



---

# MANUAL

de RECURSOS do

# CUIDADOR

---

# ÍNDICE

## INTRODUÇÃO

### **1 - CUIDAR DO CUIDADOR** **04**

Vigilância de saúde  
Alimentação  
Atividade física  
Stress  
Sono  
Comunicação e Relações Sociais

### **2 - CUIDAR DO UTENTE** **14**

Higiene  
Alimentação  
Eliminação  
Locomoção  
Sono  
Prevenir complicações

### **3 - RECURSOS da COMUNIDADE** **42**

Saúde  
Apoio social  
Cultura, atividade física e lazer

# INTRODUÇÃO

As repercussões associadas ao cuidar de alguém dependente assumem importância crescente atendendo ao envelhecimento demográfico, aumento da prevalência de doença crónica e aumento da esperança de vida.

Cuidar de familiar ou amigo com dependência surge muitas vezes de forma inesperada. O cuidador, não tendo formação prévia, necessita de apoio e formação dos profissionais de saúde para que possa conhecer o seu papel, ajustar-se a ele e Agir. É neste contexto que em 2010 surge o projeto Cantinho do Cuidador. Cuidar de quem cuida é o lema deste projeto dinamizado pela equipa de profissionais de cuidados de saúde primários da Unidade de Cuidados na Comunidade de Évora.

Este “Cantinho do Cuidador” é uma resposta de apoio, acompanhamento e suporte aos cuidadores informais do concelho de Évora prestando apoio personalizado aos cuidadores e apostando também na realização de sessões temáticas de suporte e informação, com temas propostos pelos cuidadores, que visam, não só capacita-los, mas também promover a partilha de experiências e socialização.

Este manual de recursos que agora se apresenta, é resposta a uma necessidade verbalizada pelos cuidadores compilando em livro parte da informação dos momentos de partilha deste projeto.

A estrutura deste documento organiza-se em 3 áreas complementares. Assim, num primeiro capítulo destacam-se aspetos do bem-estar do cuidador, no segundo capítulo o alvo é o apoio nos cuidados ao dependente e, o terceiro capítulo congrega os recursos da comunidade disponíveis.

---

# 01

# CUIDAR DO CUIDADOR

Cuidar de alguém acarreta exigências físicas e emocionais elevadas. À medida que a necessidade de cuidados à pessoa aumenta, vai precisar de despende mais tempo e energia.

É importante cuidar de si mesmo, caso contrário irá sentir-se muito desgastado. Neste capítulo são abordados alguns cuidados a ter consigo, que promovam o seu bem-estar.

---



## Vigilância de Saúde

- **Ir ao Médico de Família pelo menos 1 vez por ano;**

- **Atualizar a vacinação:**

Tétano, Hepatite B, Gripe (gratuita para pessoas com 65 anos ou mais, doentes crónicos e outros prestadores de cuidados)

- **Participar nos rastreios organizados pela sua unidade de saúde ou existentes a nível nacional:**

Visão, Audição, Hipertensão Arterial, Diabetes, Diversos tipos de cancro:

### Cancro do cólon e reto

Destinado a homens e mulheres entre os 50 e os 70 anos;

### Cancro do colo do útero

Destinado a mulheres entre os 25 e os 65 anos;

### Cancro da mama

Destinado a mulheres entre os 45 e os 69 anos.



## Alimentação

**Uma alimentação saudável é:**

**Completa** (comer alimentos de cada grupo da roda dos alimentos e beber água), **Equilibrada** (comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão) e **Variada** (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo).



### Recomendações

- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia.
- Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carne com gordura aparente, salsichas, mortadela e outros produtos de charcutaria, fritos e salgados.
- Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa. O excesso de sal leva ao aumento da pressão do sangue e provoca hipertensão.
- Não fique mais de 3 horas sem comer. Não salte as refeições. Para sobremesa prefira fruta.
- Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para, no máximo, 2 vezes por semana.
- Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água. Beba, pelo menos, 1,5 litros de água por dia.
- Aprecie a sua refeição. Coma e mastigue devagar.

A Inova

# RODA DOS ALIMENTOS

... um guia para a escolha alimentar diária!



## COMA BEM, VIVA MELHOR!



## Atividade física

Os benefícios da atividade física e desportiva, podem ser sentidos a vários níveis: bem-estar físico, melhoria da condição de saúde, ganhos psico-sociais, entre outros.

### √ Benefícios da atividade física e desportiva:

- Autonomia e bem-estar;
- Contacto com o ar livre;
- Sair de casa;
- Estimular o corpo e a mente;
- Confrontar-se com a procura da superação;
- Confrontar-se com os próprios limites;
- Associar outras atividades usando a atividade física (exemplos: Caminhar e fazer turismo);
- Melhorar capacidades de atenção, coordenação, força, e de socialização;
- Aumento da massa muscular;
- Perda de peso;
- Ganhos no controle de valores metabólicos (TA; glicémia; colesterol, entre outros);
- Redução de custos com medicação.

---

A atividade física escolhida deverá ser a que lhe dá mais prazer e satisfação. Deverá ser incluída na sua rotina diária, e praticada com regularidade. As atividades deverão ser praticadas com roupas confortáveis, calçado adequado, em ginásios, ao ar livre e dentro do limite individual de cada um.

Seja ativo. Faça 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas em frente à TV.



**O sono é considerado uma necessidade humana fundamental, sendo um dos fatores que influenciam a qualidade de vida do ser humano.**

O sono de má qualidade, assim como os distúrbios do sono resultam em dificuldade em manter a atenção, redução da velocidade de resposta, prejuízos da memória, concentração e desempenho, dificuldade em manter um bom relacionamento familiar e social, aumento da incidência de dor, capacidade reduzida para realizar as tarefas diárias, aumento da utilização de serviços de saúde e redução da sobrevida.



## Recomendações

- Estabeleça horários regulares para dormir e para acordar;
- Evite a cafeína, o álcool e a nicotina antes de dormir;
- Acabe de comer três horas antes da hora de dormir;
- Não pratique exercício físico antes de dormir;
- Faça rituais de relaxamento antes de dormir;
- A cama e o quarto devem ser para dormir (evitar TV ou computador);
- Evite a luz e o ruído;
- Use colchão e almofadas confortáveis;
- Não force o sono: Se não adormecer passados 15 a 20 minutos depois de se deitar distraia-se com qualquer coisa. É melhor sair da cama e fazer qualquer coisa que o relaxe (ler um livro, ouvir musica calma).



