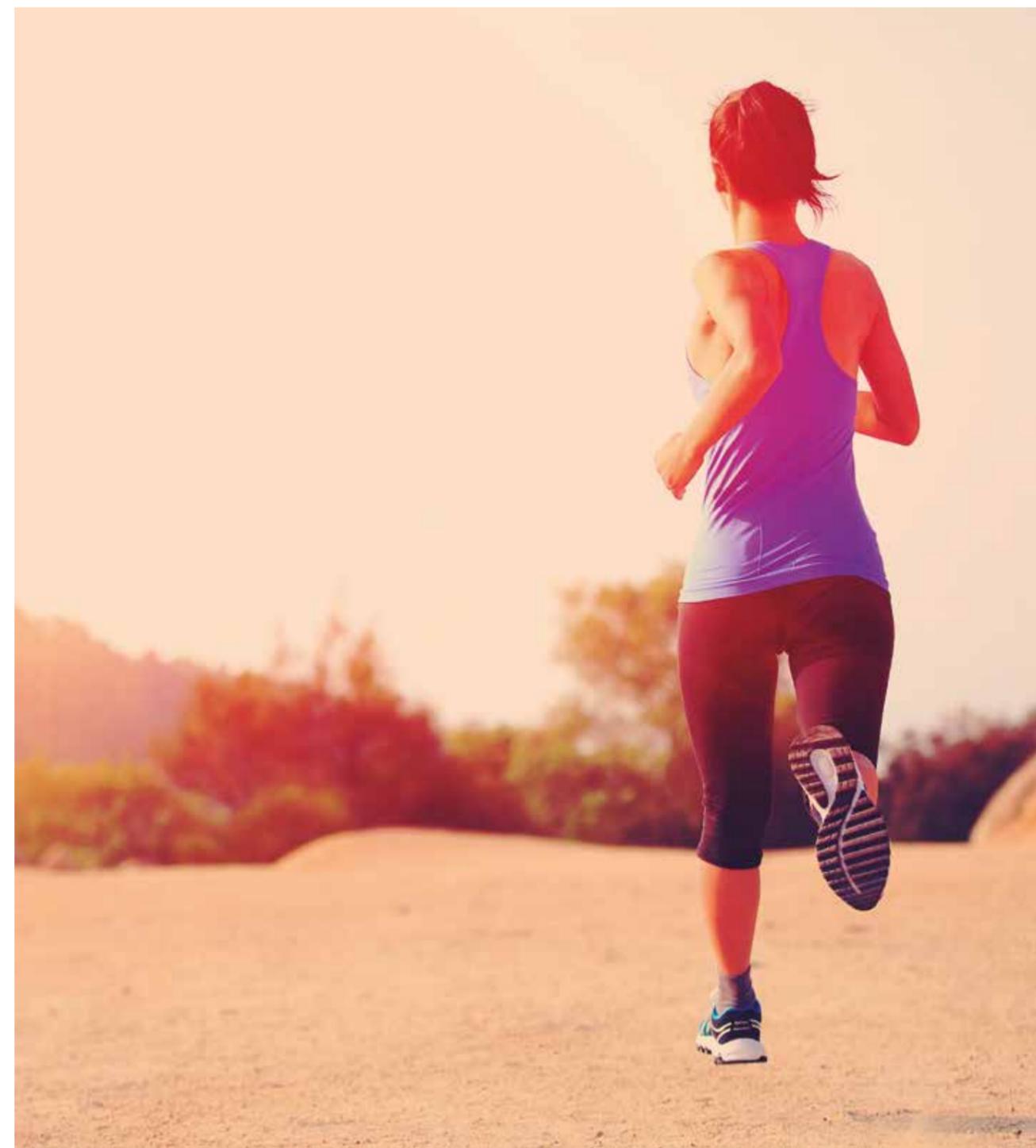
- Faça uma lista de todas as tarefas que deve realizar.
- Ordene-as de acordo com a sua importância, começando pelas mais importantes.
- Agora, faça uma única lista com as tarefas que deve realizar e as que gostaria de realizar, seguindo uma ordem de importância.
- Se não tem tempo para tudo, deixe para outra altura as que estão nos últimos lugares da lista e, quando dispuser de tempo extra, dedique-o a elas.

LEMBRE-SE



Para poder cuidar de um familiar em condições, deve começar por cuidar de si mesmo. Não relegue a sua saúde para um segundo plano. Informe-se, prepare-se e planeie tudo para desempenhar a sua função o melhor possível. Sabemos que, muitas vezes, cuidar de outra pessoa pode ser uma tarefa esgotante para si, é por isso que se deve mimar de vez em quando para prestar os cuidados da melhor forma que puder.

1. Pare e pense se deveria cuidar mais de si.
2. Analise como o está a afetar o facto de cuidar do seu familiar.
3. Peça ajuda a amigos e familiares. Lembre-se: pedir ajuda não é um sinal de fraqueza. É uma excelente forma de cuidar do nosso familiar e de cuidar de nós próprios.
4. Solicite ajuda junto de instituições (câmaras municipais, juntas de freguesia, centros sociais, etc.) ou a profissionais (assistente social, psicólogo, médico, etc.).
5. Planeie as tarefas relacionadas com a prestação de cuidados ao seu familiar. Antecipe possíveis problemas. Mantenha reuniões de família.
6. Cuide da sua saúde. Procure uma forma de dormir mais. Faça mais exercício físico. Tente arranjar tempo para se relacionar com outras pessoas. Saia mais de casa. Faça atividades de que goste. Procure momentos para descansar ao longo do dia. Elabore o seu próprio plano de atividades.
7. Aprenda a sentir-se bem.
8. Assuma os seus direitos como cuidador.



EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO



Apresentamos-lhe a seguir uns exercícios de relaxamento muito simples de executar. Aprendê-los irá ajudá-lo não só a

manter a calma nas situações difíceis do seu dia-a-dia, mas também a sentir-se melhor em termos gerais.

EXERCÍCIO 1: A RESPIRAÇÃO

- Coloque-se numa posição confortável (sentado ou deitado) num local calmo.
- Alivie qualquer peça de roupa que o aperte: sapatos, cinto, etc.
- Feche os olhos e sinta a sua respiração.
- Repare se respira pelo nariz ou pela boca.
- Agora preste atenção ao seu corpo e sinta se existe alguma zona em maior tensão.
- Sinta a tensão, mas não tente fazer com que desapareça. Agora volte a concentrar-se na sua respiração e respire lenta e profundamente, inspirando o ar pelo nariz e expirando-o pela boca.
- Enquanto expira o ar, concentre-se nos músculos e repare como estes se vão descontraindo.
- Continue a respirar regularmente.
- Cada vez que inspirar, sinta como o ar entra e ao expirar sinta como, pouco a pouco, vai saindo do seu corpo.
- Continue agora a inspirar o ar e a expirá-lo de forma lenta, ritmada e profunda.
- Repita várias vezes.
- Ao expirar o ar, concentre-se no seu corpo, em especial nos músculos.
- É provável que sinta algum calor; talvez note que estão mais leves ou, pelo contrário, mais pesados.
- Sejam quais forem as suas sensações, desfrute delas enquanto continua a respirar lenta e profundamente.

Pratique este exercício durante alguns minutos todos os dias.

EXERCÍCIO 2: A PALAVRA

- Coloque-se numa posição confortável, feche os olhos e respire como no exercício anterior.
- Enquanto continua a respirar lentamente, pense nestas palavras: calma, relax, tranquilo, relaxado, calmo ou outra semelhante.
- Escolha uma delas.
- Esta palavra servirá de chave para o seu relaxamento.
- Demore o tempo necessário para a escolher.
- Uma vez escolhida, repita-a mentalmente.
- Continue a respirar regularmente.
- Agora inspire e, ao expirar o ar, diga mentalmente a palavra que escolheu.
- Inspire novamente e, enquanto expira, volte a repetir mentalmente a palavra.
- Faça-o pausadamente.
- Continue a respirar lentamente e, ao expirar o ar, repita mentalmente a palavra.
- Realize este exercício durante alguns minutos.

É possível que enquanto estiver a praticar este exercício surjam pensamentos ou imagens que o distraiam. Não se preocupe. Volte simplesmente a repetir a palavra escolhida. Continue a respirar e, enquanto expira o ar, repita mentalmente a palavra que escolheu.

Aconselhamo-lo a praticar este exercício durante alguns minutos seguidos todos os dias.

