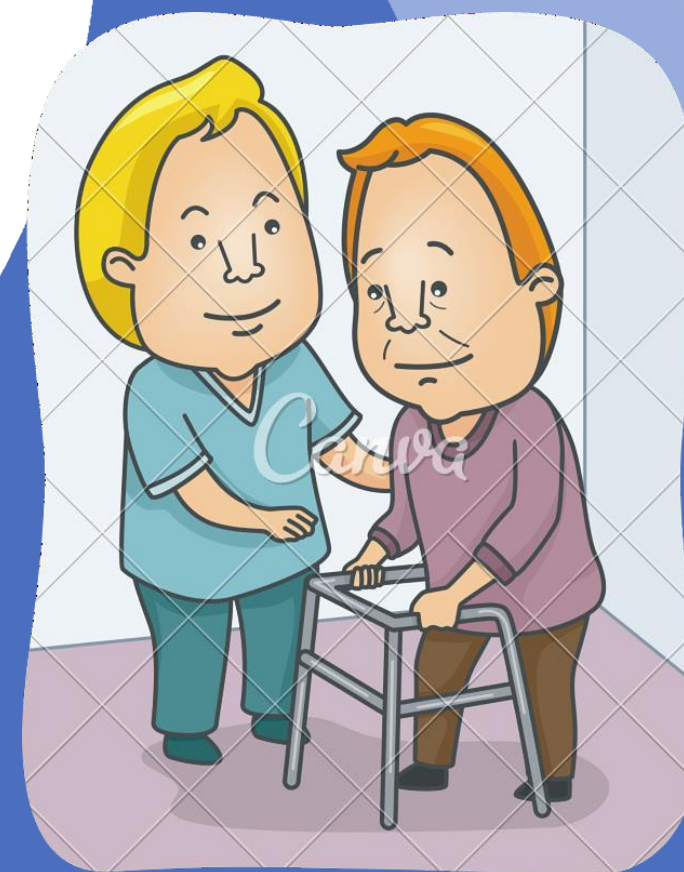


# Cuidador

A arte do cuidar



# Ficha catalográfica

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

C966 Cuidador: a arte do cuidar [recurso eletrônico] / Organizadores:  
Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de Arruda ... [et al.]. - João  
Pessoa: Editora do CCTA, 2020.

Recurso digital (5,17MB)

Formato: ePDF

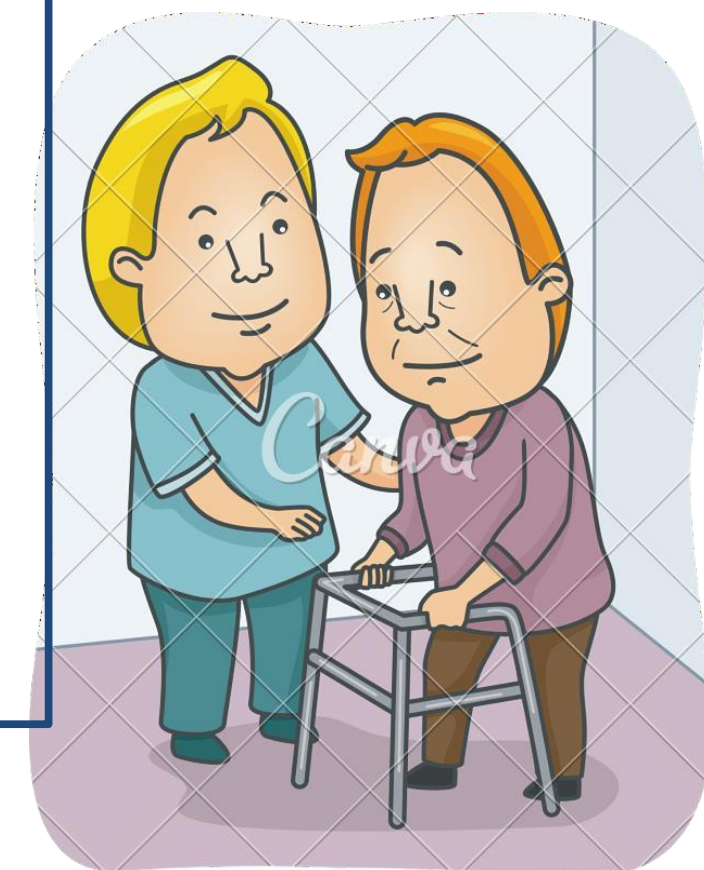
Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN: 978-65-5621-020-9

1. Cuidador - Cartilha. 2. Assistência à Saúde. 3. Cuidador  
de Idosos. 4. Envelhecimento. 5. Idosos – Maus tratos. I. Arruda,  
Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 616-083(075.2)



# Credenciais dos Organizadores

## **AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA**

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da UFPB. Doutora em Ciências da Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em: Cuidados Intensivos - UFPB; Administração Hospitalar e Sanitária UNAERP-SP; Gerenciamento dos Serviços de Enfermagem pela SOBRAGEN. Bacharel em Direito pela FAP. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