## Stress

O *stress* é uma resposta natural do nosso corpo à mudança. Mantém-nos em alerta para evitar o perigo, podendo ser considerado uma resposta positiva. Por vezes, a dificuldade em lidar com a pressão do quotidiano conduz ao aparecimento de níveis de stress que se tornam negativos para a saúde física, mental e hormonal.



### 10 Mandamentos para controlar o stress:

- Reconheça os sinais de alerta;
- Investigue o que provoca o stress;
- Compreenda;
- Cuide de si;
- Partilhe;
- Chorar não é vergonha;
- Não precisa de ter sempre razão;
- Rentabilize o seu tempo;
- Relaxe;
- Evite a auto-medicação.



## Comunicação e relações sociais

O ser humano é um ser naturalmente social e como tal, o convívio e as relações pessoais influenciam o seu bem-estar físico e psicológico. Manter uma vida social ativa é fundamental para se sentir bem.



### Recomendações

- Evite estar sozinho por muito que goste de o fazer. A partilha com o próximo contribui para o bem-estar mental;
- Saia com os amigos e divirta-se. Este é um modo de não se isolar do mundo;
- Partilhe os problemas com alguém de confiança;
- Frequente locais onde possa conhecer novas pessoas;
- Procure ajuda junto dos profissionais de saúde;
- Procure o diálogo e reaja adequadamente ao que os outros dizem;
- Procure ocupações que lhe dêem prazer.

# CUIDE DE SI

Pratique atividade física

Beba muita água e faça  
uma alimentação saudável

Vigie a sua saúde

Crie objetivos.  
Invista em  
ocupações lúdicas

Descanse

---

# 02

## CUIDAR DO UTENTE

A doença e/ou envelhecimento acentuado por vezes acarretam perda de autonomia que pode traduzir-se em diversos níveis de dependência e limitar ou até impedir a execução das atividades do dia a dia. É esse o papel do Cuidador.

A sua função é essencialmente de Suporte, reforçando a autonomia da pessoa, respeitando as suas escolhas, interesses, preferências. Do cuidador espera-se ainda que acompanhe os processos de adaptação à doença e/ou limitação e se adapte às evoluções inerentes a esse processo. Mas o cuidador não é um “super-homem”, é humano, tem limites e limitações. Assim, aceite ajuda, permita que a rede de suporte familiar e os recursos da comunidade o ajudem a cumprir a sua tarefa.

**Não está sozinho, existe gente pronta a ajudar!**

---



## Higiene

A higiene corporal além de proporcionar conforto e bem-estar constitui um fator importante para recuperação da saúde. O banho, idealmente deve ser diário, no chuveiro ou na cama. Na impossibilidade de realizar banho total diariamente, opte por um banho parcial.

Antes de começar, prepare todo o material necessário e o ambiente. Na prestação de cuidados de higiene **use luvas** para proteção (sua e do utente).

### No chuveiro:

- Se o utente tiver dificuldade de equilíbrio, providencie material para que se sente;
- Regule ou ajude a regular a temperatura da água;
- Ajude-o a entrar no banho e não o deixe sozinho;
- Estimule, oriente, supervisione e auxilie. Faça só aquilo que a pessoa não é capaz de fazer sozinha.

---

## Na cama:

- Utilize duas bacias de cores diferentes e duas manápuas distintas, específicas para cada função. Uma para todo o corpo e outra apenas para a região genital;
- Comece por lavar a cara. Se for dia de lavar a cabeça mude a água após a higiene do cabelo;
- Para lavar o cabelo, cobrir com um resguardo (ou plástico) uma almofada, ou, se disponível, utilizar equipamento próprio. Chegar a pessoa para a ponta da cama e apoiar a cabeça nessa almofada, com um balde ou bacia para receber a água. Depois de molhar a cabeça, use champô e molhe novamente até retirar a espuma, seque o cabelo;
- Lave braços, axilas, mãos, tórax e barriga. Seque bem. Aplicar desodorizante e creme hidratante;
- Com outra bacia, lave a região genital. Na mulher é importante lavar a vagina da frente para trás e no homem é importante lavar bem o pênis (puxe a pele do pênis para trás, efetue a higiene e volte a puxá-la para a frente). Seque bem;
- Tape a parte superior do corpo com um lençol ou toalha;
- Faça o mesmo para a parte inferior do corpo. Coloque os pés numa bacia e lave bem entre os dedos. Seque bem;
- Vire a pessoa de lado na cama, para fazer a higiene das costas e da região anal. Seque e aplique creme hidratante; Aproveite este momento para mudar os lençóis da cama;

- 
- Termine de fazer a cama e coloque o utente numa posição confortável.

Lavador de cabeça insuflável



## Higiene da boca

É muito importante fazer a higiene da boca mesmo quando já não existem dentes. Quando o utente não consegue efetuar a sua higiene de forma autónoma, deve substituí-lo. Para realizar a higiene da boca utilize uma “boneca”, que pode ser feita com uma compressa enrolada numa espátula de madeira ou plástico ou no cabo de uma colher. Molhe a compressa num copo com água e elixir e passe esta compressa por toda a boca e língua. Sempre que o utente tiver prótese dentária, esta deve ser retirada, lavada diariamente e recolocada.

A higiene oral deve realizar-se pelo menos duas vezes por dia: de manhã e antes de dormir.



Boneca para higiene oral



## IMPORTANTE

- Nas mulheres e pessoas obesas é preciso especial atenção em secar a região por baixo das mamas, para evitar assaduras e micoses;
- A higiene nas regiões genito-urinária e anal deve acontecer diariamente e após cada eliminação evitando assim umidade e assaduras;
- O momento do banho é importante para observar e avaliar a integridade da pele, dos cabelos, unhas e da saúde oral.



## Alimentação

Para se ter uma alimentação equilibrada, com todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde, é preciso variar os tipos de alimentos, consumindo-os com moderação. Uma alimentação que fornece mais nutrientes do que o organismo gasta nas suas atividades diárias pode provocar excesso de peso e obesidade. Uma alimentação que fornece menos nutrientes que o necessário leva à perda de peso e desnutrição. Aumenta o risco de outras complicações como, por exemplo, úlceras de pressão.