EXERCÍCIO 3: O MAR

Sente-se numa posição confortável. Feche os olhos. Respire devagar. Concentre-se na sua respiração e sinta como o ar entra no seu corpo e como sai dele. Enquanto continua a respirar, pense numa praia calma. Imagine a beira-mar. Observe como a água se aproxima e se afasta da areia. Imagine o movimento ondulante e tranquilo do mar. Continue a respirar de forma ritmada, pausada e tranquila e, entretanto, imagine como a água se aproxima e se afasta da orla do mar ao ritmo da sua respiração. Aproxima-se da areia

quando inspira e afasta-se quando expira. Sinta como uma sensação de calma e tranquilidade o vai invadindo a pouco e pouco. É possível que no início possa ser um pouco difícil imaginar esta cena como gostaria. Não se preocupe. Basta apenas voltar a tentar. Aos poucos e poucos será mais fácil. Pratique este exercício durante alguns minutos seguidos, se for possível diariamente e a uma hora em que o possa fazer sem interrupções, ou no momento em que sinta que as preocupações começam a invadi-lo.

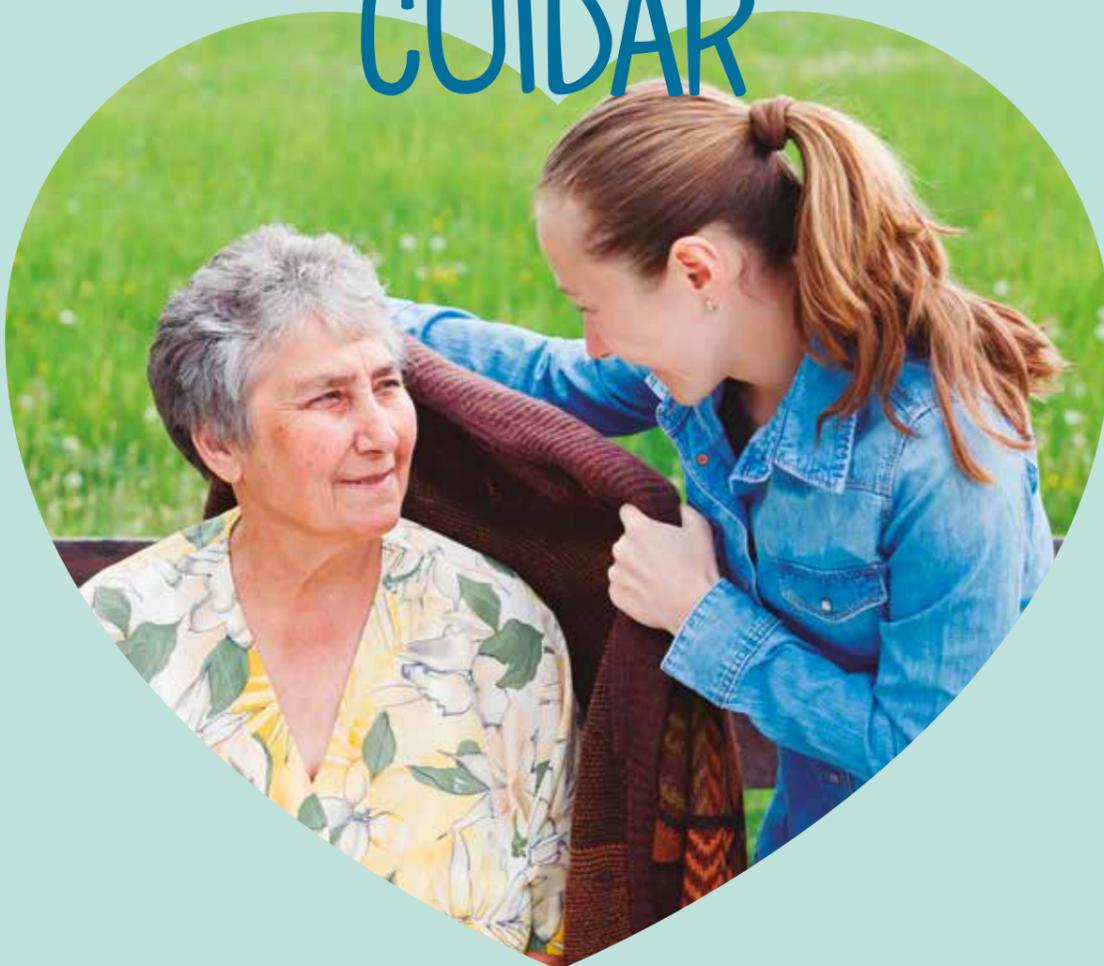


LEMBRE-SE



- **Ponha-se numa posição confortável.**
- **Feche os olhos.**
- **Respire lenta e tranquilamente.**
- **Pense numa praia calma.**
- **Imagine que o mar se aproxima da areia quando inspira e se afasta quando expira.**
- **Após alguns minutos, abra os olhos.**

COMO CUIDAR



HIGIENE PESSOAL



Antes de começar a higiene	32
Recomendações para a higiene	32
Situações específicas	35
A higiene e a roupa	37

INCONTINÊNCIA



Recomendações	38
Em caso de incontinência, utilize ajudas auxiliares	40
As fraldas absorventes	42
Conselhos em função da tipologia da fralda	42

MOBILIDADE



Úlceras por pressão	
Onde costumam aparecer?	44
Como pode preveni-las?	44
Estimule a mobilidade	45
Quedas em casa	
Como pode preveni-las?	48
Prevenção de quedas e acidentes na casa de banho	48

ALIMENTAÇÃO



Uma alimentação correta é fundamental para manter uma boa saúde	50
Alimentação e má nutrição	50
Problemas de obstipação	52
O que é a disfagia?	52

MEDICAÇÃO



COMUNICAÇÃO



HIGIENE PESSOAL



O asseio e a higiene são uma das práticas fundamentais para a saúde e o conforto da pessoa de quem cuidamos. Não é uma simples tarefa mecânica, pelo que deve estar

atento a todas as atividades que realiza e a todos os possíveis riscos. É uma atividade que exige paciência, flexibilidade e carinho da sua parte.

ANTES DE COMEÇAR A HIGIENE

- Tenha em consideração o grau de autonomia da pessoa cuidada, motive-a a colaborar no que puder e ajude-a apenas naquilo de que ela realmente necessitar.
- Explique-lhe sempre o que vai fazer e peça a sua colaboração.
- Respeite ao máximo a sua intimidade.
- Tenha em conta as suas preferências pessoais em relação à higiene corporal.
- Estabeleça um horário de hábitos de higiene. Embora algumas pessoas não necessitem de tomar banho todos os dias, é aconselhável lavar o rosto, mãos e zona genital diariamente.

Prepare o material necessário para o banho

- Sabonete neutro e champô.
- Creme hidratante.
- Creme protetor (cremes com óxido de zinco).
- Desodorizante sem álcool.
- Corta-unhas.
- Escova de dentes, pasta de dentes e antisséptico oral sem álcool.
- Pente ou escova.
- Bacia.
- Luvas de látex.

RECOMENDAÇÕES PARA A HIGIENE

A seguir encontrará algumas recomendações que o irão ajudar a realizar a higiene nas melhores condições, tanto para si como para a pessoa de quem cuida.

Existem elementos simples e práticos que pode instalar na casa de banho para facilitar a sua independência, especialmente os que reduzam a possibilidade de queda dentro e fora da banheira:

Mantenha um ambiente agradável e funcional

Se a pessoa de quem cuida tem alguma dificuldade de movimento, o banho deverá adaptar-se às suas limitações. No caso de ter ao seu cuidado uma pessoa com graves problemas de mobilidade, é aconselhável substituir a banheira por um duche sem desnível, com piso antideslizante e ralo.

- Elementos antideslizantes dentro da banheira
- Tapetes de borracha
- Cadeiras que se fixam na banheira (podem ser adquiridas em lojas ortopédicas ou especializadas)
- Barras de apoio fixadas na parede

Como criar um ambiente agradável durante o banho?

- Conserve as portas fechadas para manter a intimidade.
- Prepare com antecedência os complementos necessários: toalha, sabonete, cremes, etc.
- Assegure-se de que a temperatura ambiente da casa de banho seja agradável.
- Utilize toalhas grandes e, se for possível, aqueça-as com cuidado sobre um radiador ou aquecedor.
- Se sabe que a música relaxa a pessoa, utilize-a durante o banho.
- Tente que a luz da casa de banho seja suave e que não seja demasiado brilhante.
- Evite ruídos incómodos ou intensos.
- Fale-lhe com suavidade.
- Utilize produtos e aromas que lhe sejam familiares.
- Tenha em conta os seus gostos e preferências.
- Utilize cadeiras para a banheira com assento almofadado e apoio para os pés.

