

O CUIDADOR

Apresentação

Nos últimos anos, em consequência de diversos fatores, como a melhoria das condições sanitárias e de acesso a bens e serviços, as pessoas têm vivido mais tempo. Os avanços na área da saúde têm possibilitado que cada vez mais pessoas consigam viver por um período mais prolongado, mesmo possuindo algum tipo de incapacidade. Cabe ressaltar que o cuidado no domicílio proporciona o convívio familiar, diminui o tempo de internação hospitalar e, dessa forma, reduz as complicações decorrentes de longas internações hospitalares.

Você sabe quem é o Cuidador?

Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de Amor à humanidade, de solidariedade e de doação. É o responsável direto, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida. A função do cuidador é acompanhar e auxiliar a pessoa a se cuidar, fazendo pela pessoa somente as atividades que ela não consiga fazer sozinha. Cabe ressaltar que nem sempre se pode escolher ser cuidador, principalmente quando a pessoa cuidada é um familiar ou amigo. É fundamental termos a compreensão de se tratar de tarefa nobre, porém complexa, permeada por sentimentos diversos e contraditórios.

Cuidador é servir, é oferecer ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas: é praticar o cuidado.

Cuidar é também perceber a outra pessoa como ela é, e como se mostra, seus gestos e falas, sua dor e limitação. Percebendo isso, o cuidador tem condições de prestar o cuidado de forma individualizada, a partir de suas idéias, conhecimentos e criatividade levando em consideração as particularidades e necessidades da pessoa a ser cuidada. Esse cuidado deve ir além dos cuidados com o corpo físico, pois além do sofrimento físico decorrente de uma doença ou limitação, há que se levar em conta as questões emocionais, a história de vida, os sentimentos e emoções da pessoa a ser cuidada.

Você sabe quais as tarefas que fazem parte da rotina do Cuidador ?

- Atuar como elo entre a pessoa cuidada, a família e a equipe 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, tomar sol e exercícios físicos;
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira e massagens de conforto;
- Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipe de saúde;
- Comunicar à equipe 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.

- **O Cuidado:** Atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade.

- **O Autocuidado:** Tudo que existe e vive precisa ser cuidado para continuar existindo. Uma planta, uma criança, um idoso, o planeta Terra. Tudo o que vive precisa ser alimentado. O cuidado vive do Amor, da Ternura, da carícia e da Convivência. O cuidador do outro representa a essência da cidadania, do desprendimento, da Doação e do Amor.

Cuidar não é fazer pelo outro, mas ajudar o outro quando ele necessita, estimulando a pessoa cuidada a conquistar sua autonomia, mesmo que seja em pequenas tarefas. Isso requer paciência e tempo.

O CUIDADOR E A PESSOA CUIDADA

O Cuidador e a pessoa Cuidada o ato de cuidar é complexo:

O Cuidador e a pessoa a ser Cuidada podem apresentar sentimentos diversos e contraditórios, tais como: **Raiva - Culpa - Medo - Angústia - Confusão - Cansaço - Estresse - Tristeza- Nervosismo- Irritação - Choro - Medo da morte e da invalidez.**

Esses sentimentos podem aparecer juntos na mesma pessoa, o que é bastante normal nessa situação. Por isso precisam ser compreendidos, pois fazem parte da relação do Cuidador com a pessoa Cuidada.

É importante tratar a pessoa a ser cuidada de acordo com a sua idade:

Os adultos não gostam quando os tratam como criança. Mesmo doente ou com limitações, a pessoa a ser cuidada precisa e tem direito de saber o que esta acontecendo ao seu redor e de ser incluída nas conversas.

Encoraje o riso:

O bom humor é uma boa maneira de contornar confusões e mal entendidos.

Atenção

-O ato de cuidar não caracteriza o cuidador com um profissional de saúde, portanto o cuidador não deve executar procedimentos técnicos que sejam de competência dos profissionais de saúde, tais como: - Aplicações de injeções no músculo ou na veia, curativos complexos, Instalação de soro e colocação de sondas, etc.

VAMOS CUIDAR DO BANHO DO NOSSO CUIDADO

- **BANHO** - Cuidados no domicilio para pessoas acamadas ou com limitações físicas:

Fique atento: É preciso que o cuidador identifique as causas. Pode ser que a pessoa tenha dificuldade para locomover-se, tenha medo da água ou de cair, pode ainda estar deprimida, sentir dores, tonturas ou mesmo sentir-se envergonhada de ficar exposta à outra pessoa, especialmente se o cuidador for do sexo oposto. É preciso que o cuidador tenha muita sensibilidade para lidar com essas questões. Respeite os costumes da pessoa cuidada e lembre que confiança se conquista, com carinho, tempo e respeito.

