

# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO DOS IDOSOS



Ficha catalográfica elaborada pela  
Faculdade Pernambucana de Saúde

---

F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Cartilha de orientação para o autocuidado dos idosos. / Ana Luiza de Souza Leão, Caio Victor Cavalcanti Bandeira, Carla Adriane Fonseca Leal de Araujo, Ilan Cubits Kyrillos Oliveira Capela, Liana Chaves Alves, Lucivania da Silva Barbosa de Almeida. – Recife: Do Autor, 2022.

13 f.:il.

Cartilha.

ISBN: 978-65-84502-61-1

1. Autocuidado dos idosos. 2. Cartilha. 3. Idosos.

---

CDU 613.98

# ELABORADORES

ANA LUIZA DE SOUZA LEÃO

CAIO VICTOR CAVALCANTI BANDEIRA

CARLA ADRIANE FONSECA LEAL DE  
ARAUJO

ILAN CUBITS KYRILLOS OLIVEIRA

CAPELALIANA CHAVES ALVES

LUCIVANIA DA SILVA BARBOSADE  
ALMEIRA

# **SUMÁRIO**

**. INTRODUÇÃO**

**. O CUIDADO**

**. O PAPEL DO CUIDADOR**

**. NECESSIDADES DE CUIDADO AO IDOSO  
DEPENDENTE**

**. ALIMENTAÇÃO**

**. HIGIENE**

**. LOCOMOÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA**

**OLÁ, CUIDADORES!**

**PREPARAMOS ESSA  
CARTILHA ESPECIALMENTE  
PARA VOCÊ.**

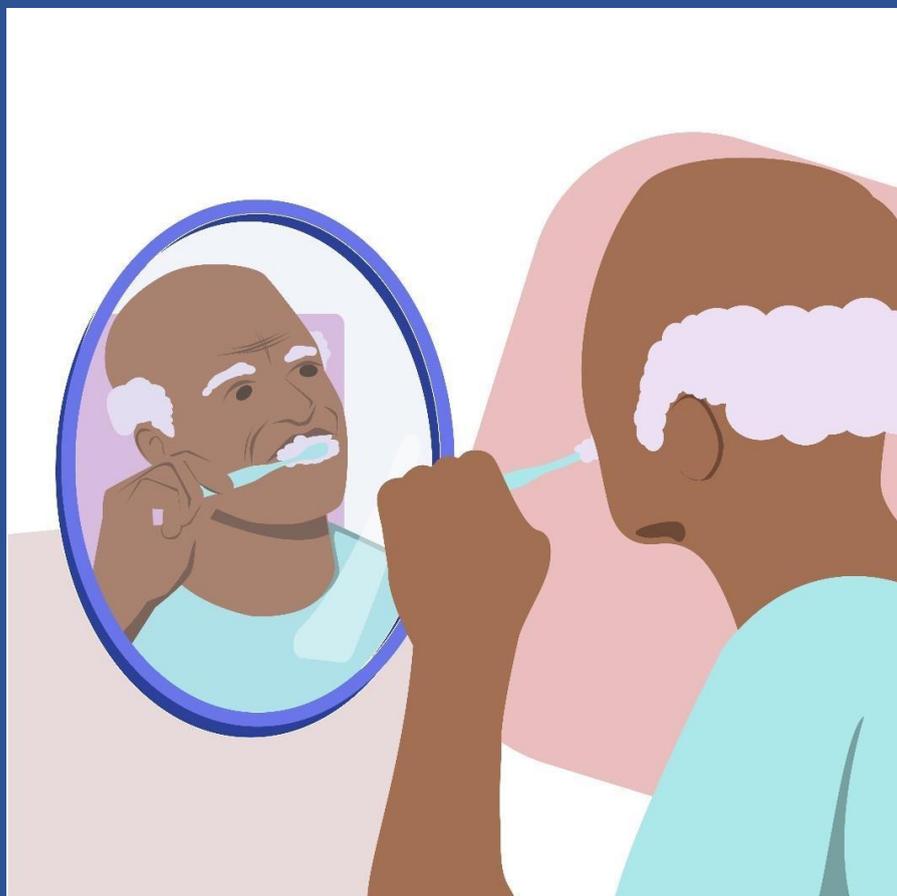
**NELA VOCÊ VAI ENCONTRAR  
MANEIRAS DE ESTIMULAR O  
AUTOCUIDADO DO IDOSO,  
COM O OBJETIVO DE TORNÁ-  
LO MAIS INDEPENDENTE.**