---

## Orientações para alimentar outra pessoa:

- Sempre que possível o utente deve estar sentado confortavelmente;
- Evite ao máximo oferecer água ou alimentos à pessoa na posição deitada, há um risco elevado de engasgamento. Posicione o utente com almofadas de modo a elevar o plano superior da cama;
- No caso da ausência parcial ou total dos dentes, e uso de prótese, deve oferecer carnes, legumes, verduras e frutas bem picadas, desfiadas, raladas, moídas ou batidas no liquidificador de forma a evitar o engasgamento;
- Para manter o funcionamento do intestino ofereça à pessoa alimentos ricos em fibras como frutas e hortaliças cruas, leguminosas e cereais integrais como (arroz integral, farelos, trigo, aveia). Deve-se substituir o pão branco por pão de mistura ou integral e consumir líquidos em grande quantidade (se não houver contra-indicações);
- Observar atentamente a data de validade dos produtos e o modo de conservação.



## Dificuldade em engolir (disfagia)

- Manter a pessoa sentada direita (com auxílio de almofadas se necessário), para evitar que a pessoa se engasgue;
- Inclinar a cabeça para a frente (queixo para baixo). O cuidador deve posicionar-se ao mesmo nível ou ligeiramente abaixo para que a pessoa possa manter a cabeça na posição adequada e visualizar o alimento que está a ser fornecido;
- Espessar todos os líquidos e alimentos que contenham amido (ex: puré de batata, sopa) de forma a garantir a consistência adequada e a segurança da deglutição;
- Fornecer água ao longo do dia, garantindo a consistência segura;
- Os alimentos fornecidos têm de ter uma consistência homogênea, não se deteriorar em pequenas partículas e não podem aderir à cavidade oral;
- Variar a ementa, em termos de sabor e textura, a dieta não tem de se restringir a alimentos sob a forma de "papa";
- Durante a refeição, introduzir na boca uma porção de cada vez e não misturar diferentes consistências na mesma porção;
- Manter uma higiene oral adequada.



## Intestino preso (obstipação)

- Manter horários regulares para alimentar e evacuar;
- Garantir a ingestão regular de alimentos ricos em fibra como o arroz e pão integrais, grãos, aveia, verduras e legumes, frutas como laranja, abacaxi, ameixa.
- A água é essencial ao funcionamento do intestino: fornecer pelo menos 1,5 litros de água por dia;
- Quando a pessoa está com intestino “preso” evite oferecer bananas e chá preto.



## Náuseas e vômitos

- Aumentar a ingestão de líquidos e bebidas açucaradas entre as refeições (2 a 3 litros/dia);
- As refeições devem ser mais fracionadas (7 a 8 vezes por dia) e devem ser servidas em pequenas porções;
- Evitar alimentos demasiado quentes, pois libertam odores que podem agravar as náuseas;
- O utente deve ficar em posição reclinada ao alimentar-se. Caso seja possível evitar que se deite logo após a refeição, pois isto favorece os vômitos.

## Alertas/sinais para suplementação nutricional

- Quando a pessoa diminui a sua ingestão alimentar e/ou perde peso existe indicação para realizar suplementação nutricional oral (líquida, em pó ou sob a forma de creme). Procure aconselhamento junto do seu profissional de saúde;
- Variar os sabores e as consistências fornecidas de acordo com a preferência da pessoa;

- 
- Quando a falta de apetite é acentuada é essencial garantir que o suplemento nutricional oral fornecido é de baixo volume (125 ml) para que haja uma melhor adesão ao suplemento e não se desperdice;
  - Iniciar gradualmente a suplementação, ajustando a quantidade fornecida à tolerância de cada pessoa: obter a dose recomendada em 3-5 dias;
  - Ingerir o suplemento entre as refeições principais;
  - Beber fresco ou, se o utente preferir, adicionar a uma preparação quente (ex: água aquecida). Não aquecer o suplemento no microondas, nem em banho-maria, para garantir que os nutrientes se mantêm intactos.

## Dieta por Sonda

A dieta por sonda é fornecida na forma líquida por meio de uma sonda, que é colocada no nariz e vai até ao estômago. Assim, é possível fornecer os nutrientes que a pessoa necessita, independentemente da sua cooperação, fome ou vontade de comer. Em algumas situações a pessoa recebe alimentação mista, isso é, alimenta-se pela boca e recebe um complemento alimentar pela sonda.

- 
- A digestão dos alimentos inicia-se na boca, pelo que, ao fornecer alimentos comuns diretamente no estômago, estes não são devidamente digeridos e por consequência, não são bem absorvidos. Assim, a pessoa pode perder peso por não ser convenientemente nutrida, aumentando também o risco de infeção;
  - A dieta por sonda deve, por isso, ser feita preferencialmente através de fórmulas para administração por sonda, já que são estéreis e possuem na sua composição água e nutrientes aptos a ser digeridos e absorvidos diretamente no estômago ou intestino. Procure aconselhamento junto do seu profissional de saúde;
  - As fórmulas para administração por sonda estão prontas a utilizar e são fáceis de manusear e administrar.



## Na dieta por sonda

- Antes de dar a dieta coloque a pessoa sentada na cadeira ou na cama, com as costas bem apoiadas. Deixe-a nessa posição por 30 minutos após terminar a alimentação. Este cuidado é necessário para evitar que, em caso de vômitos ou regurgitação, restos alimentares entrem nos pulmões;

- 
- A dieta por sonda deve fracionar-se em 4 a 6 tomas por dia, sendo que cada toma corresponde a um volume de 250 a 300ml no máximo. A administração deve ser feita lentamente, para garantir que a fórmula é bem absorvida e evitar complicações, já que este método aumenta o risco de diarreia, distensão abdominal, vômitos e náuseas;
  - Fornecer água à parte, mas tendo em conta que as fórmulas já contêm água, pelo que só deve dar à parte o que falta para perfazer o 1.5L de água por dia;
  - Ao terminar a alimentação injete na sonda 20ml de água, para limpar a sonda e evitar a acumulação de resíduos;
  - A sonda deve permanecer fechada (clampada) sempre que não estiver em uso;
  - Não é necessário aquecer a dieta. Deve ser dada à temperatura ambiente. Após a abertura, a fórmula para administração por sonda pode ser guardada no frigorífico durante 24 horas.