Respeite ao máximo a sua autonomia pessoal

- Tente descobrir aquilo que a pessoa de quem cuida é capaz de fazer por si mesma durante o banho.
- Ajude-a unicamente quando ela lhe pedir ajuda ou quando considere que pode haver um risco para a sua segurança (entrar ou sair da banheira, por exemplo).
- Se a incentivar a fazer o maior número possível de tarefas de higiene pessoal, estará a respeitar e estimular a sua autonomia: “Para não se cansar, vou ajudá-la a lavar o cabelo, mas o resto tente fazê-lo sozinha, venho já.”

Crie rotinas para a higiene e o banho

Faça a higiene sempre à mesma hora do dia. Escolha o momento em função não só das necessidades da pessoa

de quem cuida, como também das suas.

Explique-lhe passo a passo o que vai fazer

Explique-lhe cada um dos passos que vai seguir. Em alguns casos, as instruções verbais podem ser suficientes («Levante a perna e ponha-a na banheira»).

Preste atenção

É muito importante estar atento aos sentimentos e reações do idoso, uma vez que, neste momento, irá sentir-se vulnerável e indefenso. Oiça atentamente o que a pessoa lhe diz. Perante um comentário que indique que a água está fria, aja em conformidade, mesmo que a sua opinião seja diferente. Se ela lhe disser que a magoou ao passar a esponja, admita-o e diga-lhe que vai tentar ter mais cuidado. Se a pessoa tem a sensação de que controla a situação, sentir-se-á muito mais confortável.

O idoso sentirá certamente vergonha. Se lhe tapar as partes do corpo que não está a lavar diretamente nesse momento, sentir-se-á melhor.

Coloque os utensílios de banho ao seu alcance

Coloque os utensílios de banho de forma a estarem acessíveis. Muitas vezes os idosos não usam a esponja ou o gel de banho porque não lhes conseguem chegar e, por isso, deve facilitar-lhes o seu acesso.

Antecipe as situações difíceis

Apresentamos-lhe a seguir uma série de sugestões para resolver as situações difíceis que podem surgir antes ou durante o banho:

1. Se a pessoa resiste em tomar banho, pode ser útil dar-lhe um motivo para se lavar. Ex.: «Tem o cabelo sujo». Se a relutância persistir, tente quando estiver de melhor humor e mais disposta a cooperar.
2. Recomendamos-lhe que haja apenas uma pessoa

responsável pela higiene. Idealmente, quem tiver mais confiança com ela. De preferência, alguém do mesmo sexo.

3. Se durante o banho o idoso reage com agressividade tente distraí-lo, por exemplo, conversando sobre algo que saiba que ele gosta. Se cooperar, diga-lhe algo simpático.

4. Mantenha-se calmo, fale devagar, num tom amável e pessoal. Sem pressas. Deve ter em atenção que as pessoas idosas movem-se mais lentamente e que necessitará de algum tempo se quiser que seja ela a realizar algumas das tarefas da sua higiene pessoal.

LEMBRE-SE



- Mantenha um ambiente agradável e funcional.
- Respeite ao máximo a autonomia pessoal da pessoa dependente.
- Crie rotinas para o banho ou duche.
- Tenha os utensílios de banho acessíveis para a pessoa de quem cuida.
- Preveja como resolver situações difíceis durante o banho.
- Explique sempre o que vai fazer, detalhando cada um dos passos que vai seguir.
- Esteja atento aos sentimentos e reações da pessoa de quem cuida.



SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

A seguir vamos ajudá-lo a realizar a higiene em situações específicas:

A higiene na cama

- Prepare todo o material.
- Proteja o idoso de possíveis quedas durante o banho.
- Mantenha a temperatura da água a cerca de 35 °C.
- Mude a água tantas vezes quantas necessárias e faça-o sempre quando lhe lavar a zona genital.
- Utilize um recipiente para a água com sabonete e outro para a água de enxaguamento.
- Calce luvas de látex se houver fezes ou fluidos corporais.
- Destape apenas a zona que vai limpar e siga os passos: lavagem, enxaguamento e secagem.
- A seguir tape a zona lavada.
- Procure não molhar as zonas tapadas com pensos.
- Avise a pessoa dependente dos movimentos que vai realizar.
- Se a pessoa manifestar dor, consulte o médico sobre a possibilidade de lhe dar previamente um analgésico.

Siga esta ordem

1. Lave-lhe primeiro o rosto apenas com água e, em seguida, as orelhas e o pescoço.
2. Braços e axilas. Se a pessoa consegue lavar as mãos, aproxime a bacia da beira da cama. Mude a água.
3. Passe para o peito e o abdómen. Nas mulheres, lave e seque a prega por baixo dos seios.
4. Coloque a pessoa de lado e lave-lhe as costas e as nádegas.
5. Coloque a pessoa de barriga para cima, mude a água e lave a zona genital.

6. Seque bem as pregas e dobras.

7. Aplique um creme hidratante.

Observe atentamente a pele para vigiar o aparecimento de vermelhidão, feridas, bolhas ou hematomas.

Os Salvacamas Lindor Ausonia são uns resguardos descartáveis que absorvem pequenas perdas de urina ou os possíveis vazamentos de água durante a higiene, ajudando a manter os lençóis limpos e proporcionando higiene, segurança e proteção.

Ultra

Proteção. Núcleo de celulose que retém líquidos. Maior integridade da celulose. Mais práticos: Fáceis de guardar e transportar. Ocupam menos espaço. Mais finos.

Aroma fresco

Mais discrição. Novo aroma que ajuda a evitar o odor a urina.

Antideslizante

Maior conforto. Sistema único que ajuda a fixar o Salvacamas à cama para evitar que deslize (60x75 e 60x90 cm).

Fixação com abas

Formato 60x90cm com abas laterais que se fixam por debaixo do colchão. Agora, a superfície da celulose cobre toda a largura da cama e evita o contacto da pele com plástico.

Como pode lavar a zona genital na cama?

- Coloque uma bacia ou arrastadeira.

- Passe a água morna de frente para trás sobretudo nas mulheres. Nos homens, puxe o prepúcio para baixo e lave a glande. Não se esqueça de puxar novamente o prepúcio para cima sobre a glande após a secagem.
- Lave a zona com sabonete neutro e enxague com água.
- Seque bem, especialmente as pregas.
- Nas pessoas com incontinência é aconselhável usar um creme protetor nas zonas expostas à humidade.

A higiene genital deve ser feita diariamente.

Como pode lavar a cabeça na cama?

- Coloque uma toalha à volta do pescoço da pessoa dependente.
- Coloque-lhe a cabeça num lado da cama e, por baixo da cabeça, coloque um saco de plástico grande ou um encerado, formando um "canal" que recolha a água num balde ou numa bacia.
- Molhe o cabelo com um jarro de água.
- Lave com champô e enxague.

Pode ajudar:

- Existem produtos para a limpeza do cabelo a seco.
- Existem utensílios portáteis e insufláveis para facilitar a lavagem.

Como pode fazer a higiene oral?

- Escove-lhe os dentes após cada refeição ou, pelo menos, duas vezes por dia.
- Utilize uma escova de dentes suave e pasta dentífrica.
- Os dentes devem ser escovados desde a gengiva até ao dente e nas faces externa, interna, superior e inferior.
- Se a pessoa está inconsciente, coloque-lhe a cabeça de lado. Use um depressor com uma gaze enrolada, molhando-a numa solução antisséptica diluída com água.
- Retire a prótese dentária à noite. Escove-a com pasta de dentes e enxagúe-a com água.
- Pode utilizar elixires ou antissépticos sem álcool.

Tenha especial atenção ao seguinte:

- Vigie o aparecimento de feridas na boca.
- Se a língua está muito vermelha ou coberta com placas brancas, consulte o médico porque poderá existir uma infecção fúngica.
- Se utiliza um inalador, limpe-lhe a boca com água com bicarbonato.

Como pode fazer a higiene dos olhos?

- Peça-lhe que feche os olhos.
- Utilize uma gaze diferente para limpar cada um dos olhos.
- Humedeça uma gaze com soro fisiológico e comece por limpar o saco lacrimal e, em seguida, deite fora a gaze. A seguir, com outra gaze, limpe a pálpebra superior, a inferior e o contorno externo do olho.
- Tenha cuidado para não esfregar a gaze na conjuntiva do olho.
- Vigie o aparecimento de vermelhidão e secreções na conjuntiva.

Como limpar os ouvidos?

- Lave-lhe as orelhas com água e sabonete.
- Se utiliza um aparelho auditivo, retire-lho à noite e limpe os restos de cerúmen.
- Nunca introduza cotonetes nos ouvidos.

Como deve cuidar das mãos e dos pés?

