

Cuidar com Zelo e Segurança

Guia rápido para cuidar de pessoa idosa com alta dependência

🕒 Para que serve este guia

- Ajudar você a cuidar com calma, respeito e segurança
- Mostrar o que observar todos os dias
- Ajudar você a reconhecer quando pedir ajuda

💡 Ideia principal

Cuidar bem é unir 3 coisas:

- **Conforto:** precisamos atentar para dor, fome, sede, frio/calor, posição, sono
- **Segurança:** evitar quedas, engasgos, feridas na pele, e muito cuidado na oferta de remédios
- **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.



O que você vai encontrar neste guia

Use este sumário para ir direto ao que você precisa agora.

01		Comunicação que Acalma Como falar, ouvir e entender sinais quando a fala fica difícil.	pág. 3
02		Casa Segura e Ambiente de Zelo Como evitar quedas, sustos e engasgos dentro de casa.	pág. 4
03		Conforto do Corpo Posição, pele, higiene e como perceber dor.	pág. 5
04		Comer, Beber e Respirar Alimentação e hidratação com mais segurança.	pág. 6
05		Rotina e Quando Pedir Ajuda Checklist do dia e sinais para acionar a equipe.	pág. 7
06		Cartão de Emergência Resumo para fixar na geladeira ou levar com você.	pág. 8

Como usar este guia no dia a dia

- Deixe-o num lugar visível, perto de onde o cuidado acontece.
- Preencha o **checklist do dia** (página 7) quando puder. Assim, você e a equipe podem enxergar padrões.
- Destaque o **cartão de emergência** (página 8) e cole na geladeira ou leve com você em consultas.
- Na dúvida, releia a seção correspondente. Depois, ligue para a equipe.



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 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

Frase pronta para copiar

"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, quedas, engasgos, 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 a 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 a equipe

- 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 ou calor
- Fome, sede ou 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. Ela pode ajustar a consistência e a forma 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

Data: _____ Turno: _____

☐ Comeu algo quanto? _____

☐ Bebeu líquidos (se liberado) quanto? _____

☐ Fez xixi quantas vezes? _____

☐ Fez cocô (ou está constipado?)

☐ Dormiu / descansou quanto tempo? _____

☐ Pele ok (sem vermelhidão persistente)

☐ Mudou de posição / movimentou

☐ Tossiu ou engasgou ao comer/beber?

☐ Mais confuso(a) ou agitado(a) que o normal?

Quando pedir orientação no mesmo dia

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

Observações do dia



Cartão de Emergência

Recorte, cole na geladeira e leve uma cópia com você.



Informações rápidas

Preencha e mantenha visível

Paciente: _____

Equipe/médico responsável: _____

Telefone da equipe: _____

Emergência (SAMU 192 / hospital): _____

LIGUE PARA A EQUIPE HOJE MESMO

- Febre, prostração ou dor diferente do combinado
- Confusão/agitação incomum, vômitos ou diarreia importantes
- Ferida na pele piorando ou sinais de infecção
- Engasgos frequentes ou dificuldade nova para engolir

PROCURE URGÊNCIA IMEDIATAMENTE

- Falta de ar forte, chiado ou lábios arroxeados
- Desmaio ou rebaixamento importante / convulsão
- Dor no peito forte
- Sinais de AVC: fraqueza de um lado, fala muito alterada, rosto torto

recorte aqui: cartão de bolso



Em caso de urgência

Falta de ar forte · lábios arroxeados · desmaio · convulsão · dor no peito forte · fraqueza de um lado / fala alterada / rosto torto

Paciente: _____

Equipe: _____

Você não precisa ser perfeito(a). Precisa ser presente e constante. Peça ajuda cedo. Descanso também é cuidado.

Vamos juntos no Cuidado!