**ATENÇÃO:** Se a sonda se deslocar ou tiver sido retirada acidentalmente, não tente recolocá-la, chame a equipa de saúde.



## Eliminação

A eliminação vesical (urina) e intestinal são condições fisiológicas básicas. Contudo, com a idade, situações de doença, imobilidade do utente ou devido à medicação, sofrem alterações que temos de acautelar.

Estar acamado implica, na maior parte das vezes, alterações a nível da eliminação. Os utentes acamados tanto podem perder o controlo sobre o funcionamento dos esfíncteres (incontinência) como ficar com alterações do trânsito (retenção urinária, obstipação).

Isto faz com que seja difícil o utente permanecer limpo, o que, além de inconveniente e embaraçoso, também pode causar assaduras e feridas (escaras).

Nas alterações de trânsito, é importante manter uma rotina de treino. Assim, ter especial atenção com a ingestão de água e uma dieta rica em fibras (ver capítulo da alimentação), bem como incentivar a mobilidade. Na prestação de cuidados relacionados com a eliminação, use luvas para proteção (sua e do utente).

## Fralda

A fralda é um recurso útil para a situação de incontinência. Contudo, a humidade e acidez da urina/fezes revela-se também um inimigo para integridade da pele.



## CUIDADOS

- A fralda deve ser mudada sempre que estiver suja/molhada;
- Na mudança da fralda, realizar uma higiene parcial da pele, secando bem;
- O tamanho e ajuste da fralda devem ser adequados ao utente e tenha atenção aos elásticos, devem ajustar mas não apertar.

## Preservativo urinário

O preservativo urinário é uma película fina de borracha, que se encaixa no pênis e ao qual é adaptado um saco coletor. Existe em vários tamanhos.

### Para colocar o preservativo urinário

- Proceder à higiene dos genitais (ver capítulo higiene);
- Colocar o preservativo urinário como se fosse um preservativo, e deixar um espaço livre na ponta do pênis;
- Adaptar o saco coletor.



## CUIDADOS

- Não deixar que fique apertado demais;
- Retirar o preservativo urinário uma vez ao dia e lavar bem o pênis e região genital.

---

## Algália – Catéter urinário

O catéter urinário, ou algália, pode ser utilizado em situações de retenção ou incontinência urinária. Neste método, o cateter é mantido dentro da bexiga e a urina flui continuamente para dentro de um saco coletor.

**ATENÇÃO:** Apesar de ser uma opção higiénica, este método constitui uma porta de entrada de microrganismos que aumenta o risco de infeções urinárias. Como tal, a decisão de utilizar um catéter urinário é exclusiva de um profissional de saúde.



### CUIDADOS

- Lavar as mãos antes e depois de mexer na algália;
- Manter a higiene dos genitais como recomendado (ver capítulo higiene);
- Manter o saco coletor sempre abaixo do nível da cama e despejá-lo ou substituí-lo a 2/3 da sua capacidade;
- Ter cuidado para não puxar a algália, porque pode ferir a uretra e pode originar hemorragias;
- Verificar se não há dobras ou obstruções no sistema sempre que não houver urina no saco colector;
- NUNCA trocar a algália. É um procedimento que deve ser feito por um profissional qualificado. Fale com a equipa de enfermagem.

---

## Ostomias

Uma ostomia é uma abertura cirúrgica realizada na parede abdominal onde uma porção do intestino é levada até à pele. São chamadas de colostomias e ileostomias quando eliminam fezes. Urostomias e nefrostomias quando eliminam urina.

As fezes ou urina passam pela ostomia para fora do corpo sem que a pessoa consiga controlar e ficam num saco.

- Uma ostomia normal é vermelha ou rosa vivo, brilhante e húmida. A pele ao seu redor deve estar lisa, sem vermelhidão, feridas ou dor;
- Não é necessário retirar o saco para tomar banho. O sabão e a água não são perigosos nem prejudicam o estoma;
- Atualmente existe uma grande variedade de produtos adequados que podem facilitar a adaptação;
- Informe-se junto da equipa de enfermagem relativamente aos cuidados específicos a ter com o estoma.



## Locomoção

Sempre que possível, o utente deve ser incentivado a mexer-se, a ser ativo. Em caso de existência de problemas de equilíbrio ou diminuição da forçá muscular, o utente deve ser sempre supervisionado e apoiado.

No caso dos utentes mais dependentes, é importante alterar o posicionamento na cama ou na cadeira de rodas periodicamente evitando assim o aparecimento de úlceras de pressão (escaras) e outras complicações (infecções respiratórias, por exemplo).

Devem ser realizadas massagens no corpo do utente. A massagem   benéfica para o relaxamento e para a circulação sanguínea.

A posição em que a pessoa permanece deitada pode causar dores na coluna e dificuldades respiratórias e dessa maneira diminuir a qualidade do sono, pelo que é importante alterar a posição do utente na cama periodicamente.

Quando o utente se encontra numa posição confortável existe a tentação de não se querer mobilizar. Poderá ter que insistir para que mude de posição.



## CUIDADOS NO LEVANTE

- Verifique se todos os obstáculos e barreiras foram retirados do caminho;
- Antes do levante, sente o utente na beira da cama e verifique se apresenta tonturas;
- Dê indicação para onde se vai mobilizar o utente para que os movimentos sejam iguais;
- Conte até três para que todos se mexam ao mesmo tempo;
- Ao rodar para fazer a mobilização do utente, rode os seus pés ao mesmo tempo que o corpo, de modo a prevenir lesões na coluna e joelhos;
- Se o utente começar a cair não resista à queda. Acompanhe-o suavemente e proteja-se a si e a ele para não se magoar. Proteja a cabeça do utente para que não bata no chão.