## **BETÂNIA MARIA PEREIRA DOS SANTOS**

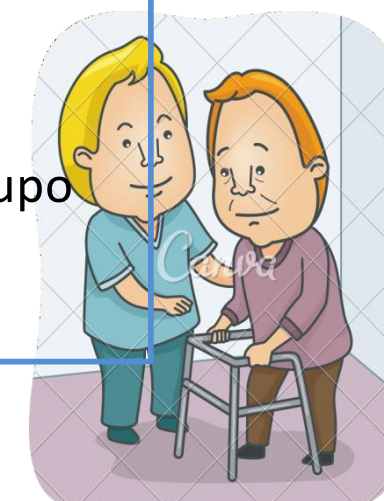
Enfermeira. Docente e Coordenadora da Escola Técnica de Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Medicina e Saúde pela UFBA. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em Cuidados Intensivos pela UFPB. Membro Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

## **SÔNIA MARIA JOSINO DOS SANTOS**

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará UFC. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especialista em Urgência e Emergência pela Faculdade de Enfermagem Nossa Senhora das Graças FENSG /UPE. Membro Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

## **DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA**

Enfermeira com Licenciatura Plena em Enfermagem pela UFPB. Pós-Graduada em Urgência e Emergência pela Especializa em Saúde. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.



# Autores

**AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA**

**BETÂNIA MARIA PEREIRA DOS SANTOS**

**DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA**

**ÉRIKA SIMONE GUEDES DE ANDRADE**

**MONARA TOMAZ LEITE**

**RAYANE EMILLY NEVES VIANA**

**SÔNIA MARIA JOSINO DOS SANTOS**

**CARTILHA VINCULADA AO GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM SAÚDE DA PESSOA EM CONDIÇÕES CRÍTICAS-UFPB**

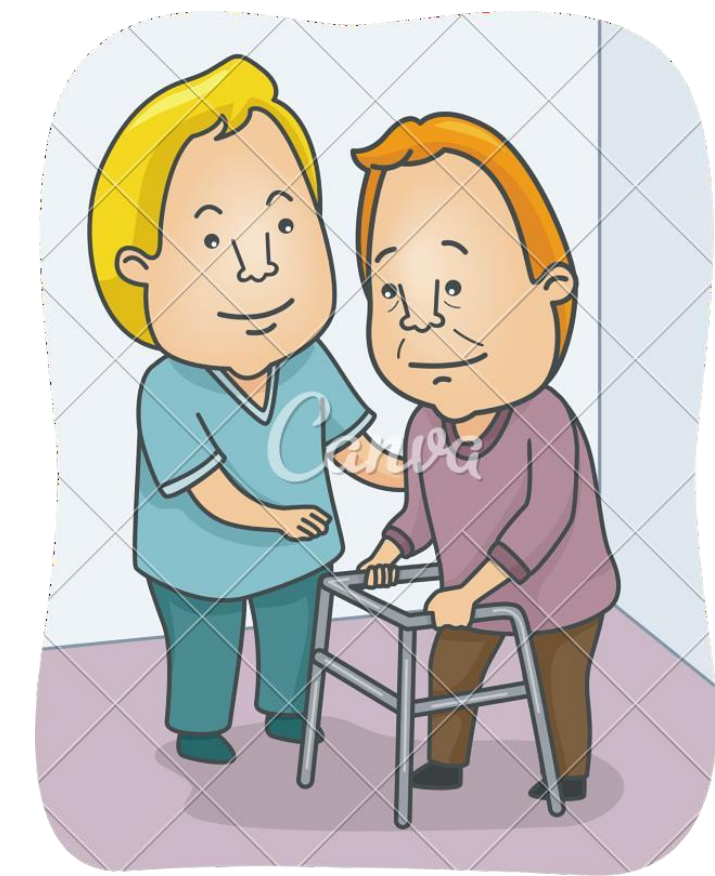


# Caro Leitor (a)...

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de repassar informações sobre o cuidador.

Está destinada a profissionais e leigos que se encontram a serviço de pessoas ou grupo de pessoas cuidadoras.

O conteúdo aqui exposto não pretende atingir a completude dos estudos feitos e já publicados sobre este tema.





# O que seria um cuidador?



Antônio



Vou explicar  
Antônio



Enfermeira Fernanda

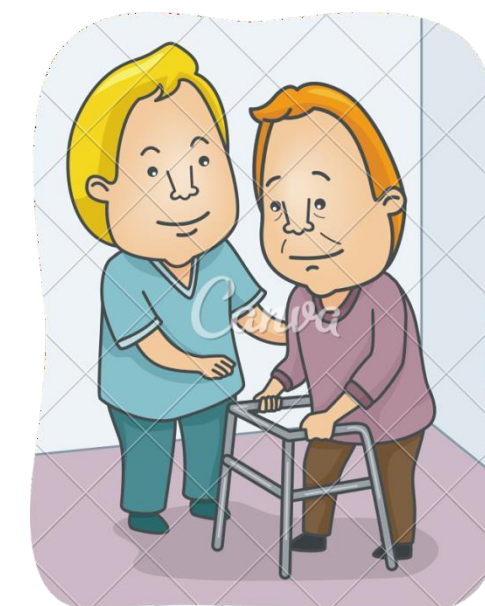
Cuidador é a pessoa  
que ajuda, que cuida  
de um paciente ou de  
um familiar com uma  
frequência regular.



