

Guia para promoção da saúde dos cuidadores de idosos

tecnologia educacional sobre saúde ocupacional

Anderson Belmont
Correia de Oliveira

Edilene Araújo
Monteiro

faça um movimento de pinça, com todos os dedos e puxe os músculos de trás do pescoço,



repetindo cada movimento três vezes

Por a cadeira de rodas ao lado da cama, bem travada e com os pedais levantados ou rodados para fora, e com sapatos de sola macia e sem calçados (que não escorregam),

Faça exercício diário, conforme orientado na seção de exercícios,

*Perem pour
consectetur
nisi nunc
laoreet dol
voluptat
veniam, q
dolor sit*

*adipis
nisi e
dolor
Ut
quis
ull
et*

*am nuncum
nt ut laoreet
am erat voluptat
mum veniam,
rei tation
cipit laboris noli ut
t iusto odio dignoim*

**GUIA PARA PROMOÇÃO
DA SAÚDE DOS
CUIDADORES DE IDOSO**

tecnologia educacional
sobre saúde ocupacional



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA

Reitora
Vice-Reitora

MARGARETH DE FÁTIMA FORMIGA MELO DINIZ
BERNARDINA MARIA JUVENAL FREIRE DE OLIVEIRA



Diretora
Supervisão de
Administração
Supervisão de Editoração
Supervisão de Produção

EDITORA UFPB

IZABEL FRANÇA DE LIMA
GEISA FABIANE FERREIRA CAVALCANTE
ALMIR CORREIA DE VASCONCELLOS JÚNIOR
JOSÉ AUGUSTO DOS SANTOS FILHO

Conselho Editorial

ADAILSON PEREIRA DE SOUZA (Ciências Agrárias)
ELIANA VASCONCELOS DA SILVA ESVAEL (Linguística, Letras
E Artes)
FABIANA SENA DA SILVA (Interdisciplinar)
GISELE ROCHA CÔRTEZ (Ciências Sociais Aplicadas)
ILDA ANTONIETA SALATA TOSCANO (Ciências Exatas e da
Terra)
LUANA RODRIGUES DE ALMEIDA (Ciências da Saúde)
MARIA DE LOURDES BARRETO GOMES (Engenharias)
MARIA PATRÍCIA LOPES GOLDFARB (Ciências Humanas)
MARIA REGINA VASCONCELOS BARBOSA (Ciências
Biológicas)

**Anderson Belmont Correia de Oliveira
Edilene Araújo Monteiro**

**GUIA PARA PROMOÇÃO
DA SAÚDE DOS
CUIDADORES DE IDOSO**
tecnologia educacional
sobre saúde ocupacional

**João Pessoa
Editora da UFPB
2020**

Direitos autorais 2020 – Editora UFPB

Efetuada o Depósito Legal na Biblioteca Nacional,
conforme a Lei nº 10.994, de 14 de dezembro de 2004

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À EDITORA UFPB

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio

A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998)
é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal

O conteúdo desta publicação é de inteira
responsabilidade do autor

Impresso no Brasil. Printed in Brazil

Projeto Gráfico Editora UFPB
Editoração Eletrônica e Lucas Nóbrega
Design da Capa
Ilustrações William Medeiros

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

O48g Oliveira, Anderson Belmont Correia de.
Guia para promoção da saúde dos cuidadores
de idoso : tecnologia educacional sobre saúde
ocupacional / Anderson Belmont Correia de
Oliveira, Edilene Araújo Monteiro. - João Pessoa :
Editora UFPB, 2020.

20 p. : il.

