

A close-up photograph of two women smiling. One woman is in the foreground, wearing a grey shirt, and the other is in the background, wearing a blue shirt. They appear to be in a classroom or lecture hall setting.

UniCursos Ceará

Seu futuro começa agora!



CUIDADOR DE IDOSOS

Cuidador de Idosos



Nome:

Sobre o curso

O curso tem como objetivo capacitar as pessoas interessadas em cuidar dos idosos, pois é necessário oferecer cuidados, amor e qualidade de vida para essas pessoas que vivem uma etapa da vida que exige muita atenção, conhecimento e muita técnica.



Quantidade de Aulas
10 aulas



Carga horária
15 horas



O que aprender com este curso?

Aprenderemos sobre a profissão e quais os tipos de cuidadores que o mercado oferece, as etapas do envelhecimento e quais os riscos cada etapa apresenta. Trabalharemos na questão da alimentação saudável, da higiene pessoal e do ambiente.

Estudaremos a importância de ter noções de primeiros socorros, aprendendo a reconhecer urgência e emergência, conseguir atender a procedimentos básicos até chamar um especialista.

Trabalhar com o idoso nas atividades físicas e mentais, coordenando cada passo, inclusive o repouso.

Entender sobre as principais doenças que aparecem com a idade e saber conduzir o idoso em uma cadeira de rodas, no andador, entre outros equipamentos.

Sumário

1 - Introdução

1.0.1 - *Introdução*

1.1 - Exercícios Passo a Passo

1.2 - Exercícios de Fixação

2 - A Profissão

2.0.1 - *Ser um cuidador*

2.1 - Exercícios Passo a Passo

2.2 - Exercícios de Fixação

3 - O Envelhecimento

3.0.1 - *Envelhecimento*

3.0.2 - *Envelhecimento Biológico*

3.1 - Exercícios Passo a Passo

3.2 - Exercícios de Fixação

4 - Alimentação Saudável

4.0.1 - *Alimentação*

4.0.2 - *O que comer, o que evitar?*

4.1 - Exercícios Passo a Passo

4.2 - Exercícios de Fixação

5 - A Higiene

5.0.1 - *Mãos e Pés*

5.0.2 - *Banho de chuveiro*

5.0.3 - *Banho no leito*

5.0.4 - *Banho parcial*

5.1 - Exercícios Passo a Passo

5.2 - Exercícios de Fixação

6 - Noções de Primeiros Socorros I

6.0.1 - *Higiene bucal*

6.1 - Exercícios Passo a Passo

6.2 - Exercícios de Fixação

7 - Noções de Primeiros Socorros II

7.0.1 - *Parada cardíaca*

7.0.2 - *Parada Respiratória*

7.0.3 - *Engasgamento*

7.0.4 - *Queimaduras*

7.1 - Exercícios Passo a Passo

7.2 - Exercícios de Fixação

8 - Atividades Físicas

8.0.1 - *Atividades físicas*

8.1 - Exercícios Passo a Passo

8.2 - Exercícios de Fixação

9 - Principais doenças

9.0.1 - *Atividades mentais*

9.0.2 - *Doenças crônicas*

9.1 - Exercícios Passo a Passo

9.2 - Exercícios de Fixação

10 - Principais doenças - Etapa II

10.0.1 - *Parkinson*

10.0.2 - *AVC*

10.0.3 - *Hipertensão*

10.0.4 - *Diabetes*

10.0.5 - *Incontinência Urinária*

10.1 - *Audição*

10.2 - Exercícios Passo a Passo

10.3 - Exercícios de Fixação

Antualmente o aumento da população idosa ocorre devido aos avanços na área da saúde, possibilitando que cada vez mais as pessoas chegam aos 80 e 90 anos, juntamente com a idade avançada aparecem os problemas de saúde, que até são de longa duração, passamos a ficar mais frágeis e a recuperação se torna mais lenta com o passar dos anos.



1.0.1. Introdução

No cenário atual muitas famílias encontram-se na corrida do dia-a-dia para sobreviver, trabalho, sociedade, casamento, filhos e o estresse tem diminuído o tempo que as pessoas precisam para usufruir de momentos com as pessoas que realmente importam, a tecnologia é uma ferramenta poderosa que nos trouxe muitos benefícios, facilidades, mas não podemos fechar os olhos para a distância que as pessoas tem permanecido, umas das outras, mesmo morando na mesma casa, rua, cidade. É uma realidade que o diálogo virtual tem substituído o contato direto. Não estou culpando a tecnologia, mas alertando as pessoas sobre o afastamento que nós mesmos causamos dentro da nossa família.

Idoso

A terceira idade vive dentro da era da tecnologia, nem sempre acompanha o que os

jovens já nascem sabendo, não respiram o mesmo ar de informações, mas também temos aqueles que ousam e se aventuram a explorar esse oceano de novidades. Juntamente com a idade vem a fragilidade e começam a aparecer diversos sintomas, problemas com a saúde que antes não conhecíamos, ou que só ouvíamos falar em um bate-papo com amigos, pessoas do trabalho, e agora na própria família.