- Lave-os com água morna e sabonete.
- Seque com especial cuidado as zonas entre os dedos.
- Verifique o tamanho das unhas uma vez por semana.
- Corte-lhe as unhas depois do banho, é o melhor momento para o fazer.
- Corte-lhe as unhas dos pés em linha reta para evitar que as unhas encravem.
- Vigie o aparecimento de feridas, em especial se sofre de diabetes ou tem problemas circulatórios.

A HIGIENE E A ROUPA

A higiene não termina com a lavagem; a forma como se veste também tem influência. É por este motivo que lhe recomendamos que siga os passos seguintes, os quais irão contribuir para a higiene e o bem-estar da pessoa dependente.

Como vestir o idoso adequadamente?

Encoraje-o a vestir-se sozinho ou com a menor ajuda possível.

Incentive a mudança diária de roupa. A roupa limpa e atraente ajuda-o a melhorar a sua imagem, o que favorece a autoestima do idoso e agrada às pessoas que o rodeiam, para além do aspeto higiénico.

Selecione a roupa de acordo com as preferências e gostos do idoso. Incentive-o a participar na escolha.

Coloque a roupa ao seu alcance e pela ordem em que a vai vestir.

A roupa

É preferível vestir roupa folgada, por forma a permitir uma maior liberdade e amplitude de movimentos, e que se possa abrir e fechar à frente.

Tente que utilize elásticos e tiras de velcro em vez de fechos tradicionais, botões e fechos de correr.

Desincentive a roupa que seja difícil de vestir: roupa justa e com golas e punhos estreitos ou apertados, tecidos pouco elásticos, etc.

Prefira tecidos naturais (como o algodão), que sejam laváveis e fáceis de engomar.

Simplifique o vestuário, eliminando o que não usa habitualmente ou não corresponde à estação do ano.

Os sapatos

Tente que calce sapatos confortáveis, que não apertem, com sola de borracha antideslizante e ajustados ao pé.

Se tem frequentemente os pés inchados (edemas), é recomendável utilizar um calçado especial com fechos de velcro.

Se a pessoa dependente tiver algum dos membros afetado ou imobilizado. Como deve vesti-la?

Comece a vesti-la pelo lado que está afetado e dispa-a pela ordem inversa, tirando-lhe primeiro as peças de roupa dos membros não afetados.

Sente-a para vestir a parte superior do corpo e comece pelo braço mais afetado ou imobilizado.

Incline-a, deitando-a na cama, para vestir a parte inferior do corpo e comece pela perna mais afetada ou imobilizada.



A INCONTINÊNCIA



A perda involuntária de urina surge frequentemente em pessoas dependentes e pode originar problemas físicos e psicológicos, piorando a sua qualidade de vida. Este problema pode, muitas vezes, ser resolvido falando sobre as suas causas ou recorrendo a diversos tratamentos: exercícios do pavimento pélvico, colocação de cones

vaginais, medicamentos ou intervenção cirúrgica.

Aconselhe-se com o seu médico. Caso as medidas terapêuticas anteriores fracassem, recomendamos-lhe que recorra ao tratamento paliativo: absorventes, coletores externos para os homens sem obstrução de saída e os cateteres ou sondas vesicais.

Se a pessoa a seu cargo apresenta algum dos seguintes sintomas:

- Não consegue aguardar uns minutos quando tem vontade de urinar.
- Não tem a sensação de bexiga cheia.
- Quando começa a urinar não tem a sensação física de estar a fazê-lo.
- Urina poucas ou muitas vezes ao longo do dia.
- Vai várias vezes à casa de banho durante a noite.
- Urina umas gotas sem chegar a ficar com a roupa húmida.
- Não é capaz de parar de urinar, uma vez que o tenha começado a fazer.

Sugira-lhe que siga estas recomendações:

- A primeira recomendação é consultar um profissional de saúde: é a melhor forma de agir.
- Esvaziar por completo a bexiga sempre que tiver vontade de urinar.
- Manter uma higiene pessoal adequada.
- Realizar a limpeza das zonas íntimas da frente para trás.
- Não reduzir a quantidade de líquidos, visto que a hidratação é muito importante. É aconselhável beber mais de um litro e meio de líquidos por dia, desde que não exista contraindicação médica.

RECOMENDAÇÕES

O que pode fazer se tem dificuldade em reter a urina?

Aja com discrição, sem dar demasiada importância ao assunto e evitando que o idoso tenha qualquer sentimento de vergonha ou humilhação. Nunca se zangue nem o critique, apenas conseguirá piorar a situação.

Enfrente o problema, não o ignore

Quando surge um problema de incontinência, é normal que o idoso o queira ocultar, porque se irá sentir envergonhado, verá a sua dignidade ameaçada e não vai querer falar sobre o assunto. Por isso mesmo, deve estar atento e conversar com a pessoa, para que ela entenda que está preocupado com o problema e que, em conjunto, irão encontrar uma solução.

Consulte o médico ou outros profissionais

O médico deve informar se existem causas médicas que justifiquem a incontinência antes de pôr em prática qualquer tipo de ação para a combater.

Crie um ambiente facilitador

Procure criar um ambiente agradável e adequado para que a pessoa sob os seus cuidados vá à casa de banho.

Como pode criar um ambiente agradável que facilite a correta utilização da casa de banho

- Uma temperatura agradável na casa de banho favorecerá a sua utilização.
- À noite, pode colocar uma luz-piloto para que saiba e reconheça o caminho para a casa de banho.
- Elimine obstáculos que dificultem o acesso à casa de banho (móveis, tapetes...).
- Integre elementos de mobiliário que facilitem a sua utilização: barras de apoio...
- Pinte a porta do quarto de banho de uma cor diferente ou ponha um cartaz a indicar que é a casa de banho.

Mantenha hábitos

Tente que o idoso vá regularmente à casa de banho e esvazie a bexiga, mesmo que ainda não esteja cheia. Conheça os seus hábitos para ir à casa de banho, pois deste modo poderá antecipar-se às suas necessidades. Em qualquer dos casos, tente que vá à casa de banho em intervalos regulares (cada duas ou três horas).

Ajude-o a criar hábitos

Se não tem por hábito ir à casa de banho, ajude-o a criá-lo.

Momentos do dia aconselháveis para urinar

- Ao levantar-se de manhã.
- Antes de cada refeição.
- Antes de ir para a cama.

- Uma vez durante a noite, se for necessário. É aconselhável beber meio copo de água cada vez que vai à casa de banho.
- Durante o resto do dia, uma vez em cada 2-3 horas. Como pode criar-lhe o hábito de urinar regularmente: Lembre-o de que está na hora de ir à casa de banho.
- Pergunte-lhe se está seco ou molhado. Esteja atento à sua resposta. É importante realizar um esforço para que se aperceba de estar seco ou molhado.
- Acompanhe-o à casa de banho, mesmo que se encontre apenas húmido, mas não o ajude a não ser que ele lho peça, já que o objetivo final é conseguir que tenha iniciativa e responsabilidade.
- Mantenha e respeite a sua intimidade. Se for possível, deixe-o uns minutos sozinho.
- Se urina na casa de banho, faça-lhe ver, de uma maneira afetuosa, o sucesso que conseguiu e como ficou contente com o facto.
- Se tem de estar com o seu familiar enquanto este urina, converse com ele sobre qualquer assunto, para que ele se sinta confortável e a situação não se torne violenta.
- Se não consegue esvaziar a bexiga corretamente, não faça comentários agradáveis nem tão pouco desagradáveis. Acompanhe-o simplesmente de regresso ao seu quarto ou a qualquer outro local. Volte a tentar quando for o momento adequado, de acordo com o horário previsto.
- Ao estabelecer um horário para ir à casa de banho, é importante que seja realista e que o mesmo não coincida com outras atividades que deve realizar.

Ajude-o a realizar exercícios de controlo muscular

Uma vez adquirido o hábito de ir à casa de banho, tente que retenha a urina durante cada vez mais tempo.

Lembre-se que fazer exercícios para o controlo dos esfíncteres (músculos que controlam a abertura ou fecho da bexiga) fortalece os músculos que fazem com que a bexiga abra ou feche.

Exercício para o controlo dos esfíncteres:

- Ajude-o a sentar-se com as nádegas completamente apoiadas numa cadeira.
- Incentive-o a apertar as nádegas, uma contra a outra e, ao mesmo tempo, a pressionar durante alguns segundos, contraindo de baixo para cima, como se tentasse aguentar a urina. É um movimento curto.
- Repare se os músculos se contraíram; se for esse o caso, terá feito corretamente o exercício.
- Sempre que realizarem o exercício, concentre-o exclusivamente na execução do mesmo. Após a sua realização, peça-lhe que descanse completamente até à vez seguinte.
- Aguarde alguns segundos antes de voltar a tentar.
- Se perder a contração, peça-lhe que se descontraia completamente e comece de novo.
- Repita o exercício várias vezes.
- Este exercício pode fazer-se também de pé ou deitado.
- Este exercício deve ser praticado várias vezes por dia e todos os dias até adquirir o hábito.

