



Cuidar com Zelo e Segurança

Guia rápido para cuidar de pessoa idosa com alta dependência

Para que serve este guia

- Te ajudar a cuidar com calma, respeito e segurança
- Te mostrar o que observar todo dia
- Te ajudar a saber quando pedir ajuda

Ideia principal

Cuidar bem é unir 3 coisas:

1. Conforto (precisamos atentar para dor, fome, sede, frio/calor, posição, sono)
2. Segurança (evitar quedas, engasgos, feridas na pele, e muito cuidado na oferta de remédios)
3. Zelo (um jeito gentil, rotina, ambiente tranquilo – a nossa forma de cuidar pode impactar muito a vida dessas pessoas que foram confiadas a nós)

Aviso importante:

Este material é educativo. Cada pessoa é única. Não substitui orientação da equipe de saúde.

Comunicação que Acalma

Quando a doença está avançada, muitas vezes a pessoa:

- não entende direito
- não consegue falar bem
- se assusta com facilidade
- fica irritada ou agitada

1) Como falar (jeito simples que funciona)

- Chegue perto, chame pelo nome
- Fale devagar e com voz calma
- Use frases curtas
- Dê um pedido por vez
- Dê tempo para a pessoa responder (às vezes demora)

Exemplo bom:

"Agora vamos sentar." (espera) "Agora vamos levantar." (espera)

Evite:

"Por que você tá fazendo isso?" / "Você não tá entendendo?"

2) Menos discussão, mais acolhimento

Se a pessoa estiver nervosa ou confusa:

- "Eu entendi. Deve estar ruim pra você."
- "Eu estou aqui."
- "Vamos fazer com calma."

Às vezes, não adianta explicar. Ajuda mais acolher e guiar.

3) Quando a pessoa quase não fala, mas compreende

Combine sinais (por exemplo):

- SIM: levantar o dedo / piscar / olhar para cima
- NÃO: mexer a cabeça / olhar para o lado

Faça perguntas mais diretas e fáceis:

- "Está com dor: sim ou não?"
- "Quer água: sim ou não?"
- "Quer mudar de posição: sim ou não?"

4) Como contar para a família ou equipe

"Hoje: comeu __, bebeu __, urinou __, evacuou __, dormiu __.

Dor: __/10.

Mudança diferente do normal: __. Minha dúvida: __."

Casa Segura e Ambiente de Zelo

A casa vira um lugar do cuidado. O objetivo é evitar: falas desnecessárias, queda, engasgo, confusão e acidentes.

1) Ambiente do quarto

Só devemos conversar dentro do quarto coisas interessantes para a pessoa que recebe o nosso cuidado. Não é o local de falar sobre temas inapropriados, discussões, problemas. Lá é um local de segurança.

2) Para evitar quedas

- Tire tapetes soltos e fios pelo caminho
- Deixe o caminho do quarto ao banheiro bem iluminado (luz noturna ajuda)
- Prefira sapato fechado e antiderrapante
- No banheiro: se puder, use apoio/banquinho/assento seguro

Dica: levantar em etapas

Deitar → sentar e esperar 30-60 segundos → levantar.

3) Para evitar sustos e agitação

- Menos barulho e menos gente falando ao mesmo tempo
- Evite TV alta durante cuidados
- Rotina ajuda muito: horários parecidos para banho, refeições e sono

4) Remédios: segurança acima de tudo

- Remédio é sempre do jeito que foi orientado
- Não "dobre dose" porque piorou
- Organize por horário (caixinha, planilha, alarme)
- Se tiver reação estranha (sonolência demais, alergia, vômitos, confusão nova), avise

5) Engasgo: atenção máxima

Durante a comida: sentar bem, devagar, sem pressa, pequenas porções.

Se engasga muito ou tosse sempre quando come/bebe:

Isso é importante. Avise a equipe.

Conforto do Corpo

Posição, Pele, Higiene e Dor

1) Pele e feridas

Quando a pessoa fica muito tempo na mesma posição, pode aparecer ferida. O que ajuda:

- Mudar a posição com regularidade (dentro do possível)
- Lençol bem esticado (dobra machuca)
- Manter dobras limpas e secas
- Hidratar pele ressecada

Sinais de alerta - avise:

- Vermelhidão que não melhora
- Bolha
- Ferida
- Secreção/mau cheiro

2) Banho e higiene com respeito

- Diga o que vai fazer antes ("vou lavar seu rosto agora")
- Faça com calma
- Cubra partes do corpo que não estão sendo lavadas (dignidade)
- Higiene da boca é importante (boca seca dá desconforto)

3) Dor: como perceber quando a pessoa não fala direito

Sinais comuns de dor/desconforto:

- Careta, choro, gemido
- Irritação fora do normal
- Rigidez e tensão
- Recusar toque
- Piorar o sono / não querer comer

Se mudou do padrão, registre e avise.

4) Sono e agitação à noite

Muitas vezes, a pessoa fica agitada por coisas simples. Revisar:

- Fralda molhada
- Dor / Frio/calor
- Fome/sede / Posição ruim

Rotina + ambiente escuro e silencioso costuma ajudar.

Comer, Beber e Respirar

Com mais segurança

1) Alimentação segura

- Sente a pessoa com o tronco bem apoiado
- Ofereça pequenas quantidades
- Dê tempo para mastigar e engolir
- Observe se a pessoa "guarda" comida na boca
- Evite pressa e distrações

Sinais de que pode estar difícil engolir:

- Tosse durante/depois da comida
- Engasgos repetidos
- "Voz molhada" depois de beber
- Cansaço extremo para comer

Avise a equipe (pode precisar ajustar a consistência e o jeito de oferecer).

2) Hidratação

- Ofereça aos poucos ao longo do dia
- Observe boca muito seca e urina muito escura ou pouca

3) Respiração e secreções

Em fases avançadas do adoecimento pode ter cansaço e secreção.

- Posição mais elevada costuma ajudar
- Ambiente ventilado ajuda

Procure ajuda se tiver:

- Falta de ar diferente do normal • Chiado
- Lábios arroxeados • Muita sonolência "estranha"

4) Se usa dispositivos (gastrostomia, sonda, oxigênio, traqueostomia)

- Siga o plano da equipe
- Não improvise
- Observe: vazamento, dor, febre, vermelhidão, secreção, mau cheiro → avise

Rotina e Quando Pedir Ajuda

Checklist do dia

- ☐ Comeu algo
- ☐ Bebeu líquidos (se liberado)
- ☐ Fez xixi
- ☐ Fez cocô (ou está constipado?)
- ☐ Dormiu/descansou
- ☐ Pele ok (sem vermelhidão persistente)
- ☐ Mudou de posição / movimentou
- ☐ Tossiu/engasgou ao comer ou beber?
- ☐ Mais confuso ou agitado que o normal?

Quando pedir orientação no mesmo dia

- Febre ou prostração diferente
- Dor que não melhora com o combinado
- Confusão/agitação muito diferente do padrão
- Vômitos repetidos ou diarreia importante
- Urina muito pouca / Ferida na pele piorando

QUANDO É CASO DE URGÊNCIA

- Falta de ar forte • Lábios arroxeados • Desmaio ou rebaixamento importante
- Convulsão • Dor no peito forte
- Sinais de AVC (fraqueza de um lado, fala muito alterada, rosto torto)

Cuidar de quem cuida

- Você não precisa ser perfeito. Precisa ser presente e constante.
- Peça ajuda cedo. Descanso também é cuidado.
- Se puder, revezar é proteção para todos.

Vamos juntos no Cuidado!