A questão da saúde na terceira idade é delicada, exige cuidados redobrados, exige tempo para acompanhar todo o estágio da pessoa e a recuperação gradativa da sua melhora, mediante a uma série de fatores o mercado de trabalho possui o cuidador, uma pessoa que se prepara para estar ao lado do nosso familiar, monitorando e servindo ao que for necessário para que seu familiar tenha uma ótima recuperação.

Cuidador

Assumir a profissão de cuidador é uma responsabilidade muito grande, pois você será responsável pela vida de outra pessoa, talvez você viverá todas as fases, até mesmo o momento em que ela irá partir desta vida. O cuidador é aquela pessoa que muitas vezes vai ter o papel de aproximar os familiares, de viver todas as emoções, pois estamos falando de uma

vida que depende de seus cuidados, de modo geral.

São doenças e situações adversas que podemos enfrentar quando estamos nesta profissão. Precisamos nos preparar e ter este conhecimento, mas a teoria e a prática são bem diferentes: na teoria aprenderemos situações, no dia-a-dia viveremos a situação, nela tomaremos decisões que muitas vezes serão sem pensar, apenas para salvar uma vida, onde deixaremos de lado qualquer tipo de diferenças.



Conhecer o processo de envelhecimento e as doenças como a Demência, o Alzheimer, Parkinson são de muita importância para saber como lidar com situações bem inusitadas.

O cuidador precisa cuidar muito bem da higiene pessoal, o banho, a troca da vestimenta, das roupas de cama, de manter as unhas bem cortadas, bem como cuidar com a barba, cabelo, bigode, entre outros.

Corpo e mente

É importante que a prática de atividades físicas e mentais façam parte da rotina, mas deve ter um acompanhamento de um profissional da área para lhe auxiliar e poder assim dar continuidade no dia-a-dia. Jogos como dama, dominó, carta, quebra-cabeças, entre outros, devem ser estimulados para que as atividades cerebrais permaneçam ativas.



Qualificações do cuidador

Nesta profissão devemos estar atentos aos detalhes, de acordo com o sintoma é necessário redobrar a atenção. Em certos casos a pessoa realiza tarefas como varrer, limpar o pátio, colocar o lixo em sacolas, e essas ações são importantes para ela, lembrando que cuidar, não é fazer pelo outro, é ajudar quando ele necessita.

É importante ajudar a pessoa a conquistar autonomia, mesmo sendo pequenas tarefas, é algo que exige paciência e tempo, a casos que a pessoa sabe o que quer, mas não consegue por si, como no exemplo citado na aula onde a pessoa escolhe o que quer comer, mas por problemas de movimento não consegue sozinha segurar um garfo, colher e faca para se alimentar.

Tem pessoas que possuem seus movimentos normalmente, mas não tem poder de escolha, não sabem mais o que é bom ou ruim, cabe a nós o papel de escolher o que ela vai vestir, comer, etc.

1.1. Exercícios Passo a Passo

1. Esquizofrenia e Alzheimer são duas doenças que ocorrem mais seguidas a partir de que momento da vida?

2. Em que idade aumenta a preocupação relacionada a doenças?

3. Qual é a lei que garante ao idoso seus direitos a uma melhor vida?

4. Em que data foi definida a lei do idoso?

2. O cuidador deve saber a diferença entre urgência e...

3. É importante saber conduzir o paciente que usa...

4. Qual é o principal fator que aumentou a faixa de idade das pessoas?

1.2. Exercícios de Fixação

1. O que aconteceu em 1º de outubro de 2003?

Como visto em aula, a medicina nas últimas décadas evoluiu de tal maneira que vivemos com maior expectativa de vida, pessoas com 70, 80 e 90 anos são uma realidade, e famílias com menor número de filhos também. Antes as famílias tinham uma média de 6 filhos, com o passar dos anos, essa média baixou até chegar no máximo dois filhos, e até mesmo um filho por família (pode ser associado ao custo de vida que ficou alto).

Em décadas passadas as famílias eram grandes, filhos cuidavam de pais, de avós... Hoje, além do número reduzido de filhos, algumas questões estão se tornando vilãs das famílias, como o tempo, digo por não poderem mais se doar a seus familiares.



Por esse motivo tem crescido o número de cuidadores no Brasil, podemos dizer que cada vez se tornam mais presentes nos lares e instituições.

O cuidador tem como objetivo principal acompanhar o idoso em suas rotinas e, em alguns casos, até mesmo passar a noite no trabalho.

2.0.1. Ser um cuidador

Quando assumimos essa função temos uma tarefa: dividir suas rotinas. Seremos responsáveis em ajudar nos cuidados da pessoa idosa, normalmente são necessidades básicas

como higiene, alimentação, companhia e administrar medicamentos.

Mas, tem algo mais complexo do que as ações citadas acima: os sentimentos, que podem ser até mesmo contraditórios, tudo vai depender do dia. O humor pode alcançar uma boa escala, mas certamente haverá baixa, raiva, medo, tristeza, estresse, choro, entre outros estados que a pessoa pode apresentar.



O cuidador precisa conhecer o paciente, entender a sua história, e o que vem acontecendo, ao longo da sua trajetória, tudo vai depender do tipo de sintomas.

Além de cuidar da saúde corporal, o cuidador deve dar atenção à saúde mental.