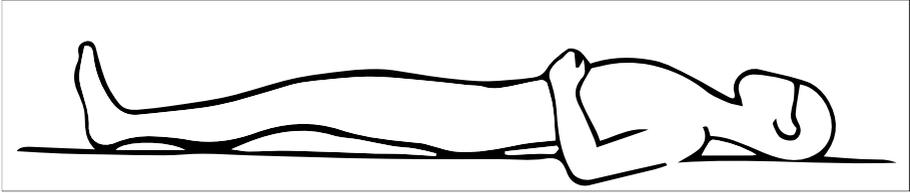
### Transferências



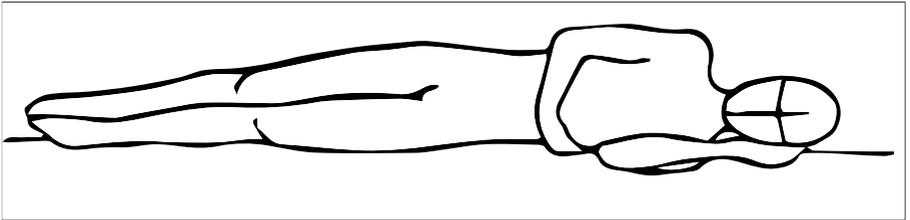


## CUIDADOS NA MOBILIZAÇÃO

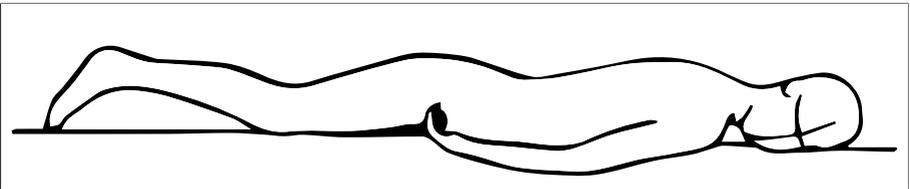
- Deslocar o doente na cama sem o arrastar;
- Movimentar regularmente o doente mesmo que ele sinta algum desconforto;
- Se o doente ajudar deve pedir a sua colaboração;
- Baixar a cabeceira da cama se possível;
- Respeitar o alinhamento do corpo;
- Aproveitar este momento para observar o estado da pele (zonas de pressão);
- Fazer massagem, com creme hidratante, para ativar a circulação e prevenir úlceras de pressão;
- Utilizar almofadas para apoiar o corpo nos posicionamentos;
- Aliviar a pressão nas zonas avermelhadas através do uso de almofadas;
- Manter os lençóis bem esticados;



**Decúbito dorsal** – deitado de costas



**Decúbitos laterais** – deitado de lado



**Decúbito ventral** – deitado de deitado de barriga para baixo



## Sono

A falta de sono ou sonolência em excesso interferem na qualidade de vida da pessoa cuidada e do cuidador. A insônia pode manifestar-se de várias maneiras: a pessoa pode demorar a adormecer ou dormir por pouco tempo, acordar e não conseguir adormecer novamente, ou acordar muito cedo com a sensação de “sono não reparador”. Essas alterações podem estar relacionadas com a doença, com algum medicamento ou com o uso de alimentos excitantes no período da noite, tais como: café, chá e refrigerantes com cafeína.



### Recomendações

- O quarto e cama devem ser confortáveis;
- Mantenha uma rotina de dormir e acordar;
- Evite dar ao utente substâncias estimulantes como o chá preto e café, depois das 18 horas;
- À noite, evite dar líquidos, pois ao acordar para urinar a pessoa pode demorar a adormecer novamente;
- Não ofereça comida em excesso à noite;
- Alguns exercícios de relaxamento podem ajudar;
- Converse com a equipa de saúde sobre a possibilidade de mudar o horário da medicação que interfere no sono.

**ATENÇÃO:** Medicamentos para dormir só podem ser administrados se tiverem sido receitados pelo médico. Esteja atento às reações, pois alguns medicamentos podem provocar alterações no sono.



## Prevenir complicações

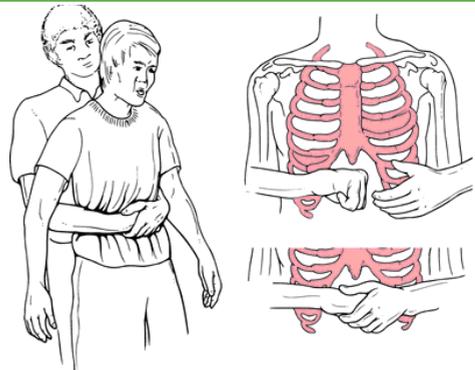
A idade, algumas patologias ou alguns medicamentos aumentam o risco de complicações que colocam em causa a segurança e integridade física do utente. Das complicações possíveis, as que ocorrem com maior frequência são:

### Engasgamento

Para evitar o engasgamento veja orientações (capítulo sobre alimentação).

#### Manobra de Heimlich

- Tente primeiro retirar com o dedo o corpo estranho que está a provocar o engasgamento;
- Caso não consiga, incentive a pessoa a tossir até não conseguir mais;
- Aplique até 5 pancadas vigorosas nas costas, se não forem eficazes alterne com 5 compressões abdominais, abraçando a vítima com as mãos acima do umbigo.
- Repita as manobras até resolver a situação.



**EM CASO DE DÚVIDA  
LIGUE O 112.**

---

## Quedas

Na prevenção de quedas é importante manter a atividade física, um bom estado nutricional e diminuir os riscos.



### **Dos riscos mais comuns, ter especial atenção a:**

- Piso (irregular, escorregadio, mal iluminado);
- Tapetes (evitar ao máximo);
- Sapatos (utilizar antiderrapantes, com tamanho adequado, devidamente calçados e não utilizados como chinelos de enfiar);
- Obstáculos no percurso (móvel, objetos fora do sítio)  
Uma boa ajuda na prevenção das quedas é o recurso a ajudas técnicas que facilitem a mobilidade e o equilíbrio;
- Má iluminação;
- Degraus e escadas mal identificados;
- Ausência de barras de apoio ou corrimãos;
- Sofás e cadeiras demasiado baixos ou escorregadios (por exemplo de plástico);
- Casas de banho com loiças inadequadas, piso escorregadio e sem barras de apoio e cadeira de banho;
- Uso de roupa demasiado comprida ou com fitas;
- Falhas na gestão do regime terapêutico (nome ou dosagem);
- Não utilização ou uso inadequado de auxiliares da marcha (aconselhe-se com um profissional de saúde);

## Exemplos de auxiliares de marcha



### ! No caso de queda:

- Observe se existe alguma deformidade, dor intensa ou incapacidade de movimentação, que sugere fratura;
- No caso de suspeita de fratura, não tente nunca “colocar no lugar”, procure não movimentar a pessoa cuidada.
- Nas lesões dolorosas, a aplicação de gelo pode ser uma ajuda;
- Nas quedas não presenciadas ou em caso de pancadas na cabeça a pessoa não deve ficar sozinha.
- Ter especial atenção a alterações de consciência (confusão, sonolência, agitação, vômitos).