EM CASO DE INCONTINÊNCIA, UTILIZE AJUDAS AUXILIARES

Não tenha medo de recorrer a ajudas auxiliares para atenuar as consequências da incontinência. Aconselhe-se junto do seu médico ou enfermeira sobre quais seriam as melhores ajudas; as mais frequentes são os baciões, as arrastadeiras e as fraldas.

Recomendações higiénicas para o uso de fraldas

- Verifique com frequência as fraldas e mude-as quando for necessário. Lembre-se de que o contacto prolongado da urina com a pele aumenta o risco de infeções e a irritação cutânea.
- É importante usar fraldas com tecnologias que ajudem a manter as condições ótimas de hidratação, níveis de pH ou humidade da pele, a fim de minimizar os problemas derivados pela utilização de fraldas.
- Limpe e seque bem a pele de toda a área de cada vez que mudar o penso ou a fralda.
- Aplique um creme protetor ou vaselina em toda a zona abrangida pela fralda.
- Verifique diariamente se não existe vermelhidão ou irritação cutânea em nenhuma parte da pele.
- Observe a cor e vigie o cheiro da urina para verificar que não existe infeção.
- As fraldas absorventes não são comparticipadas pelo Sistema Nacional de Saúde; no entanto, existem algumas entidades governamentais, sociais ou privadas que comparticipam neste tipo de produtos.

Recomendações durante a mudança das fraldas

Se a pessoa de quem cuida tem de usar fraldas, o ideal seria que colaborasse na mudança da fralda. Contribuirá para respeitar e fomentar a sua dignidade como pessoa e a exercitar as suas capacidades.

Para proceder à mudança de fraldas com o seu familiar, sugerimos-lhe que efetue o seguinte:

- Pergunte-lhe se está seco ou molhado.
- Se for você quem lhe muda a fralda, peça-lhe – através de palavras ou gestos - que colabore consigo, movendo-se para facilitar a colocação da fralda (na medida das suas possibilidades).
- Incentive-o a ser ele a mudar a fralda ou a colaborar consigo em tudo o que puder, como secar-se, aplicar o creme, etc...
- Mostre-se satisfeito pelas pequenas ajudas que ele lhe presta durante a troca da fralda.

Talvez esteja a pensar que, ao seguir estas sugestões, irá demorar mais tempo do que se lhe mudar sozinho a fralda, sem contar com a ajuda do idoso.

É evidente que tem razão, mas se for integrando estas sugestões durante a troca das fraldas e for perseverante, estará a contribuir para, e a manter, o seu respeito e a sua dignidade.

LEMBRE-SE

O problema da incontinência pode melhorar de forma substancial se debaterem em conjunto o assunto.

- **Admita a incontinência do seu familiar e converse com ele para encontrarem uma solução ao invés de ignorar o problema.**
- **É importante facilitar-lhe o acesso à casa de banho.**
- **Uma boa forma de melhorar o controlo da urina é estabelecer um horário regular para urinar e criar um hábito.**



AS FRALDAS ABSORVENTES

São ideais para absorver e reter a urina no seu interior, protegendo e mantendo a pele, a roupa e a cama secas. O tipo de fralda a utilizar irá variar em função da pessoa que a vai utilizar e das suas necessidades de absorção.

Conselhos gerais

- Incentive-a a ir à casa de banho periodicamente ou ajude-a a fazê-lo. Não a incentive a urinar ou a evacuar na fralda.
- Consulte o médico para saber se poderá suspender fármacos que provoquem ou piorem a incontinência urinária: diuréticos, psicofármacos, etc.
- Mude-lhe a fralda quando estiver saturada de urina ou a seguir a um episódio de incontinência fecal. A média de mudança recomendável é de 3-4 absorventes diários.

Aconselhe-se junto do seu médico, enfermeira ou farmacêutico para se informar sobre a proteção mais adequada para a pessoa em questão.

- Alguns absorventes possuem indicador de humidade. São muito úteis para saber quando estão na sua máxima capacidade e quando devem ser mudados.
- Nunca utilize dois absorventes sobrepostos com a ideia de tentar conseguir uma maior absorção e evitar fugas: é muito desconfortável e incomodativo para a pessoa e desloca o núcleo absorvente para zonas onde não é necessário.
- Tenha especial cuidado com a higiene e a hidratação de pele. Utilize roupa fácil de despir e vestir, com fechos de velcro.

CONSELHOS EM FUNÇÃO DA TIPOLOGIA DA FRALDA

Absorventes retangulares e anatómicos

Pessoas com capacidade para permanecer de pé e ambulantes

1. Coloque-lhe a peça de malha à altura dos joelhos.
2. Introduza a fralda de trás para a frente, entre as pernas.
3. Assegure-se de que a parte absorvente está em contacto com a pele.
4. Abra a parte traseira do absorvente e segure-a sobre as nádegas com uma mão enquanto sobe a malha com a outra mão, até cobrir a totalidade do absorvente.
5. Abra a parte da frente e segure-a na barriga com uma mão enquanto puxa a malha para cima com a outra mão, até cobrir totalmente o absorvente.
6. Ajuste bem todo o conjunto, assegurando-se de que todo o absorvente está introduzido na malha.

Se a pessoa se encontra em posição sentada

1. Levante a pessoa idosa, baixe a peça de malha até à altura dos joelhos e efetue a higiene da pele.
2. Sente-a para colocar um absorvente sobre a malha.
3. Levante-a e, ao mesmo tempo, estenda a parte traseira do absorvente sobre as nádegas, puxando a malha por trás, até cobri-lo.
4. Ajuste o conjunto e assegure-se de que todo o absorvente fica dentro da malha.

Se a pessoa se encontra acamada

1. Baixe a peça de malha até à altura dos joelhos e retire o absorvente pela parte posterior.
2. Efetue a higiene da pele e coloque um absorvente novo, realizando a operação de trás para a frente.
3. Assegure-se de que a parte absorvente está em contacto com a pele.

4. Abra a parte traseira do absorvente e segure-a sobre as nádegas.
5. Puxe a malha para cima até cobrir a totalidade do absorvente.
6. Abra a parte da frente e segure-a na barriga com uma mão enquanto puxa a malha para cima com a outra mão até cobrir totalmente o absorvente.

Absorventes elásticos ou cueca-fralda

Pessoas com capacidade para permanecer de pé e ambulantes.

1. Estique o absorvente, colocando a parte com as tiras adesivas nas costas à altura da cintura.
2. Segure com uma mão, enquanto passa o absorvente entre as pernas com a outra mão.
3. Coloque a parte posterior sobre a anterior, abra as tiras adesivas e fixe-as, ajustando-as à cintura.

Pessoas em posição sentada

1. Levante-a, retire o absorvente e efetue a higiene da pele.
2. Desdobre e estique um absorvente novo e sente-a novamente sobre o absorvente.
3. Ajuste as duas partes, de modo a que os elásticos fiquem ajustados entre as pernas.
4. Sobreponha a parte posterior na anterior, abra as tiras adesivas e fixe-as, ajustando-as à cintura.

Pessoas acamadas

1. Desaperte o absorvente e coloque a pessoa de lado. Retire o absorvente e efetue a limpeza da pele.
2. Rode a pessoa para um lado e desdobre e estique o absorvente sobre a cama, com as tiras adesivas viradas para cima.
3. Ponha a pessoa sobre o absorvente, de barriga para cima, assegurando-se de que a parte posterior fica à altura da cintura.
4. Passe a parte anterior entre as pernas, de modo a que os elásticos fiquem ajustados entre as pernas.
5. Sobreponha a parte posterior na anterior, abra as tiras adesivas e fixe-as.

Coletores de urina

São dispositivos específicos para homens, com uma tira adesiva acrílica, em forma de cinto, que se colocam no pénis. São uma alternativa às sondas em homens que não apresentam problemas de obstrução na saída da urina.

Conselhos gerais

- Mude diariamente o coletor para prevenir as infeções urinárias.
- Proteja e cuide da pele do pénis todos os dias para impedir a sua maceração.

Sonda vesical

É possível que o médico o aconselhe, em casos de dermatite, úlceras por pressão, retenção urinária, necessidade de controlo da diurese, etc.

