

Manual do Cuidador da USF ALPHA



Enfermeira Fernanda Cruz

Fevereiro de 2019

1. Introdução.....	3
2. Objetivos.....	3
3. Quem é o cuidador?.....	3
4. Atividades do Cuidador.....	3
5. O cuidador e a equipa de saúde.....	4
6. Cuidar do Cuidador.....	4
6.1 Dicas de exercícios para cuidadores.....	5
6.1.1 Exercícios para a coluna cervical (pescoço):.....	5
6.1.2 Exercícios para os ombros.....	5
6.1.3 Exercícios para os braços.....	5
6.1.4 Exercícios para o tronco.....	6
6.1.5 Exercícios para as pernas.....	6
7. Cuidados no domicílio para pessoas acamadas ou com limitações físicas.....	7
7.1 Úlceras de pressão.....	7
7.1.1 Locais mais frequentes para o aparecimento de úlceras de pressão.....	7
7.1.2 Medidas a adotar para evitar o aparecimento de úlceras de pressão.....	7
7.1.3 Materiais que podem ser usados na prevenção e tratamento das úlceras de pressão.....	7
7.2 Cuidados de higiene.....	7
7.2.1 Higiene corporal.....	7
7.2.2 Higiene oral.....	8
7.2.3 Higiene das unhas.....	8
7.3 Quedas.....	8
7.3.1 Fatores de risco.....	8
7.3.2 Prevenção de quedas.....	8
7.4 Alimentação.....	9
7.4.1 Cuidados a ter em conta nas refeições.....	9
7.5 Cuidados com a medicação.....	9
8. Dicas importantes.....	9
9. Dúvidas/Questões para o meu médico ou enfermeiro de família, na próxima visita domiciliária.....	10

1. Introdução

Cada vez mais a esperança média de vida do ser humano é maior. A melhoria dos cuidados de saúde centrados não só no tratamento, mas muito na prevenção, tem possibilitado que cada vez mais as pessoas vivam por mais tempo, mesmo possuindo algum tipo de incapacidade. Desta forma, o papel do cuidador é cada vez mais importante.

Este manual tem como intuito orientar os cuidadores das pessoas de qualquer idade, quer sejam acamadas ou com limitações físicas que necessitem de cuidados especiais. Sempre que tiver dúvidas, o cuidador deve procurar ajuda na sua equipa na USF Alpha, sem receios nem vergonha. Estamos sempre disponíveis para ajudar a garantir o bem-estar do utente e do seu cuidador.

2. Objetivos

- Esclarecer de forma simples e ilustrativa os pontos mais comuns do cuidado no domicílio;
- Ajudar o cuidador e a pessoa cuidada;
- Estimular o envolvimento da família, da equipa de saúde e da comunidade nos cuidados;
- Promover uma melhor qualidade de vida do cuidador e da pessoa cuidada;

3. Quem é o cuidador?

O Cuidador é toda a pessoa que assume como função a assistência a uma outra pessoa que, por razões tipologicamente diferenciadas, foi atingida por uma incapacidade, de grau variável, que não lhe permite cumprir, sem ajuda de outro (s), todos os actos necessários à sua existência, enquanto ser humano (Oliveira et al., 2007).

O Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de doação. A sua função é acompanhar e auxiliar a pessoa no seu cuidado diário, fazendo por ela somente as atividades que ela não consiga fazer sozinha.

É de salientar que nem sempre se pode escolher ser Cuidador. É fundamental reforçar de que se trata de uma tarefa nobre, porém complexa, permeada por sentimentos diversos e contraditórios.

A atividade do Cuidador Informal implica uma significativa sobrecarga a nível físico, psíquico, social e financeiro, havendo por essa razão necessidade de medidas de apoio que considerem a sua proteção na procura da qualidade de vida da pessoa cuidada e do Cuidador. O cuidador informal desconhece por quanto tempo o será, pelo que deverá estar preparado para a função e ter apoio. Deve haver um equilíbrio entre as exigências do cuidar e os recursos e ajudas que o cuidador possua. O estado de saúde do cuidador (físico, psíquico) influencia a qualidade dos cuidados.

4. Atividades do Cuidador

A seguir nomeiam-se algumas atividades que fazem parte da rotina diária do Cuidador:

- Atuar como elo de ligação entre a pessoa cuidada, a família e a equipa de saúde;
- Escutar, estar atento e ser solidário com a pessoa cuidada;
- Ajudar nos cuidados de higiene;
- Estimular e ajudar na alimentação;
- Ajudar na locomoção e atividades físicas, tais como: andar e exercícios físicos;
- Estimular atividades de lazer e ocupacionais;
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira, e massagens de conforto;
- Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipa de Saúde;
- Comunicar à equipa de saúde sobre mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada.
- Outras situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde dessa pessoa.

