

# O PAPEL DOS CUIDADORES INFORMAIS NA ASSISTÊNCIA A IDOSOS DEPENDENTES: ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DOS CUIDADOS



Produção oriunda do projeto de extensão "Cuidando de quem cuida: oficinas educativas para capacitação de cuidadores de idosos".

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí**  
**Biblioteca José Albano de Macêdo**

**G633p** Gomes, Alanna Maria de Moura

O papel dos cuidadores informais na assistência a idosos dependentes: orientações para a realização dos cuidados / Alanna Maria de Moura Gomes ; orientadora Aline Raquel de Sousa Ibiapina ; ilustração Denise Conceição Costa. – [2022?].

9f. il.: color.

1. Saúde – idoso. 2. Cuidadores informais. 3. Promoção de saúde – idoso. 4. Cuidados - idoso. 5. Assistência – idoso I. Ibiapina, Aline Raquel de Sousa. II. Costa, Denise Conceição. III. Título.

**CDD 613.043 8**

*Emanuele Alves Araújo CRB 3/1290*

O PAPEL DOS CUIDADORES INFORMAIS NA  
ASSISTÊNCIA A IDOSOS DEPENDENTES:  
ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DOS CUIDADOS

*Ficha Técnica*

*Orientadora*

Aline Raquel de Sousa Ibiapina

*Co-Orientadora*

Ana Larissa Gomes Machado

*Equipe Técnica*

Alanna Maria de Moura Gomes

Denise Conceição Costa

*Conteúdo Bibliográfico*

Alanna Maria de Moura Gomes

*Ilustração*

Denise Conceição Costa



# Envelhecimento e Saúde

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial e acarreta desafios para toda a sociedade.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para o ano de 2030, estima-se que 1 em cada 6 pessoas no mundo terá 60 anos ou mais (WHO, 2022).

No Brasil, de acordo com projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), até o ano de 2060, estima-se que aproximadamente 25,49% da população brasileira será composta por pessoas idosas (IBGE, 2019).



## Idoso x Necessidade de Cuidados

O envelhecimento compreende um processo natural e progressivo. Com o envelhecer limitações podem ocorrer, sobretudo, quando o idoso enfrenta condições que geram sobrecarga à saúde, como doenças e acidentes (BRASIL, 2006).

A longevidade quando acompanhada pela redução da autonomia e/ou declínio cognitivo, implica na necessidade pela pessoa idosa de auxílio para a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária, como, alimentar-se, vestir-se ou realizar compras (GUTIERREZ et al., 2021).



# Cuidador Informal x Assistência ao Idoso

O cuidador informal do idoso é aquele que presta assistência à pessoa idosa no domicílio, independentemente de remuneração. Esse cuidador, em geral, trata-se de um membro da família ou da comunidade, vizinho ou amigo.

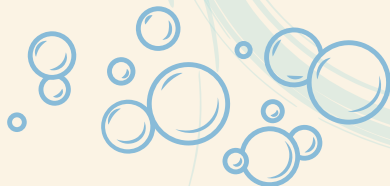
A tarefa de cuidar, desempenhada pelos cuidadores informais envolve ações com o objetivo de acompanhar e auxiliar o idoso dependente, físico e/ou mentalmente, na execução de atividades básicas e instrumentais da vida diária.



## Orientações de auxílio para assistência adequada dos cuidadores de idosos dependentes

### Cuidados com a Higiene Corporal

- Separar antecipadamente roupas e objetos necessários para o banho, bem como para a higiene bucal;
- Manter portas e janelas fechadas durante o banho, promovendo a privacidade do idoso e evitando sua exposição a correntes de ar, assim como regular previamente a temperatura da água;
- Estimular, orientar e auxiliar o idoso a fazer sua própria higiene. Realizar a higiene apenas quando a pessoa idosa não for capaz de fazê-lo sozinho.



# Orientações de auxílio para assistência adequada dos cuidadores de idosos dependentes

## Cuidados com a Alimentação

- Posicionar o idoso confortavelmente para receber a alimentação, jamais alimentar o idoso na posição deitada, evitando engasgos;
- Manter sempre limpos os utensílios e os locais de preparo e consumo das refeições;
- Ofertar e incentivar a ingestão de alimentos saudáveis, mesmo que o idoso esteja sem apetite;
- Ajudar e estimular o idoso que consegue se alimentar sozinho, preparando o ambiente, cortando os alimentos, etc. Auxiliar apenas quando o idoso não for capaz de fazê-lo sozinho.





# Orientações de auxílio para assistência adequada dos cuidadores de idosos dependentes

## Cuidados com Medicamentos

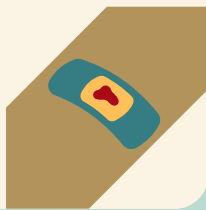
- Manter os medicamentos em sua embalagem original e atentar-se para a validade;
- Guardar a receita médica para consultá-la quando necessário;
- Administrar os medicamentos conforme as instruções médicas;
- Conferir o horário certo de cada medicação administrada, bem como a dose correta.



## Orientações de auxílio para assistência adequada dos cuidadores de idosos dependentes

### Prevenção de Lesões por Pressão

- Realizar a mudança de posição de idosos acamados pelo menos a cada 2 horas;
- Proteger os locais do corpo nos quais os ossos são mais salientes com almofadas, travesseiros, entre outros;
- Avaliar a pele do idoso diariamente a fim de identificar sinais como manchas vermelhas ou roxas que não desaparecem mesmo após o alívio da pressão.
- Durante a higiene corporal, evitar esfregar a pele do idoso com força, tendo em vista a fragilidade e a possibilidade de romper;
- Manter a pele do idoso sempre seca e limpa e a cada troca de fraldas realizar a higiene íntima;
- Hidratar a pele do idoso diariamente e ofertar líquidos em pequenas quantidades ao longo do dia.



# Orientações de auxílio para assistência adequada dos cuidadores de idosos dependentes

## Exercícios

- Estimular e apoiar o idoso a realizar atividades físicas quando esse puder fazê-lo, como caminhada, alongamento;
- Alguns exercícios podem ser feitos mesmo que o idoso esteja acamado ou em cadeira de rodas, seguir recomendações de profissionais.



# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Secretária de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia Prático do Cuidador. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf). Acesso em: 03 de setembro de 2022.

CONCEIÇÃO, L. F. S. Saúde do idoso: orientações ao cuidador do idoso acamado. Rev Med Minas Gerais, v. 20, n. 1, p. 81-91, 2010.

GUTIERREZ, D. M. D. et al. Vivências subjetivas de familiares que cuidam de idosos dependentes. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 1, p.47-56, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população. 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em: 13 jul. 2022.

UNIMED. Manual do Cuidador. Produzido por: Unimed Paraná - Cnpj: 78.339.439/0001-30 | DEZ/2016. Disponível em:

[https://www.unimed.coop.br/portalunimed/flipbook/federacao\\_pr/manual\\_do\\_cuidador/files/assets/common/downloads/publication.pdf](https://www.unimed.coop.br/portalunimed/flipbook/federacao_pr/manual_do_cuidador/files/assets/common/downloads/publication.pdf). Acesso em: 03 de setembro de 2022.