E-book
ISBN 978-85-237-1529-8

1. Saúde ocupacional. 2. Autocuidado.
I. Monteiro, Edilene Araújo. II. Título.

UFPB/BC

CDU331.47

Editora filiada à: **EDITORA UFPB**



Cidade Universitária, Campus I, Prédio da editora
Universitária, s/n
João Pessoa – PB
CEP 58.051-970
<http://www.editora.ufpb.br>
E-mail: editora@ufpb.br
Fone: (83) 3216.7147

Sumário

Ficha Técnica	7
Autores	9
Introdução.....	11
Estratégias de autocuidado	13
Estratégias de autocuidado na tarefa de cuidar.....	16
Sugestões de Exercício para Cuidadores	25
Referências.....	39

FICHA TÉCNICA

Esta tecnologia educativa foi produzida na Universidade Federal da Paraíba como produto final da Dissertação de Mestrado "*Promoção da Saúde dos Cuidadores de Idoso: Tecnologia Educacional Sobre Saúde Ocupacional*" do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

AUTORES



Anderson Belmont Correia de Oliveira – Fisioterapeuta, Mestrando do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, Universidade Federal da Paraíba, Grupo Internacional de Estudos Pesquisa sobre Envelhecimento e Representações Sociais – GIEPERS-UFPB/CNPq; E-mail: andersonbelmont_fisio@hotmail.com



Edilene Araújo Monteiro – Enfermeira, Professora Doutora em Ciências, Docente do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, Universidade Federal da Paraíba, Grupo Internacional de Estudos Pesquisa sobre Envelhecimento e Representações Sociais – GIEPERS-UFPB/CNPq, E-mail: edileneam06@gmail.com

INTRODUÇÃO

Este guia educativo tem como objetivo orientar o autocuidado dos cuidadores de idoso sobre posturas adotadas no cuidado ao idoso e sugerir exercícios para prevenção de doenças osteomioarticulares (doenças dos ossos, músculos e articulações).

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

A tarefa de cuidar pode afetar sua vida

- Avalie sua situação de saúde enquanto cuidador, prestando atenção em sinais que alertam algum problema de saúde.

Organize melhor seu tempo

- Realize um plano de atividades para você.

Estimule a independência da pessoa cuidada

- Estimule a pessoa idosa dependente a cuidar de si aos poucos, solicitando mudança de comportamento, quando as solicitações ao cuidador forem desnecessárias.

Peça ajuda e apoio

- Solicite ajuda e reflita sobre as razões para não dividir o cuidado, aprendendo a pedir ajuda de outros membros da família e amigos pessoais.

Realize atividades agradáveis para você

- Elabore uma lista semanal de atividades agradáveis, avaliando como isso afeta seu comportamento.

Aprenda a controlar sentimentos negativos

- Identifique as fontes de estresse relacionadas ao cuidado, procurando evitar o máximo possível, olhando as diferentes situações de forma positiva.

Evite o isolamento

- Participe de atividades sociais e culturais que você goste.

Leve uma vida saudável

- Mantenha uma alimentação saudável;
- Faça exercício diário, conforme orientado na seção de exercícios;
- Descanse e durma bem;
- Evite o uso de medicamentos que causem dependência e utilize chás, florais, acupuntura e outras práticas seguindo orientações de profissionais de saúde;

**ESTRATÉGIAS DE
AUTOUIDADO NA
TAREFA DE CUIDAR**

Transferência da pessoa idosa da cadeira de rodas para a cama e vice-versa

Etapas da transferência



Fig. 1

1. Pôr a cadeira de rodas ao lado da cama, bem travada e com os pedais levantados ou rodados para fora (Fig. 1). Calçar o idoso com sapatos de borracha ou com calçado antiderrapante (que não escorregam);

2. Sentar o idoso à beira da cadeira de rodas (ou cama).

3. Travar os pés e os joelhos do idoso com os pés e joelhos do cuidador, até que o idoso fique de pé, segurando o idoso na altura do quadril (Fig. 2);



Fig. 2

4 Ao movimentar o idoso, rode os seus pés ao mesmo tempo que o corpo, para prevenir lesões na coluna e joelhos (Fig. 3/4).



Fig. 3



Fig. 4

Obs.: Se o idoso começar a cair não resista à queda. Acompanhe-o suavemente e proteja a si e a ele para que ambos não se machuquem. Protegendo a cabeça do mesmo para que não bata no chão.