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

-Separe antecipadamente as roupas pessoais

-Prepare o banheiro e coloque num lugar de fácil acesso os objetos necessários para o banho

-Regule a temperatura da água

-Mantenha fechadas portas e janelas para evitar as correntes de ar

-Retire a roupa da pessoa ainda no quarto e a proteja com um roupão ou toalha

-Evite olhar para o corpo despido da pessoa afim de não constrangê-la

-Coloque a pessoa no banho e não a deixe sozinha porque ela pode escorregar e cair

-Estimule, oriente, supervisione e auxilie a pessoa cuidada a fazer sua higiene. Só faça aquilo que ela não é capaz de fazer.

-Após o banho, ajude a pessoa a se enxugar, seque bem as partes íntimas, dobras de joelho, cotovelos, debaixo das mamas, axilas e entre os dedos. A higiene dos cabelos deve ser feita no mínimo três vezes por semana. Diariamente inspecione o couro cabeludo observando se há feridas, piolhos, coceira ou áreas de quedas de cabelo. - Os cabelos curtos facilitam a higiene, mas lembre-se de consultar a pessoa antes de cortar seus cabelos, pois ela pode não concordar por questão religiosa, ou por outro motivo.

VAMOS LEVAR O NOSSO CUIDADO AO BANHO

- **O banho de chuveiro** pode ser feito com a pessoa sentada numa cadeira de plástico com apoio lateral colocada sobre tapete antiderrapante, ou em cadeiras próprias para banhos, disponíveis no comércio.

- **O banho na cama** - quando a pessoa não consegue se locomover até o chuveiro o banho pode ser feito na cama.

Ante de iniciar o banho na cama, prepare todo o material que vai usar: papagaio, comadre, bacia, água morna, sabonete, toalha, escova de dente, lençóis, forro plástico e roupas. É conveniente que o cuidador proteja as mãos com luvas de borracha. Cubra o colchão com plástico.

- **Iniciar a higiene corporal pela cabeça**, com um pano molhado e pouco sabonete, faça a higiene do rosto, passando o pano no rosto, nas orelhas e no o pescoço.

- **Enxágüe** o pano em água limpa e passe na pele até retirar toda a espuma, secar bem.

- **Lavagem** dos cabelos - cubra com plástico um travesseiro e coloque a pessoa com a cabeça apoiada nesse travesseiro que deve estar na beirada da cama. Ponha, embaixo da cabeça da pessoa, uma bacia ou balde para receber a água.

- **Molhe** a cabeça da pessoa e passe pouco xampu.

- **Massageie** o couro cabeludo e derrame água aos poucos até que retire toda a espuma. -Seque os cabelos.

- **Lave** com um pano umedecido e sabonete os braços, não se esquecendo das axilas, as mãos, tórax e a barriga. Seque bem, passe desodorante, creme hidratante e cubra o corpo da pessoa com lençol ou toalha.

- **Nas mulheres** e pessoas obesas é preciso secar muito bem a região em baixo das mamas, para evitar assaduras e micoses.



- Faça** da mesma forma a higiene das pernas, secando-as e cobrindo-as.
- Coloque** os pés da pessoa numa bacia com água morna e sabonete, lave bem entre os dedos.
- Seque** bem os pés e entre os dedos, passe creme hidratante.
- Ajude** a pessoa a deitar de lado para que se possa fazer a higiene das costas.
- Seque** e massageie as costas com óleo ou creme hidratante para ativar a circulação

BANHO NAS PARTES ÍNTIMAS

-Parte íntima:

Na mulher é importante lavar a vagina da frente para trás, assim se evita que a água escorra do ânus para a vulva. - No homem é importante descobrir a cabeça do pênis para que possa lavar e secar bem.

-A higiene das partes íntimas:

Deve ser feita no banho diário e também após a pessoa urinar e evacuar, assim se evita umidade, assaduras e feridas (escaras).

Pode ser que a pessoa tenha dificuldade para locomover-se, tenha medo da água ou de cair, pode ainda estar deprimida, sentir dores, tonturas ou mesmo sentir-se envergonhada de ficar exposta à outra pessoa, especialmente se o cuidador for do sexo oposto. É preciso que o cuidador tenha muita sensibilidade para lidar com essas questões. Respeite os costumes da pessoa cuidada e lembre que confiança se conquista, com carinho, tempo e respeito.