Na maioria dos casos, pode  
ser o cônjuge,  
companheiro(a), pais ou  
filhos.



O cuidador tem um papel  
fundamental na assistência a quem  
está sendo cuidado, influenciando  
diretamente no bem-estar físico e  
emocional.





**Cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho e responsabilidade. Cuidar é servir, é oferecer ao outro, levando em conta as questões emocionais, a história de vida, os sentimentos e emoções da pessoa a ser cuidada.**





# Quais seriam as funções de um cuidador



Antônio



**Antônio, além das atividades da vida diária, o cuidador muitas vezes é quem faz as atividades mais complexas, pode ter que assumir os deveres do cliente e ainda atender às necessidades de outros membros da família.**



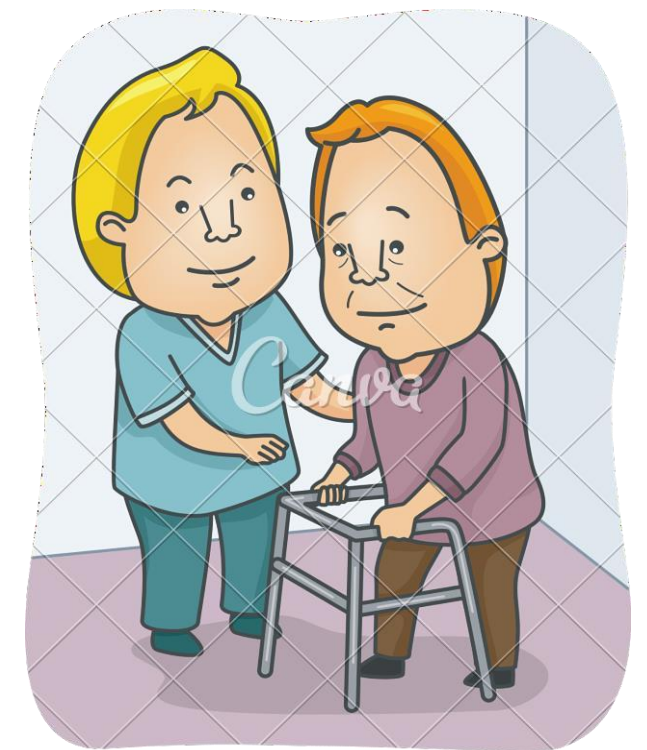
**Enfermeira Fernanda**



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.



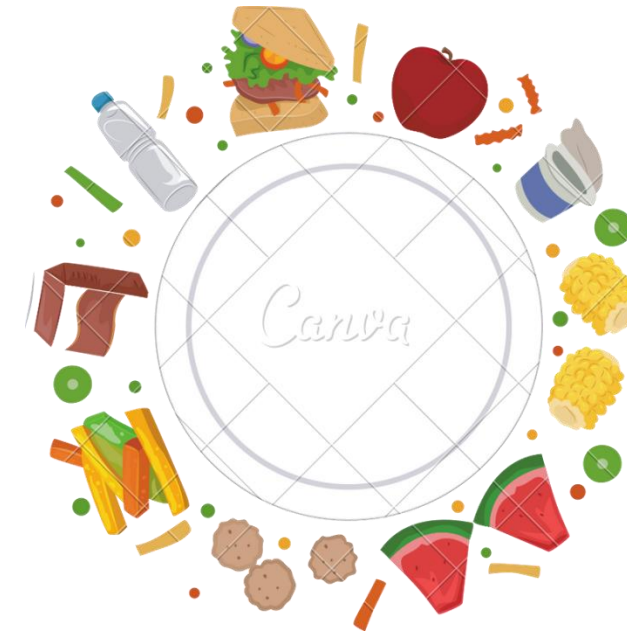
Enfermeira Fernanda



O cuidador, ajuda nas atividades quando a pessoa não consegue fazer sozinha.  
Tenho como exemplo:



Enfermeira Fernanda



Cuidar da alimentação;

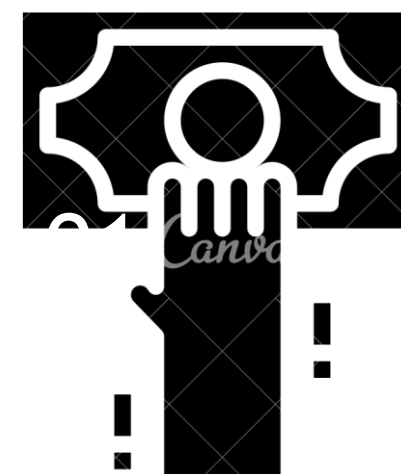
Cuidar do banho;



Levar ao banheiro;

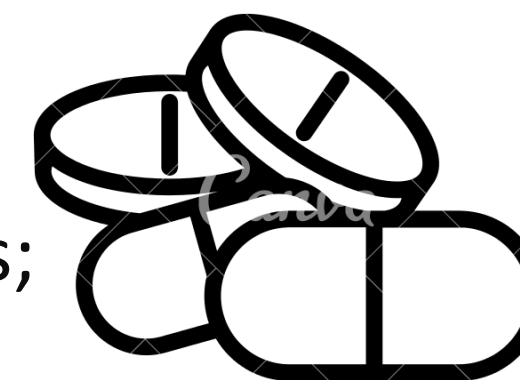


Enfermeira Fernanda



Pagar as contas;

Cuidar dos medicamentos;



Ajudar na locomoção.