**EM CASO DE DÚVIDA LIGUE O 112.**

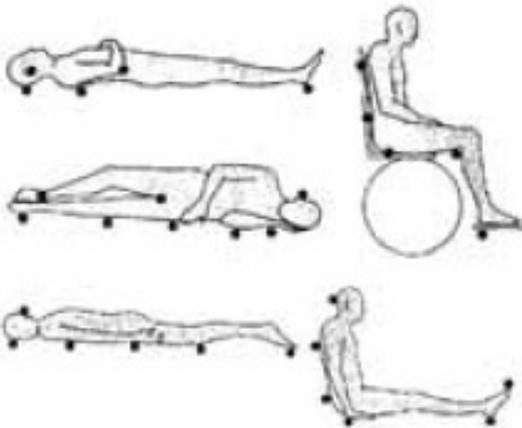
---

## Úlceras de pressão / Escaras

São feridas que surgem na pele quando a pessoa permanece muito tempo na mesma posição. Algumas condições de saúde podem também contribuir para o seu aparecimento (doenças, má alimentação, etc...)

Os locais mais comuns para o seu aparecimento são as zonas de maior proeminência óssea que fiquem em contacto com qualquer superfície (colchão, cadeira, roupa, entre outras)

Locais mais comuns para aparecimento de úlceras de pressão



## ! PREVENIR AS ÚLCERAS DE PRESSÃO

- Manter um bom estado nutricional, cuidados de higiene adequados e a alternância de decúbitos são fundamentais na prevenção de úlceras de pressão;
- Alternar posição a cada duas horas;
- Diminuir ao mínimo a fricção durante o posicionamento;
- Manter a roupa da cama e da pessoa bem esticada;
- Na posição sentada, ter especial atenção ao peso do corpo sobre as nádegas (alternar o peso do corpo, ora sobre uma nádega, ora sobre outra);
- Proteger os locais do corpo onde os ossos são mais salientes com almofadas, lençóis dobrados em forma de rolo, entre outros (almofada de gel, colchão anti-escara, etc.... ).

**ATENÇÃO:** Uma escara surge de forma rápida e pode levar meses até cicatrizar.

Material de prevenção de úlceras de pressão



---

## Cuidados com a medicação

Quanto maior o número de medicamentos usados, maior a probabilidade de erro de dose, de horário, de troca de medicação, ou interação medicamentosa.



### SUGESTÕES

- Manter os medicamentos nas embalagens originais;
- Utilizar sempre que possível caixas de medicação;
- Evitar guardar medicamentos em armários na casa de banho, a humidade pode estragar a medicação. Crie um espaço em que guarde em separado a medicação que está a usar da que não está;
- Se for necessário utilize o serviço de preparação de medicação semanal das farmácias (tem custos mas pode compensar);
- Manter o guia de tratamento atualizado e junto à caixa de medicamentos;
- Esteja atento ao nome genérico do medicamento e sua dosagem, mais do que ao nome comercial. Respeite o prazo de validade;
- Acenda a luz sempre que for preparar ou administrar medicação para evitar trocas de medicamentos;
- Peça ajuda à equipa de saúde para organizar a medicação;
- Sempre que for ao médico leve consigo o guia de tratamento atualizado com toda a medicação que está tomar;
- Não se auto-medique nem prescreva ao outro.

---

Caixa de medicação semanal



Dispensador de medicação da farmácia



---

# 03

## RECURSOS DA COMUNIDADE

Na comunidade são vários os recursos existentes que disponibilizam apoio e serviços à pessoa dependente e ao seu cuidador.

Neste capítulo, enumeram-se algumas dessas respostas por quatro áreas temáticas: Saúde, Apoio Social, Cultura e Lazer e Atividade Física.

Use-as como recurso na sua tarefa de cuidador, mas também para si próprio.

---

## Cuidados de Saúde Primários

UNIDADE FUNCIONAL	MORADA/TELEFONE	HORÁRIO FUNCIONAMENTO
USF Eborae	Rua Celestino David Hospital do Patrocinio 7005-389 Évora <b>Tlf: 266785618</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 8H-19:30H <b>Fins de semana e feriados:</b> 8H-13:30H
USF Planície	Rua Celestino David Hospital do Patrocinio 7005-389 Évora <b>Tlf: 266781616</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 8H-19H <b>Fins de semana e feriados:</b> 8H-13H
USF Sol	Rua Ferragial do Poço Novo 7000-743 Évora <b>Tlf: 266760013</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 14H-20H <b>Fins de semana e feriados:</b> 8H-14H
USF Lusitânia	Rua Ferragial do Poço Novo 7000-743 Évora <b>Tlf: 266760012</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 8H-20:00H <b>Fins de semana e feriados:</b> 8H-14H
USF Salus	Rua D. Manuel Conceição Santos, nº62 7005-451 Évora <b>Tlf: 266748910</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 8H-20:00H <b>Fins de semana e feriados:</b> 8H-14H
UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade	Rua Ferragial do Poço Novo 7000-743 Évora <b>Tlf: 266760010</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 8H-20:00H <b>Fins de semana e feriados:</b> 8H-14H
USP - Unidade de Saúde Pública	Rua D. Manuel Conceição Santos, nº62 / 7005-451 Évora <b>Tlf: 266730250</b>	<b>2ª a 6ª Feira:</b> 9H-16:00H

---

## Cuidados de Saúde Diferenciados

Hospital do Espírito Santo – Largo Senhor da Pobreza

SERVIÇO	EMAIL	TELEFONE
Geral	geral@hevora.min-saude.pt	<b>266 740 100</b>
Consultas Externas	consulta.externa.geral@hevora.min-saude.pt	<b>266 740 100</b>
Gabinete do Utente	gab.utente@hevora.min-saude.pt	<b>266 740 108</b>
Urgência: Informação de Doentes	.....	<b>266 740 115</b>

### REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS (RNCCI)

A RNCCI é formada por um conjunto de instituições públicas e privadas, que prestam cuidados continuados de saúde e de apoio social. Estas novas respostas promovem a continuidade de cuidados de forma integrada a pessoas em situação de dependência e com perda de autonomia, apoiando simultaneamente os seus cuidadores.