-Separe antecipadamente as roupas pessoais

-Prepare o banheiro e coloque num lugar de fácil acesso os objetos necessários para o banho

-Regule a temperatura da água

-Mantenha fechadas portas e janelas para evitar as correntes de ar

-Retire a roupa da pessoa ainda no quarto e a proteja com um roupão ou toalha

-Evite olhar para o corpo despido da pessoa afim de não constrangê-la

-Coloque a pessoa no banho e não a deixe sozinha porque ela pode escorregar e cair

-Estimule, oriente, supervisione e auxilie a pessoa cuidada a fazer sua higiene. Só faça aquilo que ela não é capaz de fazer.



-Após o banho, ajude a pessoa a se enxugar, seque bem as partes íntimas, dobras de joelho, cotovelos, debaixo das mamas, axilas e entre os dedos. A higiene dos cabelos deve ser feita no mínimo três vezes por semana. Diariamente inspecione o couro cabeludo observando se há feridas, piolhos, coceira ou áreas de quedas de cabelo.

-Os cabelos curtos facilitam a higiene, mas lembre-se de consultar a pessoa antes de cortar seus cabelos, pois ela pode não concordar por questão religiosa, ou por outro motivo.

MUITA ATENÇÃO

-Úlcera de pressão/Escaras/ Feridas -

As **ESCARAS** são feridas que surgem na pele quando da pessoa que permanece muito tempo numa mesma posição. É causada pela diminuição da circulação do sangue nas áreas do corpo que ficam em contato com a cama ou com a cadeira. Os locais mais comuns onde se formam as escaras são: região final da coluna, calcanhares, quadril, tornozelos, entre os outros.

-Como prevenir as **ESCARAS**: estimule a pessoa cuidada a mudar de posição pelo menos a cada 2 horas.

-Fique atento -

Ao fazer a higiene corporal, evite esfregar a pele com força, pois isso pode romper a pele.

Faça movimentos suaves, use pouca quantidade de sabonete e enxágüe bem, para que a pele da pessoa não fique ressecada.

A **escara** surge de uma hora para outra e pode levar meses para cicatrizar manter a área da escara limpa e seca, para evitar que fezes e urina contaminem a ferida e seguir as orientações da equipe de saúde.

Procure alimentar a pessoa fora da cama para evitar que os resíduos de alimentos caídos no lençol machuquem a pele e possam provocar Escara. Caso seja necessário alimentar a pessoa na cama, é preciso catar todos os farelos e resíduos de alimentos que possam ter caído.

EMERGÊNCIA

No domicílio Emergência é sempre uma situação grave que acontece de repente e que requer uma ação imediata com a finalidade de resguardar a vida da pessoa. A pessoa cuidada por estar mais frágil e debilitada pode de uma hora para outra, ter uma piora súbita em seu estado geral ou sofrer um acidente. Esteja atento para perceber uma emergência e procure ajuda para lidar com essa situação de maneira firme e segura. Portanto, a emergência requer cuidados imediatos, com a finalidade de evitar complicações graves ou a morte da pessoa cuidada.

É importante manter em local visível e de fácil acesso os números de telefones dos serviços de pronto-socorro, como o **SAMU 192**, para onde se possa ligar em casos de emergência.

DENUNCIA - Maus Tratos

A violência e os maus tratos podem ser físico e emocional devido a tarefa de cuidar, problemas econômicos, etc.

A violência e os maus tratos podem ser:

Físicos, Psicológicos, Sexuais, Abandono, Negligências, Abuso econômico-financeiro, Omissão, Violação de direitos e Autonegligência.

O **cuidador** deve ter consciência de que maus tratos existem e que têm um efeito destrutivo na qualidade de vida das pessoas.

Caso assista ou tenha conhecimento de alguma forma de maus tratos à pessoa cuidada, denunciar esse fato.

AGORA, VAMOS CUIDAR DO CUIDADOR

DICAS: Cuidando 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.

-Algumas dicas podem ajudar a preservar a saúde e aliviar a tarefa do CUIDADOR:

O cuidador deve contar com ajuda de outras pessoas, como ajuda da família, amigos ou vizinhos, definir dias e horários para um assumir parte dos cuidados. Essa parceria permite ao cuidador ter um tempo livre para se cuidar, se distrair e recuperar as energias gastas no ato de cuidar do outro; peça ajuda sempre que algo não estiver bem.

É fundamental que o cuidador reserve alguns momentos do seu dia para se cuidar, descansar, relaxar e praticar alguma atividade física e de lazer. O cuidador pode se exercitar e se distrair de diversas maneiras, como por exemplo:

Enquanto assiste TV: movimente os dedos das mãos e dos pés, faça massagem nos pés com ajuda das mãos, rolinhos de madeira, bolinhas de borracha ou com os próprios pés.