**Quanto ao idoso Antônio, ele está respaldado na Lei de nº 8.842, De 4 De janeiro de 1994.**

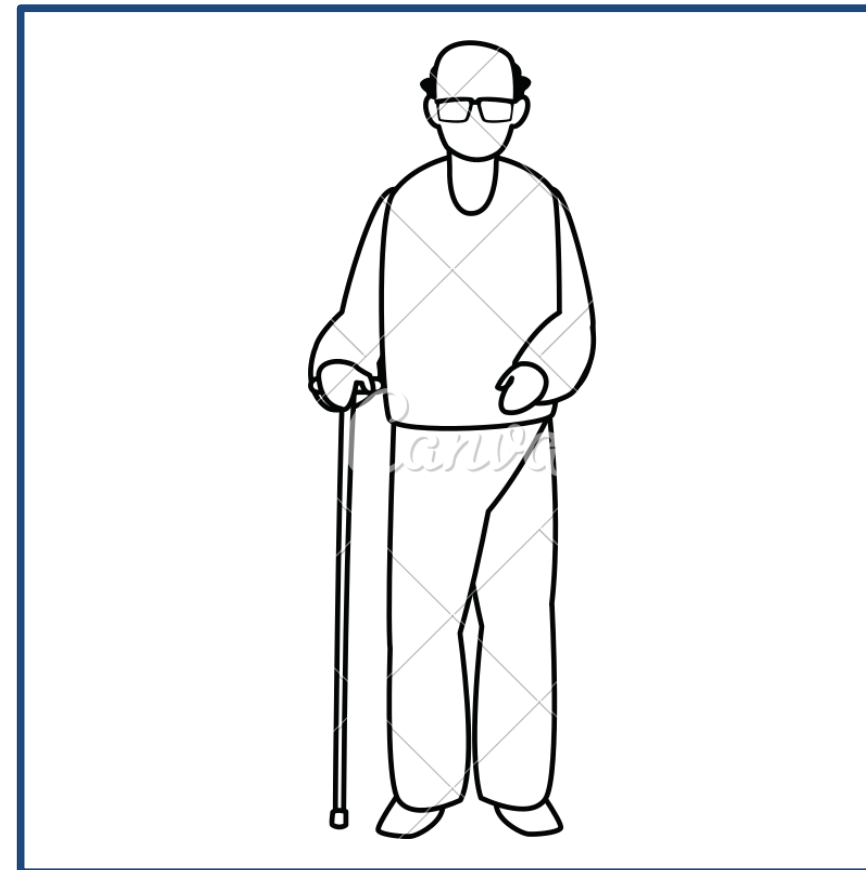
**Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.**

**Art. 1º A política nacional do idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.**

**Art. 2º Considera-se idoso, para os efeitos desta lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade.**



**Enfermeira Fernanda**



**Também tem  
respaldo na Lei De N°  
10.741,DE 1° DE  
OUTUBRO DE 2003.**

**Dispõe sobre o Estatuto do  
Idoso e dá outras  
providências**

**Art. 3° É obrigação da família, da comunidade,  
da sociedade e do Poder Público assegurar ao  
idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do  
direito à vida, à saúde, à alimentação, à  
educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao  
trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade,  
ao respeito e à convivência familiar e  
comunitária.**



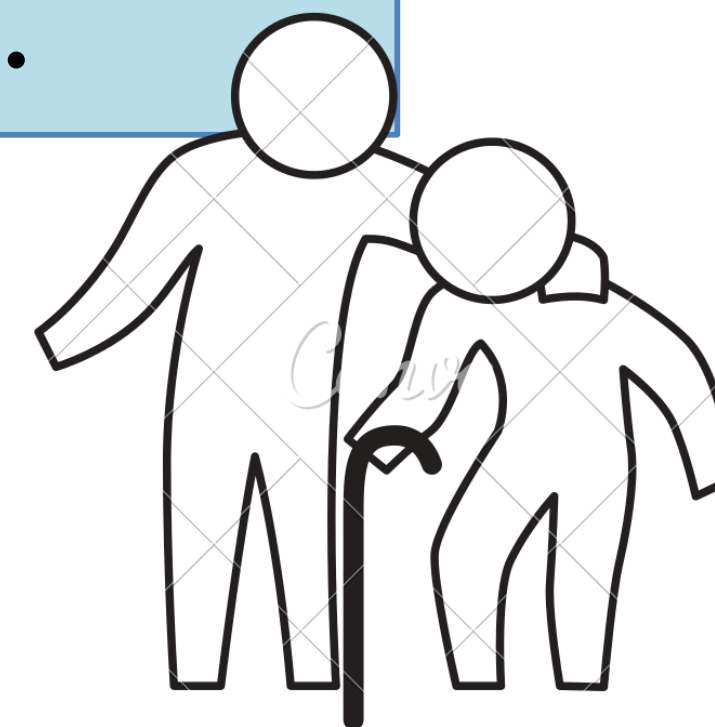
**Art. 1° É instituído o Estatuto do  
Idoso, destinado a regular os  
direitos assegurados às pessoas  
com idade igual ou superior a 60  
(sessenta) anos.**

**Art. 2° O idoso goza de todos os  
direitos fundamentais inerentes à  
pessoa humana, sem prejuízo da  
proteção integral**

Neste contexto,  
entendemos a  
importância do  
cuidador  
na hora dos  
cuidados aos idosos  
fragilizados.