Colocando o idoso em posição lateral

Para colocar o idoso nessa posição, fique do lado que pretende virá-lo e peça para que ele dobre os joelhos e cruze perna e braço para o lado que vai virar, caso o idoso não tenha forças, faça isso por ele. Observe se o outro braço não ficou embaixo do corpo após movimento, vire a cabeça dele em sua direção. Por último, gire a pessoa levemente, segurando o ombro e o joelho do idoso. A coluna do cuidador deve permanecer reta (Fig. 5-7).

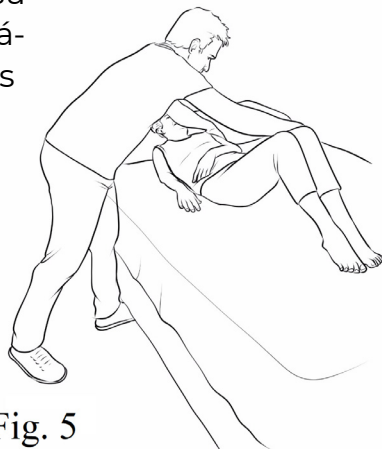


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

Trazendo o idoso para um dos lados da cama

Para realizar esse movimento, duas pessoas devem ficar do lado que se deseja trazer o idoso. Os cuidadores devem ficar com uma das pernas em frente da outra, com os joelhos e quadris flexionados (dobrados). Uma pessoa deve colocar um dos braços sob a cabeça e, o outro, na região lombar do idoso (nas costas próximo ao bumbum). A outra pessoa coloca um dos braços também sob a região lombar do idoso (nas costas próximo ao bumbum) e, o outro, na região por trás da coxa. Assim que os dois estiverem bem posicionados, devem trazer o idoso para este lado da cama de modo planejado e ao mesmo tempo.

Caso não tenha ajuda de uma segunda pessoa, faça o movimento em etapas (Fig. 8A-B). A ajuda de lençol (travessa) sob o corpo do idoso facilita o movimento (Fig. 9 A-B).



Fig. 8A



Fig. 8B

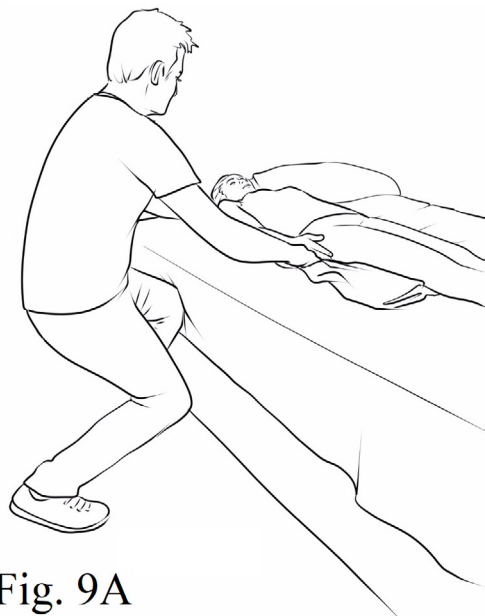


Fig. 9A

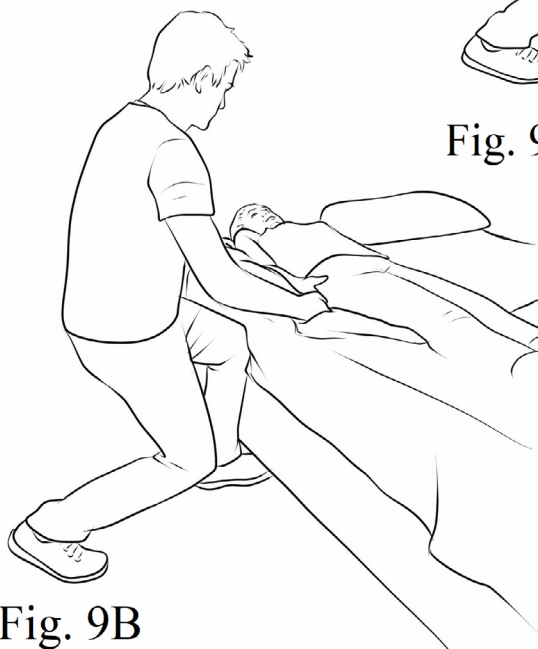


Fig. 9B

Sentando a pessoa idosa no leito (na cama)