A sonda não está isenta de riscos e desconforto: irritação da uretra, lacerações da glândula, hematuria, obstruções, infeções urinárias, etc. Caso seja possível, deve retirar-se assim que se resolver o problema.

A sonda vesical está ligada a um saco coletor de urina, com uma capacidade de 2-2,5 litros. Também existem sacos coletores que se podem prender à perna do idoso e que possuem uma capacidade de 500-750 ml.

Conselhos gerais

- Tente manter a máxima higiene quando tiver que manipular a sonda, nas mudanças de sacos, etc. Limpe a zona perineal cada 12 horas.
- Mantenha a sonda permeável e lave-a se suspeitar de qualquer obstrução.
- Esvazie o saco coletor cada 8 horas ou quando estiver cheio. O saco deve permanecer por debaixo do nível da bexiga, para prevenir infeções.
- Lembre-se das datas em que deve trocar a sonda vesical permanente e alerte o médico ou a enfermeira do prazo.
- Esteja atento ao aparecimento de febre, arrepios ou dor lombar e avise o médico ou enfermeira caso surja qualquer um destes sintomas.
- Observe a urina, e se esta estiver turva, com sangue ou mau cheiro, consulte o médico ou a enfermeira.

MOBILIDADE: ÚLCERAS POR PRESSÃO



As úlceras por pressão, também chamadas úlceras por decúbito, surgem quando a pele é comprimida, durante um longo período de tempo, entre o osso e uma superfície

dura (colchão, cadeira, etc.). Aparecem frequentemente em pessoas que não se podem mexer ou em pessoas acamadas e provocam grandes feridas.

É muito importante tentar preveni-las, porque...

- Causam dor e incómodo na pessoa dependente, piorando a sua qualidade de vida.

- Dão origem a infecções locais e gerais.
- Agravam outras doenças que a pessoa cuidada possa ter.
- Necessitam de cuidados especializados para o seu tratamento e cura.

ONDE COSTUMAM APARECER?

Costuma localizar-se em zonas onde o osso é mais saliente e onde existe menos tecido sob a pele. Se a superfície dura comprime a zona, dificulta a boa circulação do sangue e a pele deteriora-se.

A melhor forma de tratar uma úlcera é evitar que ela apareça. A vermelhidão de uma zona da pele é um sinal de alarme.

COMO PODE PREVENI-LAS?

- Facilite-lhe a mobilidade, se ainda a conserva.
- Ajude-o a manter uma postura corporal correta. As costas do cadeirão devem apoiar não só as costas do idoso como também a cabeça.
- Sente-o em cadeirões ou poltronas almofadadas que impeçam a pressão excessiva em qualquer parte do corpo. Arranje-lhe um apoio para os pés.
- Mude-o regularmente de posição, se está acamado e não se pode mexer. Se está sentado, levante-o um pouco e incline-o para um lado a intervalos regulares.
- Tente que tenha uma alimentação rica em calorias, proteínas e vitaminas e assegure-se de que bebe líquidos para se manter suficientemente hidratado.
- Observe as zonas onde costumam aparecer com maior frequência.
- Mantenha a sua pele limpa, seca e hidratada, com especial cuidado nas zonas de pregas.
- Pode promover a circulação do sangue com massagens diárias após a lavagem.

- Evite as rugas na roupa de cama, camisas de noite, etc.
- Nunca arraste o idoso de um lado para o outro da cama, pois irá provocar fricção ou "corte" com um alto risco de lesão cutânea.
- Tenha cuidado com as sondas urinárias, passe-as por cima das coxas quando a pessoa está encostada.

Sobre as mudanças de posição

- Devem ser realizadas cada 2-3 horas se a pessoa está na cama e cada 2 horas se está sentada.
- Vá mudando-a de posição, seguindo, por exemplo, esta ordem:
 - De barriga para cima (de costas).
 - Para o lado direito.
 - De barriga para cima (de costas).
 - Para o lado esquerdo.
- Quando for dormir, coloque-a na posição mais confortável para conseguir adormecer.

- Se aparecer uma zona avermelhada na pele, evite colocá-la na posição que exerça maior pressão sobre essa zona.
- As mudanças de posição devem continuar a ser efetuadas, mesmo que se utilizem colchões ou almofadas anti-escaras.

Mudanças de posição na cama

Se a pessoa que recebe os seus cuidados não se pode mexer e se encontra acamada, recomendamos-lhe que efetue as mudanças de posição do seguinte modo:

- Peça ajuda a outra pessoa.
- Dobre um lençol ao meio, no sentido do comprimento.
- Coloque a pessoa de lado, o mais próximo da beira da cama.
- Coloque o lençol desde os ombros até às coxas.
- Rode a pessoa dependente para o outro lado e puxe a parte do lençol que falta colocar.
- Segure com força o lençol pelas pontas e mova a pessoa para qualquer lado da cama, sem causar fricções.

Se observar uma bolha, um hematoma ou vermelhidão em qualquer zona, consulte o médico ou a enfermeira.

Pode ajudar:

- Existem no mercado diversos artigos destinados a proteger zonas específicas do corpo que correm maior risco de sofrer de úlceras: cabeça, braço, cotovelo, mão, perna, joelho, pé, calcanhar, dedos dos pés, etc.

ESTIMULE A MOBILIDADE

No caso de a pessoa de quem cuida conseguir mexer-se, recomendamos-lhe que a estimule para que o faça.

Aja atempadamente

Face aos primeiros indícios de que uma pessoa está a perder a capacidade de se mexer, o mais importante é reagir.

- Também pode encontrar, em lojas especializadas, diversos tipos de colchões anti-escaras, desde os mais simples a sobre-colchões de ar comprimido, colchões dinâmicos com compressor para modificar a pressão do ar, etc., dependendo das necessidades.

Mudanças da cama para a cadeira

- Coloque uma mão nas costas e outra por baixo dos joelhos.
- Coloque os pés afastados, um mais adiantado.
- Ajude-a a rodar e a sentar-se na beira da cama.
- Calce-a e ajude-a a pôr-se de pé.
- Abraça o seu corpo com os braços. A pessoa cuidada apoiar-se-á na beira da cama e depois no braço da poltrona ou cadeirão.
- Faça-a rodar sobre os pés e sente-a utilizando o seu corpo como contrapeso.
- Acomode-a e pergunte-lhe se está bem.

Sentá-la numa cadeira

- Posicione-a na parte posterior da cadeira.
- Abraça firmemente a sua cintura com os braços.
- Faça força com as pernas, inclinando o corpo para a frente.
- Leve-a até atrás.

Crie oportunidades para fomentar a atividade

Muitas vezes, tenta poupar ao máximo o seu familiar ao exercício físico, mas deve pensar que assim também está a reduzir as possibilidades de se mexer.

O melhor é mesmo incentivá-la e ajudá-la a andar, para

poder continuar a deslocar-se como habitualmente durante o maior tempo possível.

Ofereça-lhe segurança

Por vezes, quererá evitar que a pessoa cuidada se mexa ou ande, com medo que se magoe. No entanto, se demonstrar segurança e confiança quando anda, pode estar a ajudar a prevenir muitos acidentes. Expressões como “Vá, devagar”, ajudá-la-ão a ir recuperando, pouco a pouco, a confiança nas suas próprias capacidades.

Utilize ajudas adequadas

Se considera que a pessoa de quem cuida necessita de uma ajuda que lhe facilite as suas deslocações (bengalas, muletas, andarilhos, etc.), o melhor é começar por aquela que lhe permita praticar as capacidades que ainda possui.

Em qualquer dos casos, se quiser fomentar a sua autonomia, recomendamos-lhe que se aconselhe no centro de saúde antes de adquirir qualquer tipo de ajuda técnica.

Incentive-a a fazer exercício físico

Poderá criar uma rotina, uns exercícios de ginástica adequada às características da pessoa de quem cuida. É uma boa medida para manter as suas capacidades e não deixar de fazer exercício físico. Combinem o momento do dia mais adequado para ambos e junte-se a ela.

Recomendamos-lhe que se aconselhe junto do médico ou enfermeira sobre os exercícios mais adequados para a pessoa que recebe os seus cuidados.

Exercícios para potencializar a mobilidade de uma pessoa de idade avançada:

- Realizar exercícios acompanhando o ritmo da música.
- Jogar com bolas de borracha (atirá-las e apanhá-las).
- Jogar com arcos.
- Andar em espaços abertos.
- Fazer exercícios de ginástica ou psicomotricidade.

Efetue mudanças de posição

Se a pessoa de quem cuida tiver de passar a maior parte do tempo acamada, é aconselhável seguir uma rotina diária de mudanças de posição.