Enfermeira Fernanda



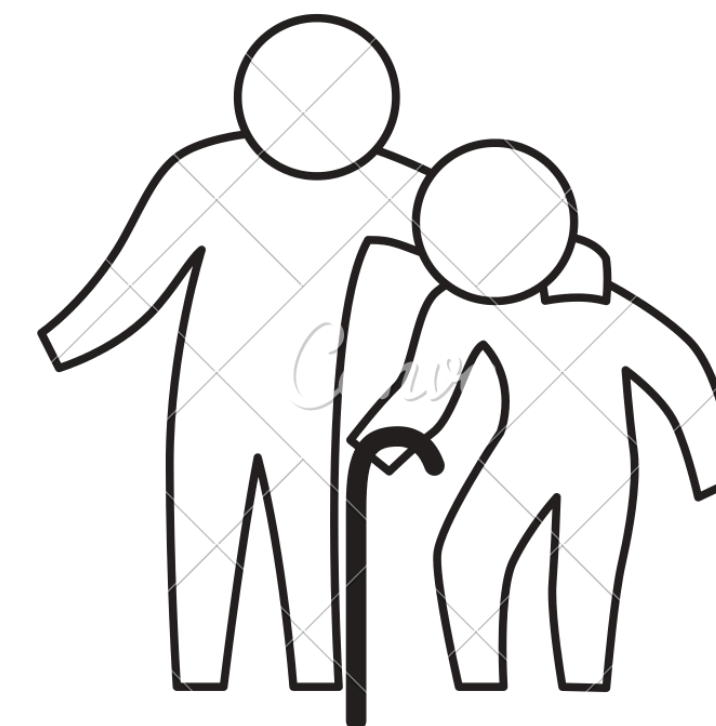




**Fernanda, me responda: quais as doenças mais comuns quando envelhecemos?**



**Antônio**





**Enfermeira Fernanda**

## As doenças mais comuns são:

Osteoporose - é a perda anormal de osso, que o torna mais fraco, com maior facilidade para quebrar;

Hipertensão arterial - é a doença mais comum na terceira idade;

Diabetes- altos níveis de açúcar no sangue;

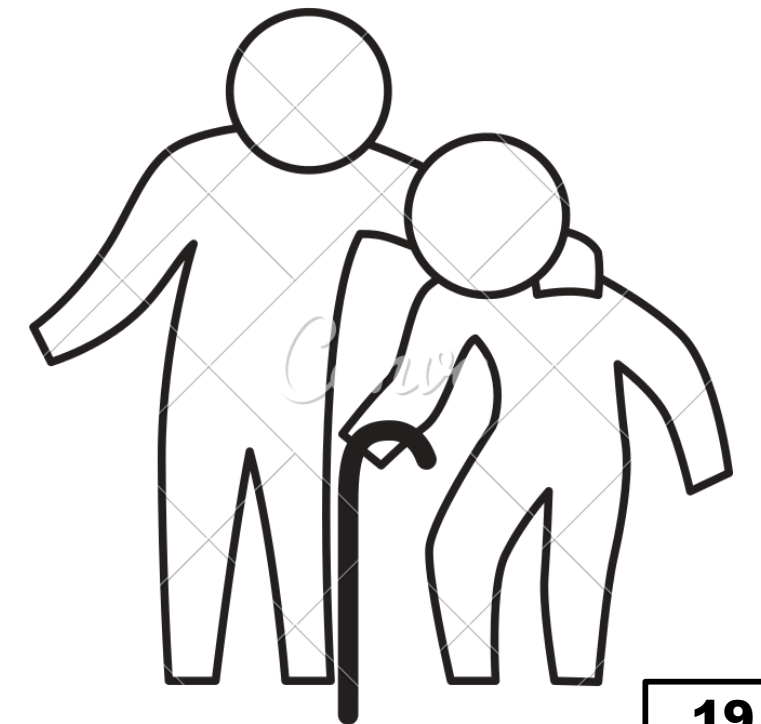
Acidente vascular cerebral - também conhecido como derrame;

Catarata: doença na vista, que prejudica a visão, facilmente tratada com cirurgia.