O cuidador deve ficar de frente para a pessoa idosa, colocando um dos seus joelhos na cama, ao nível do quadril do idoso e senta-se sobre seu próprio tornozelo. Em seguida, o cuidador segura com uma das mãos no cotovelo do idoso e a outra mão por trás do ombro da pessoa idosa, o idoso também vai segurar o cotovelo do cuidador (Fig. 10-11).



No caso do idoso não conseguir auxiliar, é necessário realizar esse movimento com duas pessoas e com o auxílio de um lençol. Cada cuidador fica de um lado da cama olhando para a pessoa idosa, colocando um joelho na cama na altura do quadril do idoso e a outra perna fixa no chão. Com uma mão segurando a mão do idoso e a outra segurando lençol, trazem a pessoa idosa para frente enquanto se sentam em seus calcanhares (Fig. 12-13).

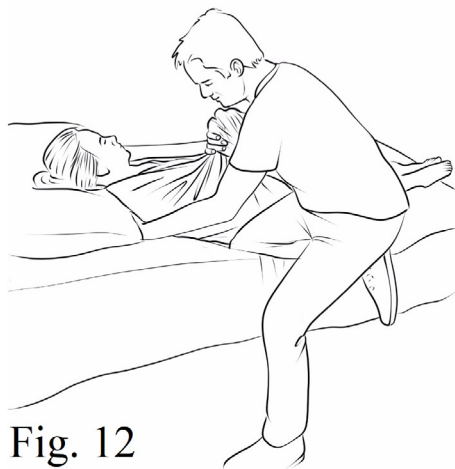


Fig. 12



Fig. 13

Se o cuidador precisar colocar o idoso sentado na beira da cama, ele pode fazer da seguinte maneira: coloca o idoso de lado olhando para o cuidador (Fig.14), deixe suas pernas para fora do leito isso ajudara na hora da transferência (Fig. 15), um dos braços passara por trás dos ombros e o outro braço abraçara as pernas na altura dos joelhos com a mão em direção ao chão, ou no caso de estar deitado numa cama hospitalar coloca o idoso de lado e levanta a cabeceira da cama, uma pessoa segura a região dorsal (das costas) e o ombro, enquanto a outra pessoa segura as pernas, ao mesmo tempo girando o idoso juntos até ele ficar sentado (Fig. 16).



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16

**SUGESTÕES DE EXERCÍCIO
PARA CUIDADORES**



Região do pescoço

a) Em pé, pernas afastadas (joelhos um pouco dobrados) e coluna reta. Cruze os dedos (Fig. 17), posicione as mãos atrás da nuca e leve a cabeça, com suavidade, em direção ao peito. Permaneça por 60 segundos e retorne à posição inicial (Fig.18-20).