É importante que, ao longo do dia, adote como mínimo as quatro posições básicas: de barriga para cima, de barriga para baixo, sobre o lado esquerdo e sobre o direito.

Aconselhe-se junto do médico ou enfermeira sobre os movimentos que pode fazer e como os deve realizar.

LEMBRE-SE



- Os familiares podem evitar muitas das dificuldades de mobilidade dos idosos. Aja a partir do momento em que estas dificuldades comecem a manifestar-se.
- Potencie as oportunidades que o idoso tem de se mover no seu local habitual de residência.
- Confie nas capacidades do idoso para andar.
- Utilize as ajudas necessárias para a mobilidade (muletas, andarilhos, etc.) para que o seu familiar exercite as capacidades que ainda conserva.
- Incentive-o a praticar diariamente alguns exercícios de ginástica adequados às suas possibilidades.



MOBILIDADE: QUEDAS EM CASA



COMO PODE PREVENI-LAS?

As quedas são o acidente mais frequente. Muitas delas são evitáveis se deixar de lado algumas práticas incorretas e adaptar o ambiente às necessidades da pessoa dependente.

Conselhos gerais

- Prescinda dos tapetes ou coloque uma rede antideslizante ou fita de dupla face para evitar tropeções e escorregadelas.
- Evite os pavimentos muito polidos ou encerados.
- Não deixe obstáculos nas zonas de passagem. Os cabos deixados no chão ou os móveis fora do sítio podem provocar quedas.

- Assegure-se de que os corrimãos e as pegas estão bem fixos na parede, nos ladrilhos ou nos azulejos.
- Instale corrimãos para que a pessoa se possa deslocar pela casa ou subir as escadas com segurança.
- Mantenha as zonas de passagem bem iluminadas.
- Se a pessoa de quem cuida tem dificuldades em andar, incentive-a a utilizar uma bengala ou um andarilho e ensine-a a utilizá-los corretamente.
- Incentive-a, pelo menos de hora a hora, a levantar-se e andar um pouco. Se não se puder levantar, estimule-a a mexer os tornozelos, os joelhos e as ancas a partir do assento.

PREVENÇÃO DE QUEDAS E ACIDENTES NA CASA DE BANHO

A maioria das quedas em casa tem lugar na casa de banho. As adaptações e ajudas técnicas que lhe apresentamos a seguir podem facilitar a prestação de cuidados e diminuir

o risco de acidentes. Avalie as possibilidades reais que tem de efetuar algumas das mudanças que lhe propomos a seguir.

Adaptações e conselhos gerais

- Se puder, substitua a banheira por um chuveiro sem bordas.
- As extremidades e arestas das superfícies (móveis, cadeiras, louças sanitárias...) devem ser arredondadas, sem saliências ou bordos cortantes e fáceis de limpar.
- Instale barras de apoio e pegas adaptadas à pessoa que as vai usar.
- Se a pessoa de quem cuida tem dificuldades visuais, utilize cores contrastantes para diferenciar os elementos que constituem a banheira ou duche (divisórias, apoios, prateleiras, torneiras, etc.).
- É preferível que a porta abra para fora e deixe um espaço de 80cm.

- Substitua as maçanetas das portas por manípulos ou puxadores. São mais fáceis de usar e melhores para as articulações da mão.
- Se a porta possui um trinco, deve poder abrir-se por fora (tipo botão) para os casos de emergência.
- Coloque antideslizantes ou autocolantes na base da banheira ou do duche para evitar o risco de escorregamento.
- Utilize tapetes para os pés quando sair do banho ou do chuveiro.
- Verifique a temperatura da água antes de a aplicar em qualquer parte do corpo.
- Verifique a segurança dos pequenos eletrodomésticos (secador, máquina de barbear, etc.). Desligue-os depois de os utilizar.
- Afaste os aparelhos elétricos de aquecimento dos respingos de água.

Podem ajudar

- Existem no mercado diversos dispositivos para facilitar as tarefas de higiene da pessoa dependente quando existem problemas de mobilidade: adaptadores para torneiras, pentes, escovas de dentes, etc.
- Dispositivos que ajudam a entrar e sair da banheira. Dispositivos de ajuda para se sentar e levantar.
- Fixe bem as pegas à parede, adaptadas à pessoa consoante a sua altura, que facilitem a mobilidade e transferências e aumentem a segurança.

Prevenção de quedas na sala de estar, quarto de cama e zonas de passagem

- Retire os móveis que não utiliza e evite os estreitamentos nas zonas de passagem, deixando um espaço livre, se for possível, de pelo menos 70 cm.
- Proteja as esquinas dos móveis com protetores de borracha.
- Assegure-se de que os móveis se encontram em boas condições e estão estáveis.
- Retire as maçanetas das portas e substitua-as por manípulos.
- Coloque cortinas que evitem a luminosidade em determinadas horas do dia.
- Tente que o quarto fique perto da casa de banho. Deixe uma luz ténue acesa durante a noite para facilitar a orientação.
- Tente que a largura das portas permita a passagem folgada tanto do idoso e um acompanhante como de uma cadeira de rodas ou andarilho.
- Se a pessoa tem graves problemas de visão, marque as diferenças de nível com cores e texturas diferentes.
- Se a pessoa idosa sofre de défice cognitivo, facilite-lhe informações com desenhos nas portas.

Como levantá-la do chão depois de uma queda?

Se ocorreu uma queda, é importante que cuide não só da integridade do idoso ao levantá-lo do chão, bem como da sua própria integridade, não fazendo esforços excessivos e desnecessários.

Conselhos gerais

- Avalie, em primeiro lugar, se o idoso apresenta lesões graves ou uma dor excessiva que o impeça de se mexer. Nesse caso, contacte com os serviços de urgência através da linha de emergência 112.
- Faça movimentos lentos e fale com ele para o acalmar.
- Tenha em conta que a mudança de posição pode provocar-lhe tonturas.



ALIMENTAÇÃO



UMA ALIMENTAÇÃO CORRETA É FUNDAMENTAL PARA MANTER UMA BOA SAÚDE

Contudo, isto não significa que a pessoa cuidada deva comer em grandes quantidades.

O seu nível de atividade não é muito elevado, por isso deve tentar manter um regime alimentar que se adapte a ela e que, ao mesmo tempo, contenha a quantidade de minerais, proteínas e vitaminas necessária para o equilíbrio do organismo.

No entanto, é recomendável consultar o seu médico ou um profissional especializado para obter informações sobre a dieta mais adequada em cada caso.

Como posso facilitar a alimentação?

Problemas mais frequentes:

- Dificuldades em engolir.
- Dificuldades em mastigar.
- Perda de apetite.
- Dificuldade em adaptar-se a uma dieta monótona (falta de sal, limitação do consumo de açúcar, proibição de molhos e gorduras...).

Como agir:

- Dentro do possível, evite os alimentos líquidos.
- É melhor uma consistência pastosa, tipo iogurte.
- Controle a manutenção e o encaixe da prótese dentária.
- Motive a alimentação através da apresentação dos pratos.
- Mantenha um ritmo horário regular. Utilize condimentos e aditivos autorizados, como as ervas aromáticas.

Que hábitos alimentares são recomendáveis?

Ter em atenção a hidratação.

Em idades avançadas, uma hidratação adequada é fundamental para manter um bom estado da pele e das mucosas, bem como para prevenir doenças. Salvo indicação médica em contrário, é recomendável beber dois litros de água por dia.

Evitar o consumo de leite gordo.

Os idosos devem consumir, de preferência, leite magro ou meio-gordo porque facilita a digestão (devido ao menor teor de gorduras) sem diminuir o fornecimento de cálcio e de outros nutrientes.

Ingerir alimentos ricos em cálcio.

Além do leite, existem outros produtos lácteos, como os iogurtes ou os queijos, que fornecem cálcio e ajudam a prevenir e a aliviar a osteoporose.

Comer muita fruta e verduras.

As pessoas de idade avançada precisam de comer muita fruta e verduras e devem ser prudentes com a quantidade de carne que consomem.

ALIMENTAÇÃO E MÁ NUTRIÇÃO

A má nutrição é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças. As pessoas dependentes são um grupo vulnerável ao aparecimento de má nutrição e esta pode piorar a deterioração funcional e a dependência.

À medida que a idade avança, as necessidades energéticas (calóricas) diminuem, dado que a atividade física e a massa muscular são menores.

Conselhos gerais para a alimentação

- Tente fazer, pelo menos, quatro refeições por dia (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar) e, opcionalmente, comer algo a meio da manhã.