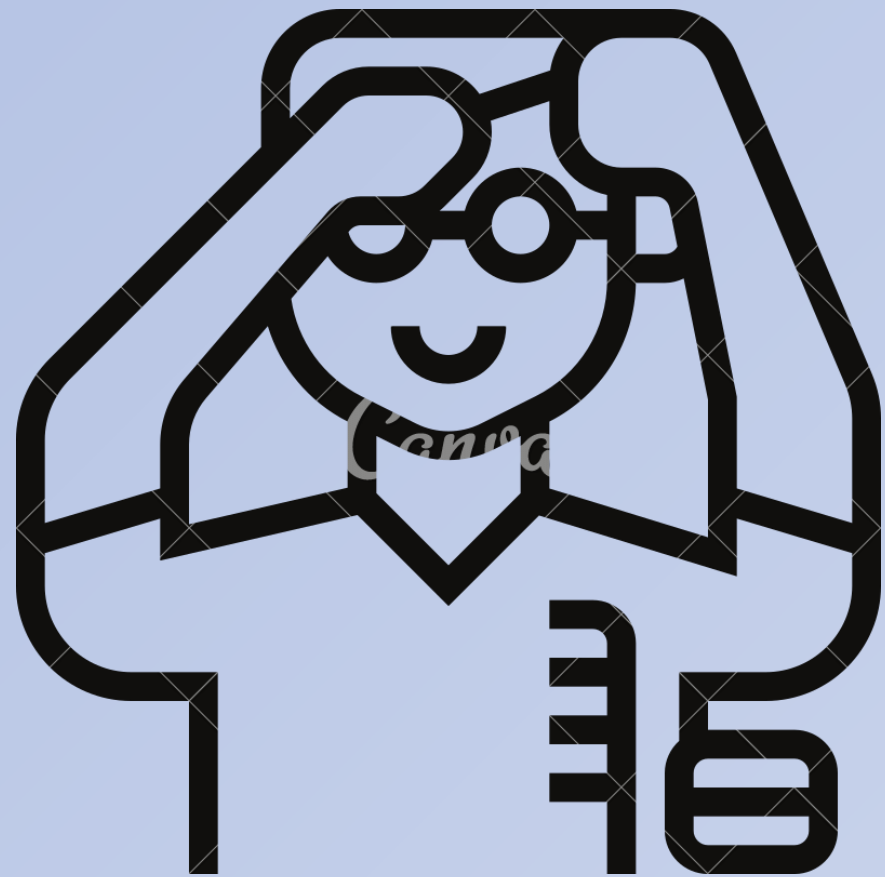


**Antônio**

**Fernanda, o que significa autocuidado e qual a sua importância para nós idosos?**



# Importância do Autocuidado.



**Enfermeira Fernanda**

**Autocuidado significa cuidar de si próprio. A pessoa acamada ou com limitações, mesmo necessitando da ajuda do cuidador, pode e deve realizar atividades de autocuidado sempre que possível. Deve-se elogiá-lo em cada tarefa que ele realizar.**

# Adaptações ambientais.



Enfermeira Fernanda

Antônio, ainda não podemos esquecer as adaptações ambientais, pois elas são importantes para facilitar a autonomia do paciente idoso e para a prevenção de quedas.

Vou citar para você Antônio, exemplos de adaptações.

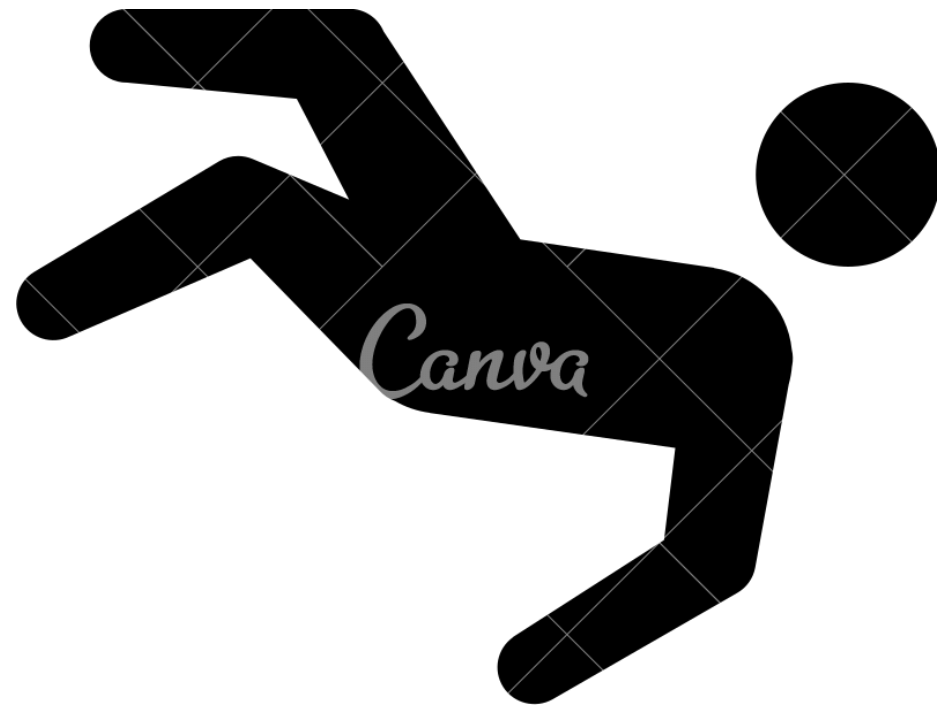
# Exemplos de adaptações

- O piso não deve ser escorregadio;
- Cadeiras, camas e poltronas devem ser mais altas facilitando o acesso;
- Você pode improvisar com tijolos ou blocos de madeira;
- Devem ser retirados tapetes soltos, tacos, capachos, pois podem provocar quedas;
- Instalar barras de apoio (corrimãos) no banheiro.