Fig. 17

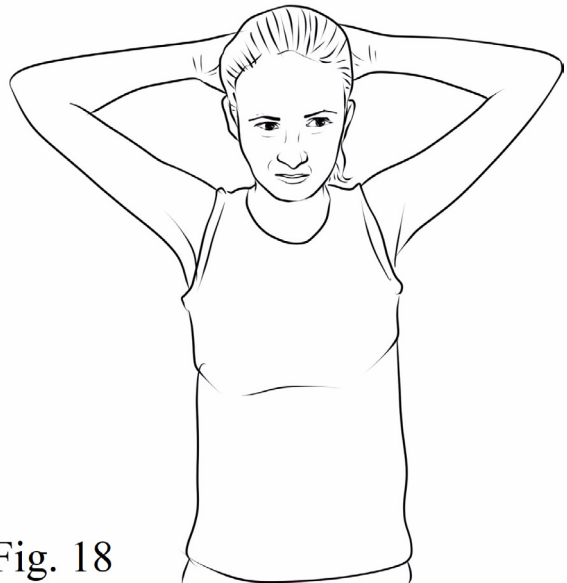


Fig. 18

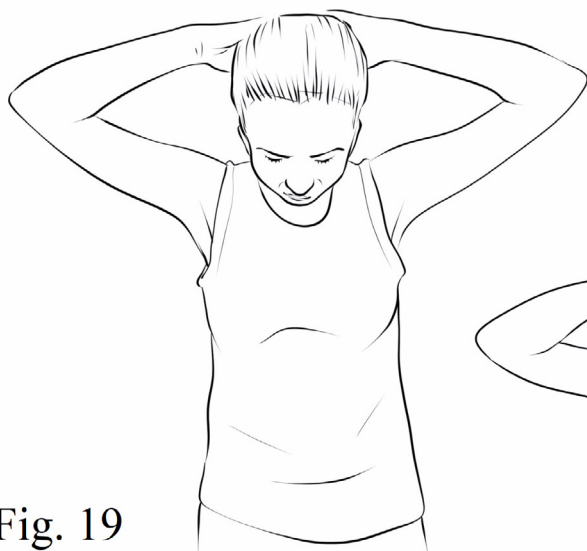


Fig. 19

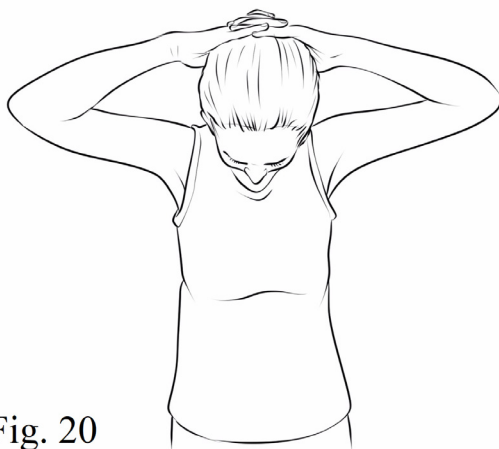


Fig. 20

b) Com a mão esquerda, segure a cabeça do lado direita, empurrando-a em direção ao ombro esquerdo (Fig. 21). Fique nessa posição por 60 segundos e retorne, devagar. Repita do outro lado. Os ombros não devem se mexer e você deve sentir o pescoço alongar (esticar).



Fig. 21

c) Na mesma posição, abaixe os braços e faça pequenos círculos com o pescoço, girando-o para um dos lados (Fig. 22), por 60 segundos. Depois, repita o mesmo movimento no outro sentido (Fig. 23), pelo mesmo intervalo de tempo. Faça o movimento lentamente.



Fig. 22



Fig. 23

d) Em pé, com as mãos unidas em posição de oração, empurrando o queixo e olhando para o teto (Fig. 24), permaneça por 60 segundos e retorne à posição inicial.



Fig. 24

Região do ombro

a) Inspirando (enchendo o pulmão de ar), eleve os ombros próximos às orelhas (Fig. 25), expirando (colocando o ar para fora do pulmão) solte-os rapidamente (Fig. 26).



Fig. 25



Fig. 26

b) Faça movimentos circulares, rodando os ombros para trás e para frente (Fig.27).