A profissão também vai trazer momentos de estresse, como em qualquer outra profissão, é uma das funções bem delicadas, ainda mais quando se trata de alguém que depende totalmente de nós.

Atividades

O cuidador de idosos tem diversas tarefas, como auxiliar no banho. Em algumas situações é necessário ajudar com a roupa, levar até o banheiro, dar o banho e auxiliar no restante. Na alimentação muitas vezes, escolhendo o que ele vai comer, pode ser que tenha acompanhamento nutricional, e dependendo da situação se faz necessário auxiliar para se alimentar. Esses

foram alguns exemplos de atividades a serem desenvolvidas.

Cuidando do cuidador

A profissão de cuidador exige muita atenção, o cansaço mental muitas das vezes é maior que o físico. Todo cuidador deve acertar antes de iniciar na jornada de trabalho como será seus dias de descanso, é fundamental ter um tempo para si, realizando outras tarefas para sua diversão, passear com a família, amigos, praticar um esporte, ir ao cinema, teatro, fazer um curso de música, dança, entre outras diversas atividades para fugir da rotina e ter uma qualidade de vida.

2.1. Exercícios Passo a Passo

1. Nas décadas passadas, por que era mais fácil um familiar cuidar de outro?

2. Com o que é mais complexo de lidar neste trabalho?

3. O que o cuidador precisa para exercer bem suas funções?

4. Fazer uma atividade física, ir ao cinema, shopping e passear são boas práticas para quê?

2.2. Exercícios de Fixação

1. O que o IBGE confirma?

2. Uma das perdas de função que podem atrapalhar a comunicação com o idoso é?

3. Entre as atividades diárias vistas em aula podemos citar?

O envelhecimento é um processo natural, hoje em dia chegar aos 70, 80 e até mesmo 90 anos está sendo mais comum, o fator se deve a queda da fecundidade e da mortalidade. As melhorias na qualidade de vida e na saúde colaboraram para o aumento da expectativa de vida.

3.0.1. Envelhecimento

Algumas características definem o envelhecimento, uma delas é o envelhecimento precoce da pele, rugas, flacidez e manchas, é importante cuidar bem do corpo, o mantendo hidratado. O hábito alimentar conta muito, uma alimentação com verduras, frutas e beber muita água ajuda a manter o organismo em dia.

As consequências do envelhecimento nem sempre são vistas com bons olhos, afetando a economia do país, falando da previdência que conta com a questão da aposentadoria e assistência social. Leis são criadas para atender a demanda que antes não era comum na vida das pessoas.

Outro fator é a elevação do nível de vida das pessoas na velhice, nutrição, higiene pessoal e um novo público a ser atendido em diversos aspectos comerciais.

Deve ser adaptada uma urbanização adequada e melhorias nas condições sanitárias e condições de trabalho com outra ambientação.

3.0.2. Envelhecimento Biológico

O envelhecimento é um processo natural que inicia ao nascer e continua até que ocorra a morte. Se caracteriza por uma série de mudanças estruturais e funcionais cumulativas.

Senescência

A senescência são as alterações que ocorrem no organismo dos seres humanos com o passar do tempo, não considerado como doença e sim como processos fisiológicos do envelhecimento.

É notório o aparecimento de certas características como o aparecimento de cabelos brancos, queda de cabelo, rugas, até mesmo a redução da estatura das pessoas e a perda de massa muscular.

Senilidade

A senilidade, sob o olhar da geriatria, são condições que acometem a pessoa com alterações de doenças crônicas. Podemos citar a diabetes, a hipertensão, problemas de insuficiência cardíaca, respiratória e outras.

Para poder diagnosticar o paciente e procurar acompanhar seu organismo de forma geral é importante o acompanhamento de um profissional.

3.1. Exercícios Passo a Passo

1. Cite algumas práticas para ter uma boa noite de sono?

2. Para que a produção de melatonina seja regular o que precisamos fazer?

3. Cite alguns hábitos que aceleram o envelhecimento.

4. O envelhecimento psicológico está associado?

3.2. Exercícios de Fixação

1. Não assistir televisão, manter o ambiente em silêncio e apagar as luzes são práticas para?

2. Quando estamos dormindo o que o corpo produz?

3. O isolamento social, noites mal dormidas são fatores para?

4. A diminuição das faculdades mentais está associado?

A alimentação é um dos principais combustíveis para a nossa sobrevivência, à medida que a idade vai avançando, os cuidados com a alimentação devem redobrar. É fundamental manter a prática de atividades físicas.

4.0.1. Alimentação

É importante ficar por dentro do quadro de saúde da pessoa que iremos cuidar, ter um histórico de possíveis restrições, até para poder saber como seguir com a alimentação e medicamentos, caso necessário.



Com o avanço da idade, os músculos, os ossos, enfim, toda a estrutura corporal sofre alterações, o organismo passa a trabalhar mais lentamente e, em muitas vezes, até desequilibrado.

4.0.2. O que comer, o que evitar?

Tudo vai depender do paciente, se não tiver nenhuma restrição médica o idoso pode comer, mas evitar alimentos (em excesso) que podem ser prejudiciais como açúcar, sal, frituras, enlatados, entre outros.