# Exemplos de adaptações

- Deve ser deixada uma luz acesa durante a noite;
- As escadas devem ter corrimãos dos dois lados;
- Ao caminhar, o idoso não deve estar usar chinelos e sim um calçado firme;
- Estimule caminhadas em ambientes arejados.





**Antônio**

**Quais são os acessórios que podemos utilizar para auxílio da marcha?**

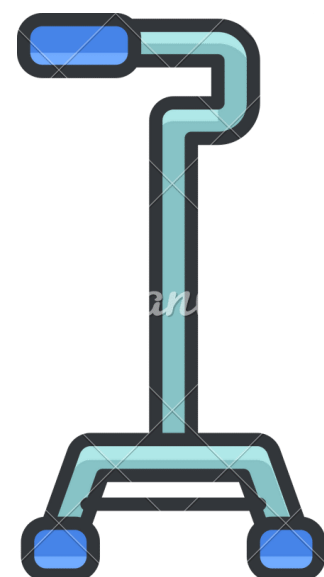




# Antônio, estes são os assessórios para auxílio à marcha



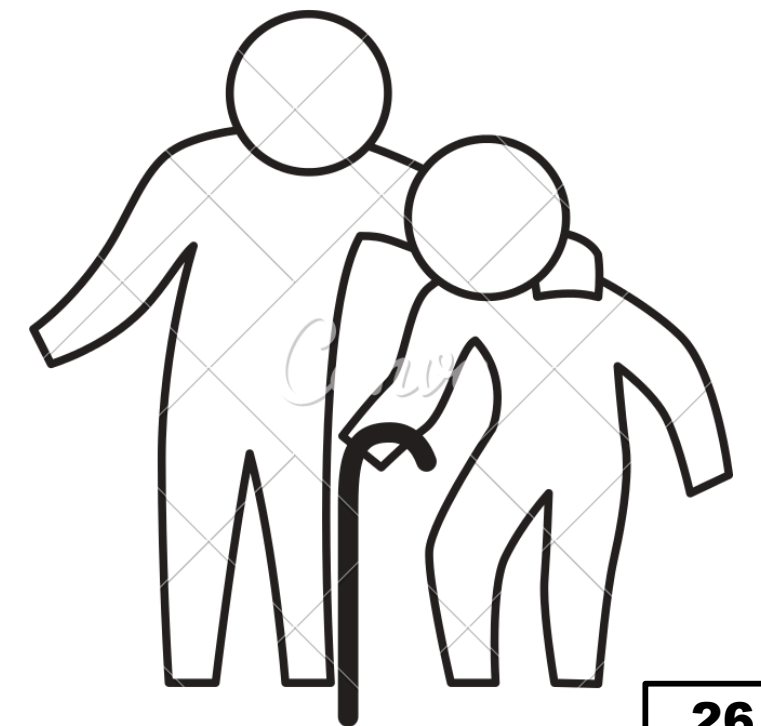
Enfermeira Fernanda





**Antônio**

**Fernanda, já ouvi falar de maus tratos a idosos,  
você poderia me explicar melhor esse assunto?  
Existe tipos de maus tratos?**



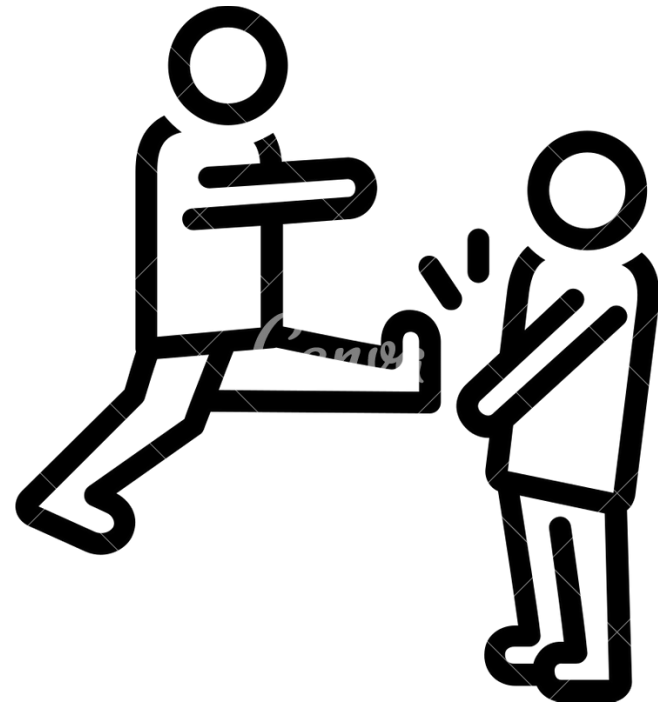


**Enfermeira Fernanda**

Antônio, primeiro tenho que explicar a você o que são maus tratos a idosos e na sequência os tipos.