## INTRODUÇÃO

O autocuidado significa cuidar de si próprio, são as atitudes, os comportamentos que a pessoa tem em seu próprio benefício, com a finalidade de promover a saúde, preservar, assegurar e manter a vida.

A pessoa acamada ou com limitações, mesmo necessitando da ajuda do cuidador, pode e deve realizar atividades de autocuidado sempre que possível.

O bom cuidador é aquele que observa e identifica o que a pessoa pode fazer por si, avalia as condições e ajuda a pessoa a fazer as atividades. 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 CUIDADO

Cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade.

Cuidar é também perceber a outra pessoa como ela é, seus gestos, falas, sua dor e limitações.

Se o cuidador percebe isso, ele consegue prestar o cuidado de forma individualizada. E pode dentro dos preceitos do que é correto utilizar suas ideias, conhecimento e criatividade nesse cuidado. Entendendo que esse cuidado vai além do corpo físico do idoso ou idosa e que levar em conta a história de vida dessa pessoa, seus sentimentos e emoções é muito importante.

## O PAPEL DO CUIDADOR

O papel do cuidador ultrapassa o simples acompanhamento das atividades diárias dos indivíduos, sejam eles saudáveis, enfermos e/ ou acamados, em situação de risco ou fragilidade, seja nos domicílios e/ou em qualquer tipo de instituições na qual necessite de atenção ou cuidado diário.



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.

## QUAIS AS TRÊS NECESSIDADES DE CUIDADO AO IDOSO DEPENDENTE?

- 1 – Apoio na informação e orientação de técnicas para facilitar o cuidado;
- 2 – Apoio emocional, com o objetivo fundamental de partilha e afeto trabalhando para a construção e manutenção da autoestima
- 3- Apoio instrumental refere-se a todo tipo de cuidados que se devem prestar ao idoso dependente

### PRINCIPAIS TAREFAS DESENVOLVIDAS PELO CUIDADOR:

- Auxílio na alimentação
  - Cuidados com higiene pessoal
  - Assistência ao idoso em sua locomoção e atividades físicas
- Acompanhamento aos serviços de saúde.