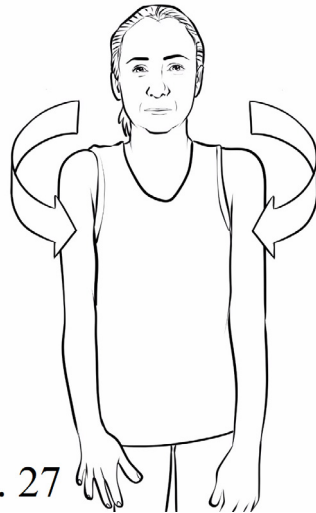


Fig. 27

Região da coluna lombar (final da coluna) e membros inferiores (pernas)

a) Esse exercício pode ser feito logo ao acordar, ainda deitado na cama, ou usando um colchonete, deite e abrace os joelhos em direção ao abdome (barriga) (Fig.28). Mantenha essa posição por 30 segundos a um minuto. Este exercício também deve ser realizado dobrando uma das pernas (Fig. 29) e mantendo a outra esticada, depois inverte as pernas, ou seja, a perna que estava dobrada passa a ser a esticada e a que estava esticada passa a ser dobrada. Este exercício pode ser realizado todos os dias e quando estiver com dores na região lombar.



Fig. 28



Fig. 29

b) Este alongamento também é realizado ainda deitado na cama ou em um colchonete. Deitado com o abdome (barriga) para baixo, apoie os braços para frente e empurre a coluna para trás (Fig. 30), esticando os braços permanecendo nesta posição por 30 segundos. Caso sinta desconforto pare imediatamente.

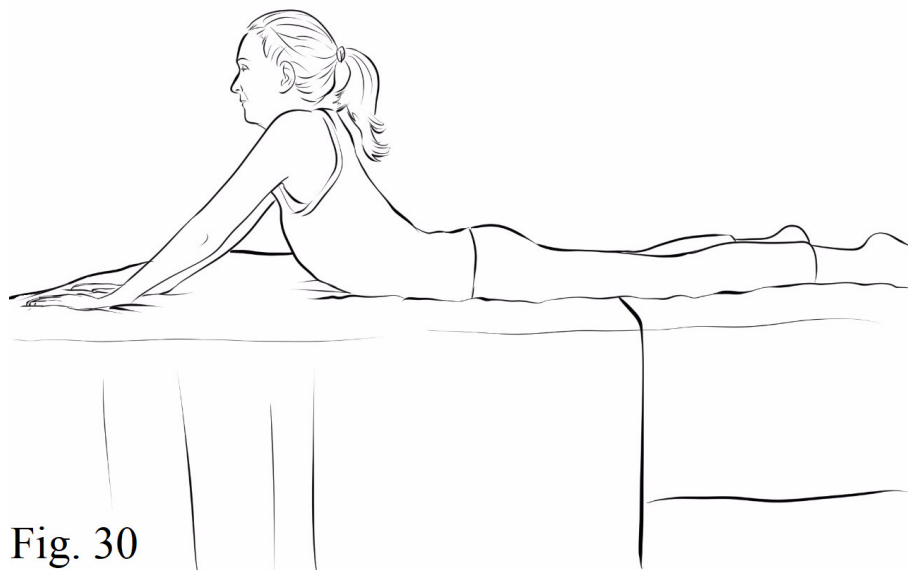


Fig. 30

c) Pratique caminhada pelo menos três vezes na semana por 20 a 30 minutos, nas proximidades de sua residência. Utilize calçados confortável.



Região da nuca

Com uma das mãos, faça um movimento de pinça, com todos os dedos e puxe os músculos de trás do pescoço (Fig. 31), conforme figura, mantendo musculatura pinçada realize os movimentos de abaixar a cabeça (Fig. 32), olhar para o teto (Fig. 33), além de olhar para esquerda (Fig. 34) e direita (Fig. 35), repetindo cada movimento três vezes.





Fig. 34



Fig. 35

Região das costas

Sente-se com as pernas semi cruzadas e a coluna reta. Apoie a palma das mãos na base da coluna e faça pressão, mexendo as mãos para cima e para baixo, depois vá subindo pelos lados da coluna com a ponta dos dedos, ainda fazendo pressão, até onde você conseguir, repetindo ao menos três vezes (Fig. 36).