5. O cuidador e a equipa de saúde

O cuidador é a pessoa designada pela família para o cuidado do idoso, quando isto for requerido. Esta pessoa, geralmente leiga, assume funções para as quais, na grande maioria das vezes, não está preparada. É importante que a equipa de saúde tenha sensibilidade ao lidar com os cuidadores.

A USF Alpha faz um acompanhamento contínuo de todos os seus utentes dependentes e respetivos cuidadores, no domicílio pela equipa de médico/enfermeiro de família. Sempre que necessário o cuidador pode solicitar um domicílio médico ou de enfermagem e este será prontamente agendado como consta em manual de procedimentos.

Sempre que necessário, o cuidador pode ser solicitar um internamento do utente dependente na RNCCI (Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados) para descanso do cuidador, ficando a referenciação do utente a cargo do médico e enfermeiro de família do utente.

6. Cuidar do Cuidador

A tarefa de cuidar de alguém geralmente se soma às outras atividades do dia-a-dia.

O cuidador fica sobrecarregado, pois muitas vezes assume sozinho a responsabilidade pelos cuidados, soma-se a isso, ainda, o peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento a uma pessoa querida.

Diante dessa situação é comum o cuidador passar por cansaço físico, depressão, abandono do trabalho, alterações na vida conjugal e familiar.

Sempre que necessário o cuidador pode pedir ajuda ao seu médico e enfermeiro de família. Se necessário este será referenciado para outras especialidades, como por exemplo, psicologia.

Anualmente a UCC de Ovar organiza uma “Palestra para Cuidadores Informais”, sendo que os enfermeiros da USF Alpha informam sempre os cuidadores deste evento, através da entrega de panfleto de divulgação. (Este panfleto é realizado e fornecido pela UCC anualmente).

6.1 Dicas de exercícios para cuidadores

Durante o seu dia-a-dia o cuidador pode realizar alguns exercícios para o ajudar a manter-se em forma. De seguida são dados alguns exemplos:

6.1.1 Exercícios para a coluna cervical (pescoço):

- Flexione a cabeça até encostar o queixo no peito, depois estenda a cabeça para trás como se estivesse olhando o céu.
- Gire a cabeça primeiro para um lado e depois para o outro.
- Incline a cabeça lateralmente, para um lado e para outro, como se fosse tocar a orelha no ombro.

6.1.2 Exercícios para os ombros

- Enchendo os pulmões de ar, levante os ombros para próximo das orelhas, solte o ar deixando os ombros caírem rapidamente, depois fazendo movimentos circulares, gire os ombros para frente e para trás.



6.1.3 Exercícios para os braços

- Rode os braços esticados para frente e para trás, fazendo círculos.



6.1.4 Exercícios para o tronco

- De pé, apoie uma das mãos no encosto de uma cadeira ou na própria cintura, levante o outro braço passando por cima da cabeça, incline lateralmente o corpo. Repita o mesmo movimento com o outro lado.



6.1.5 Exercícios para as pernas

- deitado de barriga para cima, apoie os pés na cama com os joelhos dobrados. Mantendo uma das pernas nessa posição, segure com as mãos a outra perna e traga o joelho para próximo do peito. Fique nesta posição por alguns segundos e volte para a posição inicial. Faça o mesmo exercício com a outra perna.



Dica: faça atividades físicas, como caminhadas e alongamentos, pois isso ajuda reduzir o cansaço, tensão e esgotamento físico e mental, além de melhorar a circulação.

7. Cuidados no domicílio para pessoas acamadas ou com limitações físicas

7.1 Úlceras de pressão

As úlceras de pressão são comumente designadas por “escaras” e são provocadas pelo peso do corpo sobre a cama ou a cadeira, quando se fica muito tempo na mesma posição. Podem também ser provocadas pela fricção frequente do corpo contra o lençol ou a almofada.

Inicialmente surge apenas um ponto vermelho na pele que não desaparece com o alívio da pressão ou uma pequena “bolha” de água. Ambas evoluem rapidamente para feridas graves, se atuação não for rápida. Normalmente são feridas de difícil cicatrização e muitas vezes dolorosas.

7.1.1 Locais mais frequentes para o aparecimento de úlceras de pressão

- Ancas;
- Cóccix;
- Calcânhares;
- Tornozelos;
- Ombros;
- Orelhas.

7.1.2 Medidas a adotar para evitar o aparecimento de úlceras de pressão

- Alimentação variada, rica em proteínas e vitaminas;
- Hidratação regular;
- Higiene corporal cuidada (manter a pele limpa e seca);
- Mudanças de posição frequentes (2 a 3 horas) e sempre que possível efetuar levante para a cadeira;
- Massagem com creme, nas várias partes do corpo até ser absorvido;
- Utilização de uma almofada para aliviar a pressão do corpo sobre a cama ou a cadeira (nos locais mais propensos a desenvolver úlceras de pressão).