Sempre que possível, aprenda uma atividade nova ou aprenda mais sobre algum assunto que lhe interessa.

- 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 para o céu, gire a cabeça primeira 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.

- Exercício 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.

Faça atividades físicas, como caminhadas e alongamentos, pois isso ajuda a reduzir o cansaço.

3ª IDADE - PREVENÇÃO DE QUEDAS

As quedas na terceira idade podem ser provocadas por diversos fatores, além do envelhecimento. Saibam quais são e como prevenir os acidentes.

Conforme a pessoa envelhece, os ossos diminuem de tamanho, densidade, enfraquecem e tornam-se mais sensíveis às fraturas. Já os músculos, tendões e articulações perdem a força e a flexibilidade. Além disto, outros fatores como efeito de medicamentos, tranqüilizantes, alcoolismo ou doenças como anemia, tonturas, redução da acuidade visual e baixa súbita de pressão arterial deixa o idoso mais propenso a quedas.

As quedas estão entre as principais causas de morte acidental em pessoas com mais de 65 anos e é a sexta causa de mortalidade em idosos acima dos 75 anos.

Estudos mostram que 30% das pessoas acima dessa faixa etária sofrem acidentes ao menos uma vez por ano.

Uma das conseqüências da queda são as fraturas, principalmente do fêmur, que resultam em internações prolongadas e favorecem as complicações de outras doenças.

A prática de atividade física melhora a força, a elasticidade e a flexibilidade muscular, além de prevenir a osteoporose, reduzindo o risco de quedas nos idosos.

Estima-se que 60% das quedas ocorram em casa durante as atividades domésticas, consequentes de pisos molhados ou escorregadios e disposição incorreta de móveis. O percurso noturno entre quarto e banheiro é considerado o de maior risco para os idosos, principalmente pela iluminação inadequada, tapetes soltos, ausência de barras de proteção e apoio de corrimões.

Outros perigos ocorrem na rua, com as calçadas inadequadas, semáforos de tempo curto, rampas escorregadias e faltas de respeito dos motoristas com pedestres.

FIQUE ATENTO

Algumas atitudes podem ser tomadas para prevenir as quedas:

- Manter-se fisicamente ativo;
- Questionar o médico sobre os efeitos da medicação;
- Verificar a pressão sanguínea quando estiver deitado e em pé;
- Checar a visão;
- Escolher um calçado seguro, optando por sapatos fechados e sola de borracha;
- Aguardar a condução – carro ou ônibus – parar completamente para subir ou descer;
- Remover ou evitar objetos pelo caminho;
- Instalar corrimão nas escadas e barras para segurar no banheiro;
- Deixar utensílios sempre à mão para tornar mais fácil alcança-los;
- Utilize tapetes de borracha no chuveiro, banheiro, área de serviços ou qualquer lugar que possa ter piso molhado para não escorregar;
- Manter a casa bem iluminada;
- Procure se levantar devagar, movimentos rápidos podem causar tonturas;
- Na rua, tenha atenção nas calçadas.

OLHAR DO ESPECIALISTA

As conseqüências com a saúde do idoso após a queda são inúmeras, além da fratura do osso, que pode ocasionar complicações diversas, ocorre a perda da capacidade de mobilidade e da independência. A queda assume um significado psicológico resultante em fracasso com sentimento de vulnerabilidade, humilhação e até culpa.

Algumas medidas básicas de segurança, atenção e prevenção, evitam que a terceira idade sofra com as quedas acidentais.

Em especial para o Cuidador!

“A missão é grande. Tenham fé em vossos corações. A realidade é dura, mas o amor vence todas as barreiras. Tenham forças, não desanimem, pois o paciente necessita de amparo, carinho, fé e amor. É difícil, as lágrimas vertem, as forças vão se esvaindo, mas a missão é linda. Que jamais se deixem vencer pelas dificuldades, problemas, pois são parte natural de nossa existência. Que cada lágrima, seja renovada numa fé maior, para que vossa resistência seja fortalecida. Você vai vencer os obstáculos. Abra a janela de sua alma e deixe o sol, invadir cada pedacinho de você e ele levará as tristezas e decepções para bem longe. Tenhas certeza que o esforço não será em vão. Que Deus os abençoe e proteja fortalecendo a certeza que estão cumprindo com seriedade e plenitude no sucesso infinito.”

Lembre-se! Você é o começo e um novo tempo que chegou para conduzir o paciente ao caminho da eterna felicidade.

Parabéns!