---

## **RESPOSTAS DE INTERNAMENTO**

- Unidade de convalescença
- Unidade de média duração e reabilitação
- Unidade de longa duração e manutenção
- Descanso do cuidador
- Unidade de cuidados paliativos

## **RESPOSTAS NO DOMICILIO**

- Equipa de cuidados continuados integrados
- Equipa comunitária de suporte em cuidados paliativos

### **Como referenciar?**

- No caso do doente se encontrar internado num Hospital: contactar o serviço onde o doente está internado ou a Equipa de Gestão de Altas (EGA) do Hospital.
- Se o doente se encontrar no domicílio, lar ou outra situação: contactar o Centro de Saúde através do Médico de Família, Enfermeiro ou Assistente Social.

## APOIO SOCIAL

ENTIDADE /EQUIPAMENTO	VALÊNCIA (S)	CONTACTOS
Câmara Municipal de Évora	Resposta Municipal de Atendimento Social	<b>266777100</b> <b>Pátio do Salema</b>
Centro Distrital de Évora do Instituto da Segurança Social	SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social	Rua Chafariz Del Rei nº 27, Évora <b>Tlf: 300517312</b>
Freguesias Urbanas de Évora	REPARA Oficina Social	<b>Bacelo: 266703919</b> <b>Sra Saúde: 266744220</b> <b>Malagueira: 266736601</b> <b>Horta figueiras: 266771464</b> <b>Centro histórico: 266707792</b>

## Respostas Sociais

### CENTROS DE CONVÍVIO

- CME (Rua do Fragoso)
- Associação de Reformados e Pensionistas da Senhora da Saúde
- Associação de Reformados e Pensionistas e idosos da Horta das Figueiras

---

## CENTRO DE DIA

- Obra S. José Operário
- Centro Social Paroquial Nossa Sra. de Fátima
- Legado do Caixeiro Alentejano
- Centro Social Nossa Sra. Auxiliadora
- Centro Social e Paroquial de S. Paulo
- ARPIC - Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos dos Canaviais

## APOIO DOMICILIÁRIO

- Cáritas Diocesana de Évora
- Cruz Vermelha Portuguesa
- Centro Social Paroquial Nossa Sra. de Fátima
- Santa Casa da Misericórdia
- Legado do Caixeiro Alentejano
- Centro Social Nossa Sra. Auxiliadora
- Centro Social e Paroquial de S. Paulo
- ARPIC - Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos dos Canaviais

---

## LAR

- Obra S. José Operário
- Santa Casa da Misericórdia
- Legado do Caixeiro Alentejano
- Centro Social Nossa Sra. Auxiliadora
- Centro Social e Paroquial de S. Paulo

## AJUDAS TÉCNICAS

- União das freguesias da Malagueira e da Horta das Figueiras
- Santa Casa da Misericórdia
- Cáritas Diocesana de Évora
- Centro de Saúde de Évora - Unidade de Cuidados na Comunidade
- Liga dos Amigos do HESE

## VOLUNTARIADO

- Liga dos Amigos do HESE
- Fundação Eugénio de Almeida
- Metalentejo
- Liga Portuguesa contra o Cancro

## CULTURA E LAZER

ENTIDADE/ EQUIPAMENTO	VALÊNCIA (S)	CONTACTOS
Biblioteca Pública de Évora e Pólos	Empréstimo de livros  Leitura de histórias nas escolas  Sessões "Ler em família"	Largo Conde de Vila Flor 266769330 Sra. Da Saúde 266744220  Bacelo 266703919  Horta das Figueiras 266771464
Agenda Cultural de Évora	Informação Cultural	<a href="http://www.cm-evora.pt/pt/agendacultural">www.cm-evora.pt/pt/agendacultural</a>
Centro UNESCO Aldeia das Ciências	Ciência	Escola EB1 do Louredo 2 Senhor Jesus dos Aflitos 266748100
Sociedade Recreativa e Dramática Eborense	Teatro	Avenida da Universidade 266703284
Espaço Internet (Câmara Municipal de Évora)	Um espaço com ligação à internet, de utilização pública e gratuita	Praça do Sertório
CVP Centro Humanitário de Évora	Atividades de animação sócio-cultural	Rua Fernanda Seno, 10 266 76 80 20
Teatro Garcia de Resende	Espectáculos de teatro, música, artes performativas  Visitas guiadas	Praça Joaquim António de Aguiar  266703112 <a href="mailto:geral@cendrev.com">geral@cendrev.com</a>

Associação para a promoção de música e dança PédeXumbo	Atividades de danças tradicionais	Antigos Celeiros da EPAC - Rua Eborim, 16 266 732 504 pedexumbogeral@pedexumbo.com
Universidade Senior	Educação	Horta das Figueiras, Rua Fernanda Seno, lote 20 B 266 733 085
Fórum Eugénio de Almeida	Programação regular de atividades de cultura e lazer	Largo do Conde de Vila Flor 266 748 350 forumea@fea.pt
Museu de Évora	Programação regular de atividades de cultura e lazer	Largo Conde de Vila Flor 266 730480 mevora@cultura-alentejo.pt
A bruxa teatro	Teatro	Ex-Celeiros da EPAC, Rua do Eborim, 16 266747047
Armazém 8 Associarte	Artes e cultura	Rua do Eletricista 8 - P.I.T.E 266 708 366
Imaginário	Teatro, música e expressões artísticas	Estrada do bairro de almeirim armazen 4 266 704 383
É neste país Associação Cultural	Atividades de promoção da leitura	Rua da Corredoura 8 nestepais@gmail.com
Associação de Solidariedade Social dos Professores	Programação regular de atividades de cultura e lazer	Rua Chafariz D'El Rei, 31 266 709 477 967 804 246 d.evora@assp.pt