7.1.3 Materiais que podem ser usados na prevenção e tratamento das úlceras de pressão

- Camas articuladas;
- Colchões e almofadas anti-escaras;
- Roupas macias e fibras naturais;
- Cadeira de rodas;
- Calcanheiras.

7.2 Cuidados de higiene

A higiene corporal além de proporcionar conforto e bem-estar constitui um fator importante para recuperação da saúde. O banho deve ser diário, no chuveiro, banheira ou na cama. A altura do banho deve ser um momento de relaxamento.

7.2.1 Higiene corporal

- Devem sempre que possível ser respeitados os hábitos de higiene que o utente já possuía;
- Não se deve substituir o utente naquilo que ele é capaz de realizar sozinho;
- Preparar todo o material necessário;
- Verificar a temperatura ambiente e da água;
- Usar um sabonete de Ph neutro e creme hidratante para o corpo.

7.2.2 Higiene oral

- Realizar a higiene da boca diariamente, pelo menos de manhã e à noite;
- No caso do utente não ser capaz de colaborar, deve utilizar-se uma espátula com uma compressa e um elixir;
- No caso do utente usar prótese dentária, deve retirar-se a prótese, fazer a higiene externa da mesma, lavar a boca e só depois recolocar a prótese.

7.2.3 Higiene das unhas

- As unhas devem manter-se curtas e serem cortadas a direito com uma tesoura ou com uma lima.

7.3 Quedas

Apesar do risco de cair em casa ser grande, muitos acidentes devido a queda podem ser prevenidos.

O primeiro passo é compreender as suas causas. Nas pessoas idosas a diminuição da massa muscular, a osteoporose, a diminuição da visão e da audição, assim como a falta de condições de segurança da casa e do jardim aumentam a probabilidade de cair.

As quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustamentos na casa e no estilo de vida.

7.3.1 Fatores de risco

- Viver sozinho;
- Tomar medicamentos, em especial medicamentos psicotrópicos;
- Doenças crónicas tais como artroses, depressão, doença pulmonar crónica;
- Mobilidade reduzida e balanço;
- Dificuldades cognitivas e demência;
- Redução da acuidade visual;
- Calçado e vestuário inadequado;
- Uso de bengalas ou andarilhos;
- Subir para escadotes, cadeiras, bancos, árvores, autocarros;
- Pisos escorregadios ou irregulares, pavimentos degradados.

7.3.2 Prevenção de quedas

- Evitar tapetes e pisos escorregadios;
- Evitar degraus;
- A altura da cama e cadeiras deve ser apropriada para manter os pés no chão quando sentados;
- Colocar utensílios e mantimentos em locais de fácil alcance;
- Evitar calçados de salto alto e sola lisa;
- Manter a casa iluminada;
- Colocar um interruptor de luz próximo à cama;

- Instalar corrimão nas escadas e casa de banho;
- Realizar visitas periódicas ao oftalmologista;

7.4 Alimentação

Uma alimentação saudável tem influência no bem-estar físico e mental, no equilíbrio emocional, na prevenção e tratamento de doenças.

É muito importante que a alimentação respeite as preferências individuais do utente, que seja saborosa e apelativa.

7.4.1 Cuidados a ter em conta nas refeições

- Sempre que for possível estimular o utente a fazer as suas refeições sozinho;
- Utilizar loiça e talheres adaptados às necessidades do utente;
- No caso de a refeição se realizar na cama, elevar bem a cabeceira;
- Manter a hidratação, oferecendo líquidos frequentemente;

7.5 Cuidados com a medicação

- A administração de medicamentos deve ser sempre efetuada respeitando a prescrição médica;
- As dosagens e horários devem ser cuidadosamente respeitados;
- A data de validade do medicamento deve ser sempre verificada;
- Os utentes devem tomar sempre os comprimidos, capsulas ou outro medicamento oral, na posição de sentado. Se tal não for possível, deve posicionar-se o utente de lado;
- Se houver dificuldade em engolir a medicação, esta deve ser triturada numa pequena quantidade de água.

8. Dicas importantes

- O cuidador deve elaborar uma lista das tarefas do dia e tentar realizar primeiro as que são relacionadas com o utente;
- É normal sentir-se cansado ou stressado. Tente dividir as tarefas com outro familiar. O trabalho de cuidar pertence a toda a família.
- Não tenha conversas com outros familiares ou outras pessoas, sobre problemas, na presença do utente. Pode deixar o utente angustiado.
- Em caso de dúvidas sobre os cuidados a serem prestados ao seu familiar, entre sempre em contacto com a sua equipa de saúde na USF Alpha. Estaremos sempre presentes e dispostos a ajudar da melhor maneira possível.