Vivemos em um tempo onde a correria do dia a dia muitas vezes faz com que as pessoas escolham comidas práticas e rápidas de consumir. A indústria assumiu esse papel de

oferecer este tipo de alimento, no entanto, se consumido sem um controle, pode trazer prejuízos à saúde.

Frituras: Quando fritamos um ovo, por exemplo, aquele óleo passa por um processo de saturação que pode causar diversas doenças se ingerido seguidamente.

Embutidos: Salsichas, bacon e hambúrguer, por exemplo, aumentam o risco de câncer, em especial o do intestino, devido a quantidade elevada de sódio, até mesmo corremos o risco de problemas cardíacos.

Sal: O sal é um alimento que pode ser substituído por diversos temperos, que vão até dar um outro sabor e aroma no seu prato, pois o sal apenas irá colaborar com a hipertensão, o sódio provoca insuficiência renal, e trás problemas de retenção de líquido no organismo.

Açúcar: Comer um bolo, massa, beber um refrigerante, consumir todo tipo de carboidrato, em excesso, pode levar a pessoa a contrair um diabetes.



Substituindo o açúcar:

O mel, o açúcar de coco, a Stevia e o Xilitol são alguns substitutos, porém é importante averiguar com o médico se pode usá-los e a quantidade.

Mel: é uma preciosa fonte de energia, servindo como alimento, adoçante e até medicamento, como qualquer outro alimento, devemos comer com moderação, ou seja, para qual for o seu uso. Rico em nutrientes como potássio, magnésio, ferro e cálcio.

Açúcar de coco: É extraído de qualquer palmeira, usado para adoçar tanto chás, café e sucos, ou preparar muitas receitas doces, rico em nutrientes como ferro, cálcio, zinco e potássio.

Stevia: É extraído de uma planta chamada Stevia Rebaudiana Bertoni, também usada para substituir o açúcar para preparos de chás, café, bolos, entre outras receitas.

Xilitol: É extraído de fibras de frutas, vegetais e cogumelos, é comum o uso para diabéticos, encontrado em doces e produtos de higiene bucal.

Classificação dos alimentos

Processados: Os alimentos processados são aqueles produzidos pela indústria, que leva adição de substâncias como o sal e o açúcar, permitindo que o produto tenha mais duração de vida e o torne atraente. Podemos citar: as conservas (cenoura, ovo, pepino, etc.), as compotas com frutas, carnes, sardinha, etc. O consumo deve ser de pequenas quantidades, de vez em quando.

Ultraprocessados: Os alimentos desta categoria são totalmente produzidos pela indústria ou em laboratório, busca-se sabor, aroma entre outras características do produto original, porém tudo produzido pelo homem, totalmente químico. Podemos citar: sorvetes, molhos, geleias, temperos instantâneos, entre outros produtos, devem ser evitados ou consumidos com muita moderação.

In natura: São alimentos extraídos diretamente da natureza, seja de plantas ou animais, não passam por nenhum processo. Podemos citar: ovos, peixes, frutas, verduras, legumes, entre outros.

Mastigação

O ato de mastigar é o processo inicial digestivo, tem como objetivo a degradação mecânica dos alimentos, permitindo que sejam reduzidos a um tamanho adequado para deglutição. A deglutição é simplesmente o ato de engolir, ou seja, transportar o alimento até o estômago.

Mastigue sempre devagar e de forma constante, pelo menos 30 vezes, e distribua o alimento entre o lado direito e esquerdo da boca uniformemente, enquanto estiver mastigando, procure mastigar o alimento até virar uma pasta.

4.1. Exercícios Passo a Passo

1. Qual o tipo de substância presente na alimentação dos diabéticos?

2. Qual a finalidade dos produtos processados?

3. O que são os alimentos ultraprocessados?

4. O que são os alimentos in natura?

4.2. Exercícios de Fixação

1. Qual é a categoria de produto que mantém as características do alimento com sabor, cor e textura?

2. Qual a importância da mastigação?

3. Quais são os dois adoçantes naturais vistos em aula?

4. O sal tem relação direta com a?

Os cuidados com a saúde aumentam à medida em que envelhecemos, devido a diversos fatores que fazem com que o corpo não responda mais da mesma maneira. Para evitar complicações na saúde basta tomar medida básicas, a higiene é uma das formas de prevenção.

5.0.1. Mão e Pés

As mãos talvez sejam o principal órgão do corpo a ter contato com tudo ao nosso redor como os alimentos em geral, fazer uso do banheiro, ou quando espirramos, tossimos, as mãos sempre estão prontas para entrar em cena.

Lavar as mãos é a forma de evitarmos contágio com alguma doença ou uma infecção. Para o idoso a questão de higienizar as mãos acaba sendo redobrada, é mais fácil eles se machucarem e mais difícil a regeneração do tecido, isso quer dizer que uma infecção pode iniciar neste local da ferida. Fique atento a possíveis machucados, lave sempre as mãos do seu assistido.

Outra pequena parte da mão são as unhas, que devem ser mantidas aparadas, desta forma evitaremos que se acumule sujeira nelas. Tem vezes que as unhas ficam duras, compridas, dificultando o corte e a limpeza, aproveite o banho, assim que o seu assistido estiver seco, amoleça as unhas com um creme para facilitar o procedimento de corte e limpeza.