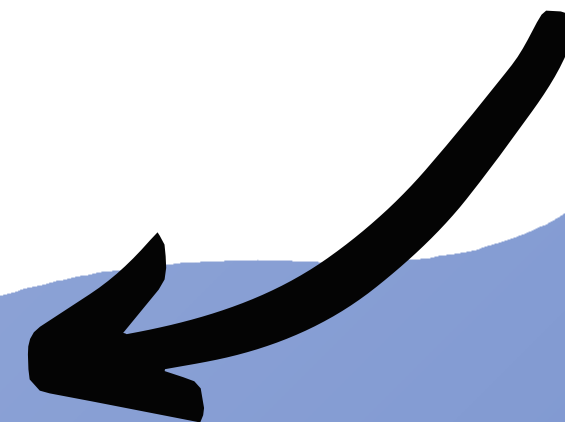
# Maus tratos



São caracterizados como ato, único ou repetido, que cause danos, sofrimento ou angústia à pessoa cuidada.

Estas ações podem ser praticadas por familiares, amigos, vizinhos, cuidador.

Pode estar relacionados a diversas causas, tais como: conflitos familiares, incapacidade técnica do cuidador em desempenhar as atividades adequadamente, problemas de saúde física ou mental da pessoa cuidada ou do cuidador, desgaste físico e emocional.



# Tipos de maus tratos

**Físico:** uso da força física, beliscões, apertões nos membros, atos que provoquem dor;

**Psicológico:** agressões verbais ou gestuais, humilhação, ameaças de punição ou abandono;

**Sexual:** ato ou jogo sexual sem consentimento da pessoa;

**Financeira ou material:** consiste na apropriação dos recursos financeiros e patrimoniais sem autorização da pessoa;

**Abandono** : é uma forma de violência que se manifesta pela ausência de responsabilidade em cuidar da pessoa que necessite de proteção.



# O que fazer nesses casos?



Antônio



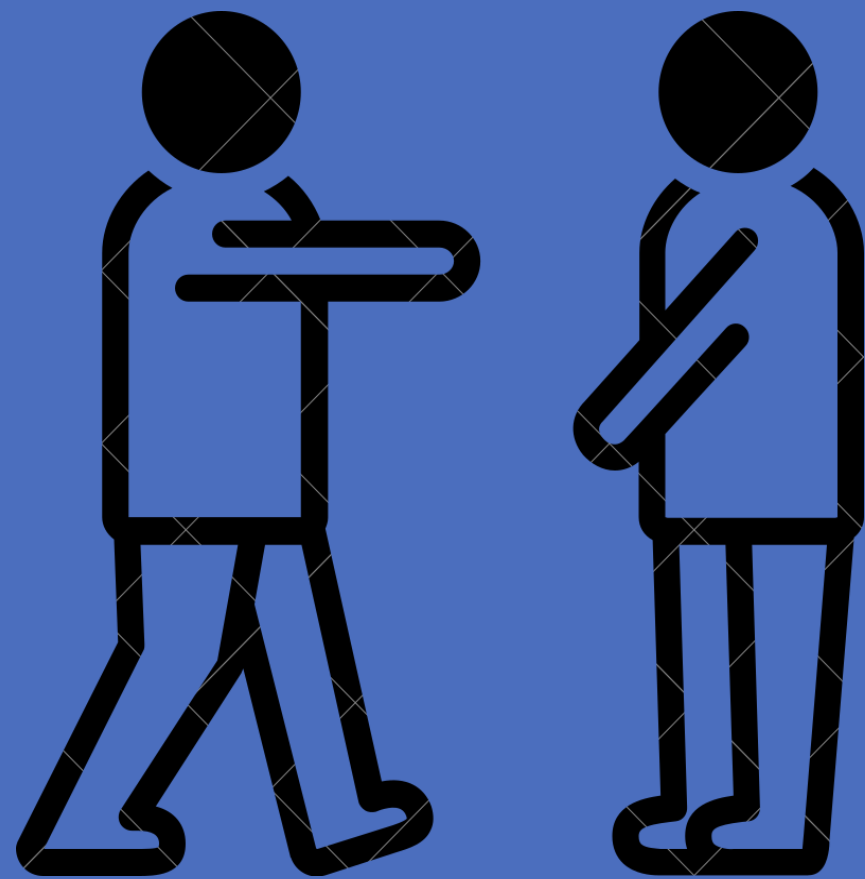
**Todo caso suspeito ou confirmado de violência deve ser informado aos órgãos do seu município**



**Enfermeira Fernanda**

- a) Delegacia Especializada da Mulher;
- b) Centros de Referência da Mulher;
- c) Delegacias Policiais;
- d) Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa;
- e) Centro de Referência da Assistência Social (CRAS)
- f) Ministério Público;
- g) IML e outros.

# Cuidando do Cuidador



Enfermeira Fernanda

## Dicas para quem cuida

**Tente sair um pouco de casa e se afastar um pouco dessa rotina, mesmo que seja apenas para dar uma curta caminhada ou ir ao supermercado. Mais importante ainda, não tente fazer tudo sozinho. Cuidar sozinho, por qualquer período de tempo, não é realista. Não faça mais do que o seu limite permite.**



# REFERÊNCIAS

INSTITUTO ONCOGUIA. **O Portal do Paciente com Câncer**, 2019. Página inicial. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/>. Acesso em: 20 de fev. de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Prático do Cuidador. Brasília, 2008. 64 p. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf). Acesso em: 05 de fev. de 2020.