Fig. 36



Relaxamento

1. Procure ficar numa posição bem confortável, bem à vontade, sentado ou deitado na posição com a qual sentir-se melhor;
2. Inspire puxando o ar pelo nariz lentamente contando até 10;
3. Prenda a respiração por cinco segundos;
4. Expire soltando o ar pela boca lentamente contando até 10;
5. Esta sequência pode ser repetida de três à cinco vezes.



Orientações Posturais

Podemos evitar muitos problemas ocasionados pela má postura se tivermos cuidado. A mudança de alguns hábitos é de fundamental importância para preservar a nossa coluna. Por exemplo:

a) Ao levantar um peso ou pegar um objeto no chão, dobre os joelhos (Fig. 37-38);



Fig. 37



Fig. 38



correto



incorreto

b) Ao abrir gavetas pesadas, use as duas mãos e dobre os joelhos quando as gavetas forem baixas. Nunca dobre a sua coluna para frente (Fig. 39-40);

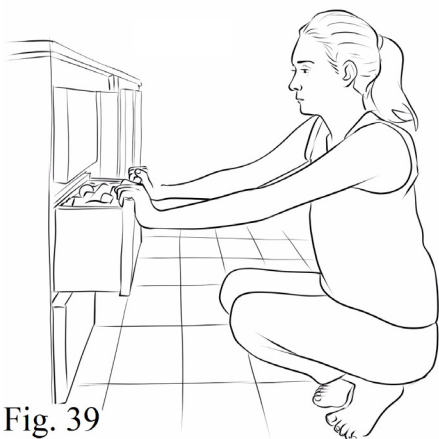


Fig. 39

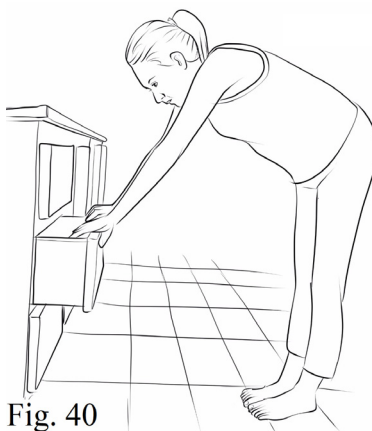


Fig. 40



correto



incorreto

c) Ao apanhar um objeto no alto, use um banco ou escada (Fig.41-42). Não torça a coluna;



Fig. 41



Fig. 42



correto



incorreto

d) Ao ficar muito tempo em pé numa mesma posição alterne o peso do corpo, apoiando em um degrau/tijolo/banquinho (Fig. 43-44);



Fig. 43



Fig. 44



correto



incorreto

e) Ao se levantar primeiro vire de lado (Fig. 45), apoie o cotovelo na cama e com o outro braço empurre a cama enquanto leva os pés ao chão (Fig. 46).



Fig. 45



Fig. 46

Em resumo, o corpo reage ao tratamento que recebe, daí a importância de manter hábitos saudáveis, por isso alimente-se bem, faça exercício, beba água, evite o estresse e a ansiedade, divirta-se, cuide de sua postura, levante a autoestima. Estes atos promovem o envelhecimento saudável e independente, seu corpo e sua mente agradecem.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, N. M. C; ROGANTE, M. M. **Movimentação e transferência de pacientes:** aspectos posturais e ergonômicos. *Rev. Esc. Enf. USP*, v. 34, n. 2, p. 165-73, jun. 2000.

Born, Tomiko. Cuidar Melhor e Evitar a Violência - **Manual do Cuidador da Pessoa Idosa.**/Tomiko Born (organizadora) – Brasília : Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia prático do cuidador.** Brasília: Ministério da Saúde, 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios Terapêuticos:** Fundamentos e Técnicas. 6. ed. São Paulo: Manole, 2016, p. 10-56.



Este livro foi diagramado pela Editora
UFPB em 2020, utilizando a fonte
Montserrat.