Corte sempre as unhas em linha reta, essa forma evita que encravem, não corte rente a pele, pois esse tipo de corte provoca machucados que podem gerar inflamações, assim que o corte for feito, lixe as unhas e seque entre os dedos evitando assim micoses e frieiras.

Outro cuidado que devemos ter com relação aos pés: manter sempre exercitados, assim

prevenimos de atrofias musculares, estimulando a circulação.

Importante não usar as mesmas meias por dias, sempre trocá-las, cuide para que as meias não estejam apertadas, o mesmo vale para os calçados, devem ser confortáveis, que deem segurança ao caminhar.

Outro item importantíssimo na higiene do idoso é o banho, ele ajuda a acalmar, relaxar, é um alívio para as tensões e muda até mesmo o nosso humor. Mas é importante alguns cuidados como: manter o quarto e banheiro com portas e janelas fechadas para evitar correntes de ar ou frio, acarretando em um possível resfriado.

Vamos explicar um pouco sobre cada tipo de banho:

5.0.2. Banho de chuveiro

A forma de proceder com o banho de chuveiro vai depender do estado do idoso, tem casos que ele vai precisar da cadeira de banho, e mesmo que ele consiga tomar banho sozinho precisamos ficar atentos para evitar alguma queda.

Alguns cuidados:

Mantenha o piso do banheiro sempre seco, faça uso de um tapete antiderrapante, instale barras de inox dentro do box ou no local onde será dado o banho, todos esses cuidados previnem de algum tipo de acidente.

5.0.3. Banho no leito

O banho no leito é mais delicado, muitas vezes o idoso pode estar com sua autoestima baixa, devemos ter sensibilidade para perceber e agir, uma boa conversa torna o momento mais agradável durante o banho. Use uma capa impermeável para o colchão. O uso de bacias

para aparar a água, outra para manter a água morna, e compressas de algodão auxiliam na higiene.

Na hora de lavar os cabelos mantenha a cabeça encostada numa almofada ou algo aconchegante, deve ter um espaço para que a água não venha a molhar o colchão e a bacia apare.

5.0.4. Banho parcial

O banho parcial pode ser dado tanto na cama como no banheiro, devemos higienizar o rosto, mãos, axilas, pescoço e genitálias, busque a posição mais confortável, tudo vai depender das condições físicas do idoso.

5.1. Exercícios Passo a Passo

1. Qual o procedimento que devemos realizar para evitar micose e frieiras nos pés?

2. O que devemos fazer para estimular a circulação sanguínea?

3. Para prevenir atrofias musculares o que deve ser feito?

4. Abordamos três formas de banho, quais foram elas?

5.2. Exercícios de Fixação

1. Quais membros do corpo sustentam todo o peso?

2. Ao secar bem os pés, estaremos evitando?

3. Qual a melhor forma de evitar infecções?

4. O ato de massagear os pés evita?

Seguindo com o tema "Higiene pessoal", estaremos abordando sobre a higiene bucal e o vestuário. O segundo assunto a ser tratado será sobre noções de primeiros socorros, temos que zelar pelo bem-estar do idoso.

6.0.1. Higiene bucal

Cuidar dos dentes é algo que aprendemos desde a infância, ao manter os devidos cuidados garantimos qualidade de vida, pois os nossos dentes tem o papel importante na alimentação garantindo a mastigação correta e a boa digestão dos alimentos, além do fator autoestima que promove um belo sorriso.

Com o passar do tempo a atenção deve redobrar, e os dentes estão nesta lista, veja alguns cuidados que precisam de uma atenção.

Cárie – uma doença crônica, uma infecção causada por bactérias nos dentes, comum entre pessoas acima de 60 anos. É comum o aparecimento desta infecção devido o consumo de bebidas açucaradas e a falta de cuidado na hora de fazer a higiene bucal.

Boca seca – comum na terceira idade, pode estar associada a falta de tomar uma quantidade significativa de água por dia, é necessário tomar no mínimo 2 litros. Outro fator para esta característica é dormir com a boca aberta, entre outras causas.

Gengivite – é uma doença que causa irritação, vermelhidão e inchaço das gengivas, uma das causas é a falta de higiene bucal, é importante consultar com um profissional e realizar limpeza, enxague bucal.

Dicas – é possível evitar problemas críticos tomando água, ao menos 2 litros por dia, a alimentação saudável é essencial para a qualidade de vida, coma frutas, verduras, legumes e fibras.

Vestuário

Cuidar da saúde e da autoestima fazem parte de uma vida saudável na terceira idade, tem casos que o cuidador vai ajudar o seu acompanhante a se vestir, mesmo que ele esteja numa condição de cadeirante ou acamado, transforme sua vida em um estilo na hora de escolher o que vestir.

Dependendo da situação a roupa precisa ser adaptada, peças de acordo com as necessidades, podemos citar calças com elástico, ao invés de zíper prefira velcros, o mesmo vale para roupas com botões, trocando por botões de pressão.

Procurar peças íntimas confortáveis, sem elástico para não prender a circulação, e com 100% de algodão.