## ATIVIDADE FÍSICA

ENTIDADE/ EQUIPAMENTO	VALÊNCIA (S)	CONTACTOS
Complexo desportivo de Évora	Circuito de manutenção Pista de atletismo	Estrada das Alcáçovas  Aberto todos os dias das 7h00 às 15h00 e das 16h00 às 23h00
Equipamentos Geriátricos	Ginástica	Circuito work-out urbano do moinho  Avenida da Malagueira
Circuito de Manutenção Alto Cucos – Mata do Escurinho	Atividade física – Corrida, ginástica	Mata do Escurinho
Casa do Povo de Canaviais	Hidroginástica  Ginástica	266 761 857
Grupo de Caminheiros de Évora	Caminhadas Pedestrianismo	<a href="http://grupo-caminheiros-evora.wordpress.com/">http://grupo-caminheiros-evora.wordpress.com/</a>
Piscinas Municipais	Natação / Hidroginástica	266 777 186
Ecopista	Desporto	266777000

ENTIDADE/ EQUIPAMENTO	VALÊNCIA (S)	CONTACTOS
Séniiores ativos	Atividade física	CME – Divisão de desporto  266777000
Moradores do Bairro do Bacelo - AMBB	Ginástica de grupo	Praça Fernando Pessoa, 1  ass.m.b.bace- lo@gmail.com  266709069
Clube Desportivo dos Alámos	Hidroginástica Natação	R. António José Couvinha, lote 14  969205576 joao.pbp. lopes@gmail. com
Aminata Évora Clube de Natação - AECN	Natação	Av. Sanches de Miranda, 32  266 757 370
Desportiva Cultural Social Qualquer um Dança	Dança	qualquerum- danca@hotmail. com  963 357 495
Projeto Saúde + Évora	Gabinete de avaliação, indicação e acompanha- mento	CME – Divisão de desporto 266777000

**Consulte mais informação em:**

<http://www.cm-evora.pt/>

---

## REFERÊNCIAS

- ANTA – **Manual do Cuidador**. Unidade de Saúde Familiar Anta ACES Espinho/Gaia, 2014
- C.M.E.– **Diagnóstico Social Évora 2013-2015**. Camara Municipal Évora. Évora, dezembro 2012
- C.M.E.– **Museus e espaços expositivos em Évora** (consulta a 8 out 2016). Disponível em: <http://conteudos.evora.net/turismo/pt-pt/Visitar/Museus-e-Espa%C3%A7os-Expositivos>
- C.M.E.– **Respostas desportivas e culturais do concelho de Évora**, (consulta 8 out 2016). Disponível em [www.cme.pt](http://www.cme.pt)
- COMISSÃO EUROPEIA E ALZHEIMER EUROPE - **Manual do cuidador da pessoa com demência**. Associação Alzheimer Portugal. 2006
- CONDEIXA – **Manual para o Cuidador**. Unidade Saúde Familiar de Condeixa-ACES Baixo Mondego, 2015.
- IMAGINARIO, C – **Idoso dependente em contexto familiar**. Coimbra: Formasau, 2004
- MONAHAN, Frances; et al. – Phipps Enfermagem Médico-cirúrgica: **Perspectivas de Saúde e Doença**. 8º ed. Loures: Lusodidacta, 2007. ISBN: 978-989-8075-22-2.
- POTTER, Patrícia A. e PERRY, Anne Griffin – **Fundamentos de Enfermagem : Conceitos e Procedimentos**. 5ª Edição. Loures: Lusociência, 2006.
- SEQUEIRA, Carlos – **Cuidar de idosos dependentes**; Coimbra, edição quarteto, 2007. ISBN: 978-989-558-092-7.
- STANHOPE, Márcia; LANCASTER, Jeanette – **Enfermagem Comunitária: Promoção da saúde de grupos, famílias e indivíduos**. 4ª ed. Lisboa: Lusociência, 1999. ISBN 972-8383-05-3;
- VALONGO – **Manual de Apoio ao Cuidador de Pacientes Dependentes**. Unidade de Saúde Familiar de Valongo- ACES Grande Porto III, 2012
- VERÍSSIMO, Cristina e Moreira, Isabel – **Os Cuidadores familiares/informais-cuidar do doente idoso dependente no domicílio**. Revista pensar enfermagem, 2004 vol8 nº1 p.61-65

# Considerações Finais

O lançamento deste manual constitui mais um marco na vida deste “Cantinho do Cuidador”, que só foi possível concretizar graças ao apoio de um conjunto de entidades que reconhecendo-o como uma mais-valia o viabilizaram. Assim, um agradecimento especial à Direção Executiva do Agrupamento de Centros de Saúde do Alentejo Central, à Fundação Eugénio de Almeida, aos laboratórios Grunenthal e Nutricia e às 3 Juntas de Freguesia urbanas da cidade de Évora (União de Freguesias do Bacelo e Sr.<sup>a</sup> Saúde; União de freguesias de Évora; União de Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras).

O Cantinho do Cuidador tem sido um extraordinário espaço de partilha e afetos onde a aprendizagem recíproca é uma constante. Cuidar é uma tarefa difícil, mas gratificante. Ao Cuidar estamos a valorizar aquilo que é verdadeiramente essencial na vida: as relações, os afetos, as pessoas. E isso os profissionais envolvidos neste projeto têm testemunhado pela convivência com os cuidadores.

**A cada um de vós, CUIDADORES, uma palavra de reconhecimento pelo privilégio de estarmos juntos neste processo: Contem connosco.**

Évora, outubro 2016

**Cantinho do Cuidador**

**Telefone:** 266760010

**Email:** [cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt](mailto:cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt)

Cuidar não é apenas o desempenho de uma tarefa, é uma forma de estar na vida; um gesto solidário que envolve respeito, cumplicidade e reciprocidade.

(Sequeira, 2007)

## Ficha técnica

**Título** - Manual de Recursos do Cuidador

**Edição** - Unidade de Cuidados na Comunidade de Évora

**Autores** - Ana Carla Coelho; José Manuel Saruga; Sara Martins

# Manual de Recursos do Cuidador

## Évora - 2016

### Produção e realização



### Apoios