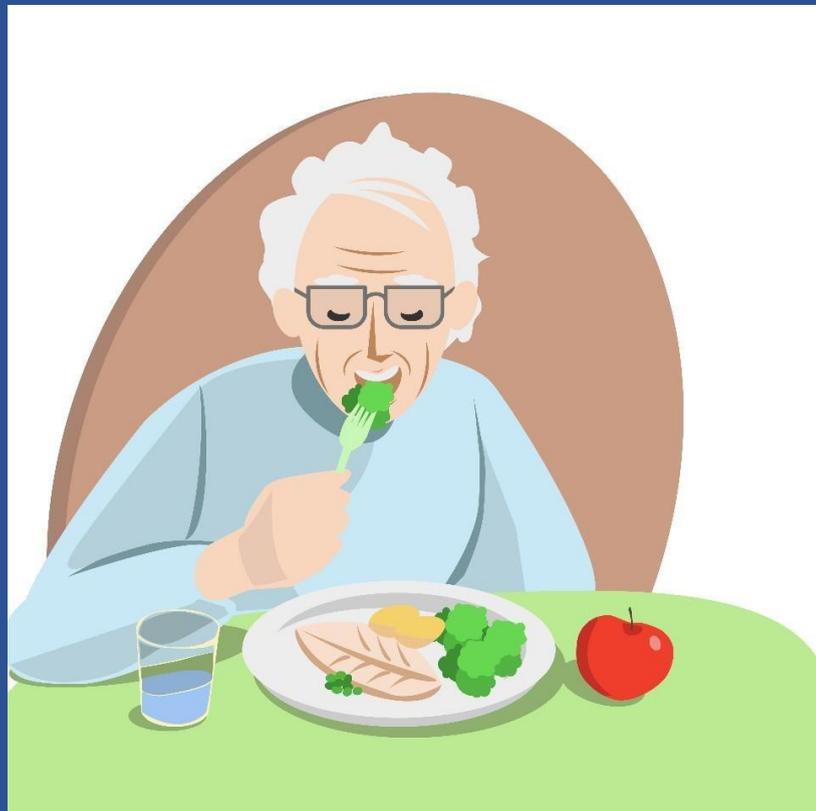
# ALIMENTAÇÃO

O cuidador deve estimular o idoso a comer com as próprias mãos, posicionando-o adequadamente e observando se ele tem dificuldade para mastigar e engolir

Jamais ofereça água ou alimentos à pessoa na posição deitada, pois corre risco de engasgar-se.

Você deve estimular o idoso a se alimentar sozinho, e ajudá-lo apenas no que for preciso como preparar o ambiente e cortar os alimentos

Se a pessoa consegue mastigar e engolir alimentos em pedaços não há razão para modificar a consistência dos alimentos.



# HIGIENE

**Higiene oral:** Deve ser realizada independentemente de ter ou não ter dentes, no mínimo três vezes ao dia: ao acordar, após o almoço e antes de dormir. Utilize escova de cerdas macias e aplique pouco creme dental para evitar que a pessoa se engasgue.

**Respeitar e garantir a privacidade do idoso;**

**Estimular a vestir e retirar suas próprias roupas;**

**Cabelos:** os cabelos devem ser lavados no mínimo três vezes por semana, durante a lavagem massageie suavemente o couro cabeludo para evitar seborreia.

O ideal é manter os cabelos mais curtos, porém sempre respeitar as questões religiosas e observar os que gostariam permanecer sem cortá-los.

**Observe:** piolhos, coceira ou áreas de quedas de cabelo.

**Observar como estão os procedimentos de segurança:** banho sentado, instalação de barras de apoio e uso de tapetes antiderrapantes.

Quando houver dificuldades para realização da higiene diária, seja por recusa ou falta de vontade do idoso, deve-se investigar o motivo.

# LOCOMOÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Sempre que for possível, o cuidador deve estimular e auxiliar a pessoa cuidada a fazer caminhadas leves, alongamentos e passeios ao ar livre.

Se a pessoa consegue ficar em pé com ajuda do cuidador, mesmo por pouco tempo, é importante que o cuidador encoraje, apoie e estimule a pessoa a ficar nessa posição, pois isso ajuda a melhorar a circulação do sangue e a evitar as feridas.