Noções de primeiros socorros

Quando algo incomum acontece, como sofrer um infarto, desmaio, engasgo, queimaduras, entre outros infortúnios, temos que estar preparados para uma intervenção, ou seja, agir com procedimentos básicos que podem até mesmo evitar algo pior com a pessoa que você está cuidando ou com outra pessoa que esteja precisando de ajuda.

É muito importante manter a calma para iniciar o atendimento, e, em seguida, chamar os serviços especializados.

Telefones que não podem faltar são: Samu (192), Bombeiros (193), Defesa Civil (199) e Polícia Militar (190). Saiba que a omissão de socorro é considerada crime, podendo resultar em detenção, de um a seis meses, ou multa.

Emergência

Entende-se como emergência uma situação que não pode ser adiada, onde o paciente deve

ser atendido rapidamente, caso for deixado de lado, pode vir até mesmo perder sua vida.

Vamos reforçar o conteúdo visto em aula, sobre algumas situações classificadas como emergência.

Vamos comentar sobre os tipos de acidentes, onde o atendimento é imediato, muitas vezes atendido no local: acidentes de carro, de moto, atropelamento e quedas.

O ataque cardíaco, ou infarto do miocárdio, representa a morte das células de uma área do músculo do coração, isso ocorre devido a um coágulo que interrompe o fluxo sanguíneo.

Normalmente ocorre devido a placas de gordura que se acumulam nas artérias, impedindo o fluxo sanguíneo.

A **hemorragia** é a perda de sangue que acontece logo após um ferimento. Podemos classificá-la como interna ou externa.

A hemorragia interna envolve a parte interna do organismo, sendo assim, a resolução torna-se ainda mais complicada, se o rompimento acontece em uma artéria, é onde podemos observar a saída de sangue em abundância.

Já a hemorragia externa é quando a lesão causa a perda de sangue, sendo visível ao exame clínico.

Intoxicação

A intoxicação é uma forma de envenenamento, que pode provocar reações locais, como: vermelhidão, febre, vômitos, convulsões e até mesmo risco de morte. É muito importante buscar atendimento profissional para que o problema seja combatido.

Picada/mordida

Animais peçonhentos são os que provocam picadas, que produzem veneno. Podemos citar: aranhas, cobras, escorpiões, abelhas, formigas, entre outros.

No local da picada pode aparecer um ponto pequeno da mordida e, às vezes, somente um

formigamento. Inchaço e dores podem surgir lentamente na área da mordida.

Urgência

Entende-se como urgência uma ameaça futura, neste caso o médico faz uma avaliação para saber o quadro do paciente.

Confira algumas situações:

Fratura

A fratura pode ser definida como uma ruptura total ou parcial do osso, pode ser classificada em aberta ou fechada. Na situação da fratura fechada não ocorre rompimento da pele, na exposta a pele é rompida e o osso exposto.

Luxação

A luxação é quando o osso sai da sua posição anatômica, pode acontecer no joelho, ombro, cotovelo, dedos, entre outras articulações do corpo.

Torção

A torção é um tipo de lesão e que afeta os tecidos fibrosos, normalmente acontece por um movimento incorreto.

Asma

A asma pode passar por ciclos, ser leve ou até mesmo interferir nas atividades do dia a dia, pode afetar a respiração, dor no peito, tosse e respiração ofegante. Pode ser controlada por meio de inaladores.

6.1. Exercícios Passo a Passo

1. Como podemos definir um quadro de emergência?

2. Como podemos definir um quadro de urgência?

3. Como podemos definir um quadro de ataque cardíaco?

4. Como podemos definir um quadro de hemorragia?

1. Como definir um quadro de intoxicação?

2. Como definir um quadro de hemorragia?

3. A hemorragia pode ser classificada como?

4. Como definir um quadro de fratura?

6.2. Exercícios de Fixação

A profissão cuidador de idosos não é somente fazer companhia, cuidar da alimentação, da hidratação, mas também é zelar pelo bem-estar. Vamos conferir algumas dicas de como prestar socorro de acordo com as seguintes situações: parada cardíaca, parada respiratória, engasgamento e queimaduras.

7.0.1. Parada cardíaca

Entre as principais causas de mortes no mundo, podemos citar as doenças cardiovasculares. Essa doença pode ter relação com o estresse, colesterol alto, obesidade, diabetes, etc.

Podemos reconhecer alguém com este sintoma quando reclama de uma forte dor no peito, e com a dor se espalhando para o braço. Chame imediatamente o SAMU, ligue 192.

Enquanto aguardamos o socorro, podemos colocar a vítima sentada ou deitada, dependendo do caso, afrouxar a roupa ajuda a aliviar a sensação de falta de ar.

Como socorrer a vítima de parada cardíaca:

Em primeiro lugar deite a vítima de barriga pra cima, incline o queixo para ajudá-la a respirar. Os braços precisam estar esticados, coloque a palma de uma das mãos sobre o tórax, para aplicar a pressão necessária use a mão livre em cima da outra.

7.0.2. Parada Respiratória

A parada respiratória é a parada dos movimentos de inspiração e expiração de ar, é a falta de oxigênio nos tecidos do corpo, principalmente em órgãos vitais, esses que necessitam de maior quantidade de oxigênio, podemos citar o coração e o cérebro.