- Distribua os horários das refeições ao longo do dia, espaçando-as em intervalos regulares.
- Tente que os alimentos tenham um aspeto atraente, uma textura adequada e que possam ser comidos com facilidade.
- Evite dietas restritivas e regimes dietéticos em pessoas com mais de 70 anos, exceto se forem rigorosamente necessários e tenham sido receitados por um médico.
- Elabore um regime alimentar equilibrado e variado, rico em cereais, frutas e verduras e em que os doces e enchidos sejam sempre consumidos com moderação. Controle as gorduras, o sal e os açúcares. Não se esqueça de uma ingestão diária adequada de fibra.
- Tente que o consumo de peixe seja maior do que o de carne e que coma diariamente 3 ou 4 porções de laticínios.
- Ao cozinhar, controle a quantidade de sal, especiarias e condimentos. Evite os fritos, assados, guisados, estufados e os molhos pesados. Utilize alimentos cozidos e grelhados.
- Tenha em atenção que os idosos têm mais dificuldade em distinguir os sabores e os cheiros, especialmente os alimentos salgados, e por isso pedem pratos mais condimentados. As ervas aromáticas podem ajudar a melhorar o cheiro e o sabor dos alimentos.
- Sirva-lhe os alimentos mornos, não só os tolerará melhor como saciam menos que os quentes.
- Incentive-o a beber cerca de 2,5 litros de líquidos por dia,

de preferência água. Deverá insistir para que beba, mesmo que não tenha vontade.

- Restrinja-lhe o consumo de álcool, pois diminui o apetite e a absorção de alguns nutrientes; no entanto, é saudável beber um copo pequeno de vinho ao almoço e ao jantar, caso não exista contra-indicação.
- Vigie o seu peso periodicamente e consulte o médico ou a enfermeira se perder, no espaço de 3 meses, mais de 7,5% do seu peso inicial ou mais de 10% do seu peso inicial num espaço de 6 meses.
- A perda de peso, motivada por falta de apetite ou por outras causas, é um sinal que nos deve alarmar, visto estar normalmente associada, entre outras, à subnutrição, perda de força muscular, risco de quedas, fraturas ósseas, deterioração funcional e cognitiva e doenças infecciosas.

Se tem que lhe dar a comida à boca

- Crie um ambiente adequado, com intimidade. Explique-lhe o que vai fazer e estimule a pessoa para conseguir a sua colaboração.
- Demore o tempo necessário, as pressas aumentam o risco de asfixia e bronco-aspirações.
- Triture os alimentos de forma homogénea e tente evitar as mudanças de textura, especialmente em pessoas com diminuição do nível de consciência, demência, etc.
- Realize uma higiene oral adequada após cada refeição.



PROBLEMAS DE OBSTIPAÇÃO

Deve ter em conta que cada pessoa tem o seu próprio ritmo intestinal.

É normal evacuar desde três vezes por semana até três vezes por dia.

Falamos de obstipação quando se evacua menos de três vezes por semana, ou quando é necessário um esforço excessivo, na ausência de laxantes.

A obstipação é muito frequente nos idosos e em especial nas mulheres, o que se traduz num consumo elevado de laxantes, os quais não estão isentos de efeitos adversos.

Conselhos gerais

- Proporcione-lhe alimentos ricos em fibra (fruta, verdura e legumes) que podem ser suplementados com fibra dietética, pão integral ou cereais integrais. Insista para que

beba 1,5 a 2 litros de água por dia.

- Evite medicamentos e alimentos que provoquem prisão de ventre: chocolates, arroz, cenoura, banana, marmelada, compota de maçã, etc.
- Incentive-a a praticar exercício físico adaptado à sua idade e condição física.
- Incentive-a a ir à casa de banho regularmente (10 minutos depois do pequeno-almoço ou do jantar), demorando o tempo que precisar.
- Consulte o seu médico se a obstipação não melhora, pois talvez seja necessário receitar um laxante.

Esteja atento às mudanças no ritmo intestinal da pessoa de quem cuida. O abuso de laxantes e clisteres é perigoso. Em caso de qualquer dúvida, consulte o seu médico ou enfermeira.

O QUE É A DISFAGIA?

A dificuldade de engolir é frequente nas pessoas dependentes, sobretudo se sofrem de doença de Parkinson ou de Alzheimer ou se tomam determinados medicamentos que secam a boca e reduzem a coordenação entre a boca e a faringe. A disfagia pode originar duas complicações graves:

- **Má nutrição e/ou desidratação.**
- **Broncopneumonia aspirativa por asfixia.**

Conselhos gerais

- Não force a ingestão. Não utilize seringas a pressão nem palhinhas.
- Ofereça-lhe alimentos com uma consistência homogénea. Existem dietas adaptadas com textura homogénea em forma de purés.
- Utilize espessantes, adicionando-os aos alimentos e líquidos, até conseguir obter a densidade ou textura da

dieta (de néctar, mel ou pudim), de modo a que a pessoa não se engasgue.

- Use gelatinas ou águas gelificadas para conseguir uma hidratação adequada.
- Treine a postura e a deglutição. Sente-a, com as costas direitas e a cabeça ligeiramente inclinada para a frente no momento de engolir.
- Levante a pessoa o máximo que puder.
- Mantenha-a nesta posição 30-40 minutos após a ingestão.
- Demore o tempo que for preciso para lhe dar a refeição. Não tenha pressa.
- Tente que não fale enquanto come.
- Nunca lhe dê alimentos enquanto estiver deitada.

MEDICAÇÃO

Os medicamentos são um apoio importante na prevenção e no tratamento dos problemas de saúde.

Conseguirá obter melhores resultados se seguir as indicações médicas no tratamento, minimizando em simultâneo os riscos.

Conselhos gerais

- Antes de lhe dar um medicamento novo, assegure-se de que não é alérgico ao mesmo.
- Não lhe dê medicamentos que não sejam prescritos pelo seu médico.
- Não suspenda o tratamento, embora a pessoa possa apresentar melhoras, e mantenha a duração do mesmo durante o tempo indicado pelo médico.
- Não partilhe medicamentos com outras pessoas, a indicação de um tratamento é sempre feita de forma personalizada.
- Informe-se bem junto do seu médico sobre os nomes dos medicamentos, por que motivo os receitou, quando devem ser tomados (antes, depois ou fora das refeições), durante quanto tempo, a quantidade a tomar, como administrá-los, etc.

- Verifique a data de validade dos medicamentos e não os utilize se já tiverem passado o prazo.
- Faça um esquema ou plano o mais gráfico possível, com a medicação prescrita, tomadas, horários, dose e observações (antes ou depois das refeições, etc.).
- Leve consigo uma lista com a medicação sempre que for ao médico, pois evitará assim duplicações e interações entre medicamentos prescritos por diferentes especialistas.

Consulte o seu médico, enfermeira ou farmacêutico:

- Sempre que tiver dúvidas sobre o tratamento.
- Se observar o aparecimento de sintomas que o idoso não apresentava anteriormente.
- Se a pessoa dependente tiver dificuldades em engolir a medicação ou se tiver problemas em administrar-lhe determinados medicamentos (injetáveis, inaladores, clisteres, etc.).



COMUNICAÇÃO



Uma comunicação eficaz contribui para a convivência e o bem-estar da pessoa cuidada

A sua interação emocional e psicológica com a pessoa cuidada é o resultado da capacidade que tem em comunicar, porque é a comunicação que define as relações e a convivência e contribui para que ambos, cuidador e pessoa cuidada, se sintam melhor e possam demonstrar afeto mútuo.

Recomendações gerais

- Sente-se confortavelmente ao lado ou de frente para a pessoa de quem cuida, mantendo sempre o contacto visual com ela.
- Evite falar se a pessoa está aborrecida ou zangada e empregue frases curtas e simples. Não lhe faça várias perguntas seguidas, dê-lhe tempo para responder.
- Identifique sempre a pessoa ou as coisas a que faz referência pelo seu nome, evitando assim más interpretações.
- Não deixe que os seus gestos dêem a entender o contrário do que está a dizer.
- Oiça atentamente, demonstre-lhe compreensão e transmita-lhe segurança.
- Observe como se expressa, os gestos que faz ou a atitude que tem, pois irão ajudá-lo a conhecer quais são as emoções e as necessidades reais da pessoa de quem cuida.
- Aproxime-se e mantenha algum contacto físico com o idoso. Pegue-lhe na mão, acaricie-o, etc.
- Procure temas de conversa que lhe interessem, comente a atualidade, reveja fotografias, fale-lhe da família...
- Fale com ele como o faria com qualquer outro adulto. O idoso de quem cuida não deve interpretar que o trata como a uma criança.
- O sorriso e a ternura são fundamentais para o bem-estar da pessoa cuidada.





SPGG

Sociedade Portuguesa
de Geriatria e Gerontologia