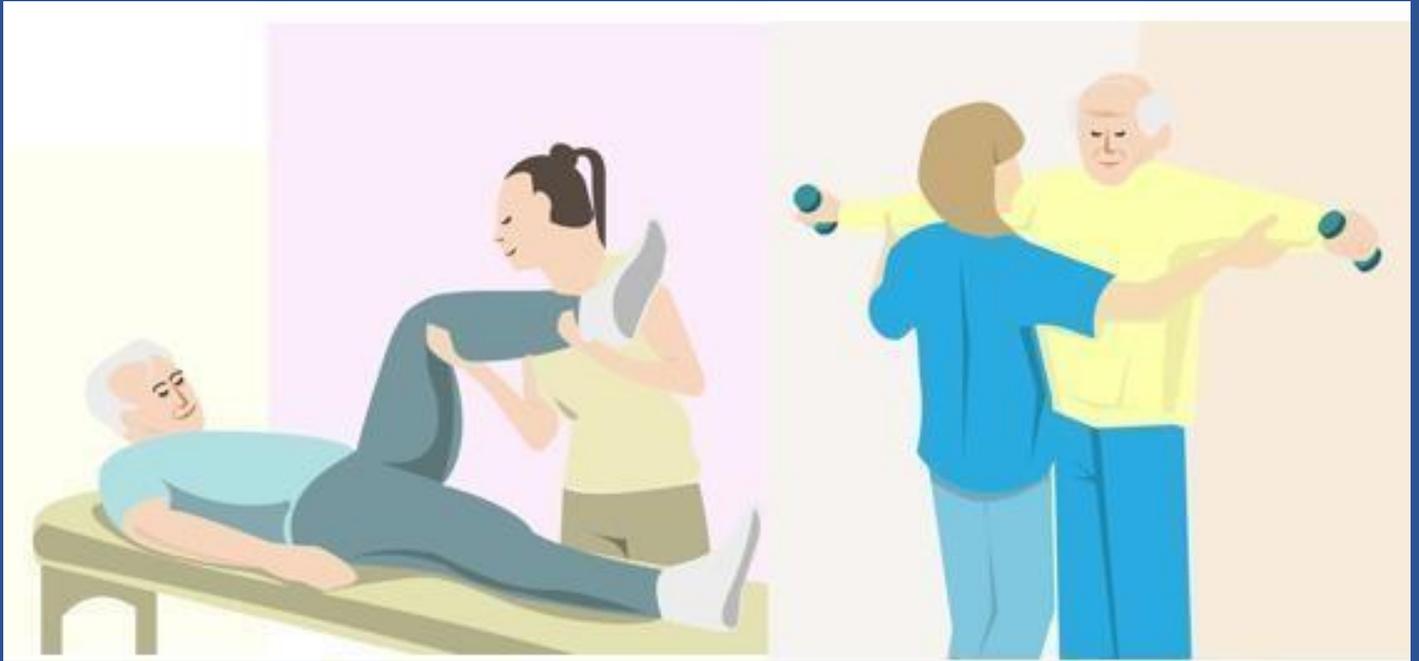
A caminhada é uma atividade importante, pois ajuda a melhorar a circulação sanguínea e a manter o funcionamento das articulações, entre outros benefícios.

Para auxiliar a pessoa cuidada a andar é preciso que o cuidador lhe dê apoio e segurança:

- Para isso o cuidador coloca uma mão embaixo do braço ou na axila da pessoa, segurando com sua outra mão a mão da pessoa cuidada.
- O cuidador pode também ficar em frente da pessoa segurando-a firmemente pelos antebraços e estimulando-a a caminhar olhando para frente.

Mantenha o idoso ativo:

1. Movimento os dedos dos pés e os tornozelos para cima e para baixo e em movimentos circulares.
2. Dobre e estique as pernas, alternadamente (sem arrastar o calcanhar na cama).
3. Com os pés do idoso apoiados na cama e os joelhos dobrados, estimule movimentos de separar e unir os joelhos (abrir e fechar as pernas) ou de levantar e abaixar os quadris lentamente.
4. Levante e abaixe os braços, dobre e estique os cotovelos, os punhos e depois os dedos.



## BIBLIOGRAFIA

1. Ministério da Saude. Guia Prático do cuidador. Brasília, DF; 2008
2. Santos ZMDSA, Martins JDO, Frota NM, Caetano JÁ, Moreira RAN, Barros LM. Autocuidado universal praticado por idosos em uma instituição de longa permanência. Revist Brasil de Geriat e Geront. 2012; 15(4): 747 - 54.
3. Alves VM, Tomo S, Simonato LE, Pereira AM, Boer NP, Cunha-Correia AS, Lima DP. Avaliação do conhecimento dos cuidadores sobre a higiene bucal de idosos institucionalizados. Arch. Health Invest. 2014; 3(5): 9-15
4. Classificação Brasileira de Ocupações – CBO – Ministério do Trabalho, disponível em:  
<http://www.mtecbo.gov.br/cbsite/pages/pesquisas/ResultadoOcupacaoMovimentacao.jsf>. Acesso em 25/04/2021