Como socorrer a vítima de parada respiratória:

Deite a vítima de barriga para cima e incline a cabeça para trás, deixe o queixo erguido, com os dedos indicador e polegar, feche as narinas, é preciso deixar a boca da vítima aberta, e então encoste os seus lábios nos da vítima.

Dê dois sopros para ser possível levar ar até os pulmões.

Esse procedimento deve ser feito com a massagem cardíaca, isso a cada 10 sessões torácicas, sempre realize dois sopros.

7.0.3. Engasgamento

Quando alguém sofre de engasgo, na verdade o que ocorre é o bloqueio da traqueia, ela é responsável por enviar e retirar o ar dos pulmões. A traqueia ainda conta com a proteção da epiglote, que serve como uma porta que abre e fecha, conforme a necessidade de ar.

Quando ocorre a passagem de ar, a epiglote abre, mas quando nos alimentamos, ela fecha, assim, impede que qualquer corpo estranho chegue na traqueia e, posteriormente nos pulmões.

Mas, se a epiglote falha na sua função, qualquer alimento ou corpo estranho acaba ultrapassando a epiglote, ocasionando o bloqueio do ar. Por esse motivo que o engasgo pode levar até a morte.

Como proceder para socorrer a vítima?

Socorremos a vítima utilizando a Manobra de Heimlich. A primeira etapa é se posicionar atrás da vítima, a segunda etapa é envolver os braços no entorno da vítima, uma das mãos deve permanecer fechada e com o polegar direcionado para o abdômen, na região epigástrica, conhecida também como “boca do estômago”.

Na terceira etapa a outra mão deve ficar posicionada com firmeza em cima da mão que está no abdome.

Na quarta etapa deve ser aplicada compressões rápidas, pressionando para dentro e para cima, bem como se quisesse levantar a vítima.

A manobra deve ser realizada até que o objeto saia.

7.0.4. Queimaduras

A queimadura é uma lesão traumática provocada pelo contato direto com uma fonte de calor, frio, produtos químicos, entre outras.

Para prestar socorro no caso da queimadura de primeiro grau, use água para resfriar o local atingido. Use compressas úmidas no local do incidente.

Para vítimas com queimaduras de segundo grau, o estágio é outro, passando de uma queimadura superficial para uma queimadura já na derme. O que iremos perceber nessas pessoas é a cor avermelhada no local, inchaço e até mesmo bolhas.

As vítimas com queimaduras de terceiro grau estão em um estágio gravíssimo, atinge todas as camadas da pele, chegando até mesmo nos músculos e ossos. É importante ter muita atenção para um cenário que exige empenho e qualidade.

É importante chamar o SAMU para socorrer a vítima, não esqueça, ligue 192.

7.1. Exercícios Passo a Passo

1. Quando ocorre a parada respiratória?

2. O que é a traqueia?

3. Qual é o método usado para socorrer uma pessoa que se engasgou?

4. A queimadura de primeiro grau atinge?

7.2. Exercícios de Fixação

1. A queimadura de segundo grau atinge?

2. A queimadura de terceiro grau atinge?

3. Para que serve a epiglote?

4. Qual doença mencionada nesta aula que tem relação com estresse, diabetes, colesterol,

entre outras?

Realizar uma atividade física movimenta o corpo e ajuda a prevenir problemas de saúde como diabetes, osteoporose, doenças cardiovasculares, depressão, entre outras. A força física, a musculatura, a mobilidade ficam comprometidas. Nada melhor que praticar exercícios para melhorar a resistência física e a disposição para enfrentar os afazeres do dia a dia.

8.0.1. Atividades físicas

Encontraremos várias atividades físicas, mas vamos destacar a caminhada, a dança, a musculação, o alongamento e a hidroginástica.

Caminhada

A caminhada é considerada uma atividade básica, ideal na terceira idade, um aspecto é ser um exercício bem prático, outro aspecto é que não se limita a um lugar, pode ser realizado em parques, praia, rua, etc.



O exercício deve ser regular, indicado no mínimo três vezes na semana, com um tempo de

30 minutos, não intensifique a caminhada, mantenha sempre o mesmo ritmo.

A caminhada regular contribui para a redução da pressão sanguínea, melhora os níveis de colesterol, e combate a osteoporose.

A dança

A dança é uma atividade física que devolve para o idoso os movimentos, a resistência para cumprir com suas tarefas do dia a dia. Praticar frequentemente: melhora a respiração, a circulação sanguínea, mantém o idoso ativo, influencia na coordenação motora e visual.

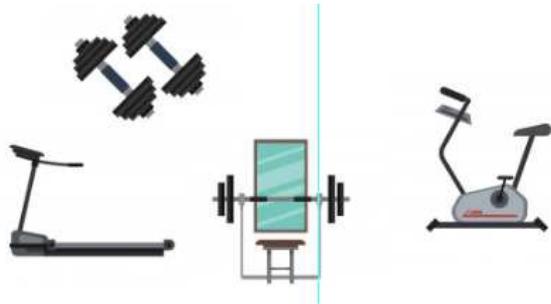


Participar de aulas de dança ajuda na reintegração social, na chance de novas amizades e isolar problemas como a depressão.

A musculação

A musculação ajuda a reduzir problemas de saúde como artrite, diabetes, osteoporose, obesidade, depressão, entre outras.

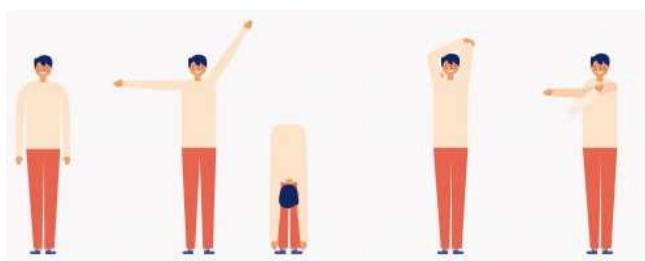
O idoso passa a ganhar força, equilíbrio, flexibilidade, evitando quedas e ossos quebrados, com a musculação vem o fortalecimento dos ossos, o aumento da densidade óssea, que reduz o risco de fraturas.



O treinamento muscular favorece na perda de peso, o músculo é o tecido ativo que consome calorias, quanto mais realizar o treino de força, mais favorece no aumento da taxa metabólica, útil para perda de peso.

O alongamento

O alongamento é considerado o treino mais fácil, pode ser realizado em qualquer lugar e momento do dia.



Praticar regularmente diminui problemas associados a velhice, ganhando aumento de flexibilidade dos músculos, articulações, diminui a tensão muscular, a prevenção de lesões e ativa a circulação.

A hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade física com muitos benefícios, é um exercício completo com baixo impacto. Pessoas que sofrem por lesões que não podem ir para uma academia, ou até mesmo não podem fazer uma caminhada mais intensa, pode obter mobilidade por exercícios na água.



Com a hidro, melhora o condicionamento e os exercícios propostos ajudam a ganhar força, agilidade nos movimentos, equilíbrio, atenção, a respiração, entre outros.

Para qualquer atividade física, comece consultando com o seu médico, para verificar como está a sua saúde.

8.1. Exercícios Passo a Passo

1. O que é importante antes de qualquer atividade física?

2. O que devemos fazer antes de procurar uma academia, por exemplo?

3. Durante as atividades físicas é importante a presença de um?

4. Por que devemos fazer alongamento antes de qualquer atividade física?

8.2. Exercícios de Fixação

1. O alongamento pode ser feito em qualquer momento do dia, ele ajuda a ativar?

3. Quais os problemas evitados com a hidroginástica?

2. Uma das atividades na água mais procurada é a?

4. O treinamento com pesos aumenta?

Com o passar dos anos, o nosso corpo e a nossa mente sofrem o desgaste físico e mental trazendo dificuldades para lidar com atividades simples do dia a dia. A mente enfraquece, ocorre perda de memória e/ou confusão mental que podem evoluir se não tiver os devidos cuidados.

9.0.1. Atividades mentais

Palavras cruzadas

As palavras cruzadas exercitam a mente, a percepção, e influem na capacidade de aumentar a atenção, acaba sendo um exercício para recordação de vocabulário.

Sete erros

O jogo de sete erros permite que o idoso desenvolva seu raciocínio lógico, é necessário que a pessoa preste atenção nos detalhes entre as duas imagens, trabalhando com o foco.

Quebra-cabeça

O jogo trás desafios que exigem memória visual e a capacidade de resolver problemas e análise no contexto geral da montagem.

Jogo da memória

Tem como benefício a capacidade de desenvolver habilidades de concentração, confiança e instiga o quanto você consegue lembrar a posição das peças.

Mímica

Esta brincadeira permite que a pessoa ative sua imaginação e criatividade.

Forca

Estimula a pensar na palavra ligando as letras.

Dominó

Proporciona ativar suas habilidades relacionadas ao raciocínio, análise, tomada de decisão, hipótese, etc.

Dama

Assim como o dominó, o jogo de damas permite um relacionamento com outra pessoa, permitindo estimular o cérebro.

Leitura

A leitura não tem fronteiras, são diversos gêneros literários, e para a terceira idade diminui os efeitos do envelhecimento e ajuda a prevenir doenças degenerativas.

Escrita

A escrita é fundamental para manter o idoso ativo, e retardar o surgimento e progressão de doenças neurológicas.

9.0.2. Doenças crônicas

Demência

O termo demência define sintomas de um grupo de doenças que causam declínio progressivo no funcionamento de uma pessoa como a perda da memória e a capacidade intelectual totalmente afetada.



O Alzheimer é a mais predominante das demências, caracterizada pelo declínio das funções cognitivas, perda progressiva de memória, dificuldade de aprendizado e na expressão oral. Para retardar o processo evolutivo é importante a prática de atividades físicas e mentais.

9.1. Exercícios Passo a Passo

1. O que é a demência?

2. Indique dois sintomas da demência?

3. Qual é a doença mais predominante das demências?

4. As pessoas com Alzheimer perdem?

9.2. Exercícios de Fixação

1. A perda gradativa e progressiva da memória é um sintoma da?

2. A leitura é considerada?

3. O jogo de sete erros tem como objetivo?

4. Qual é o jogo que o tabuleiro apresenta 64 casas alternando as cores claras e escuras?

Algo muito importante que o cuidador de idosos precisa saber é sobre as doenças que afetam a população da terceira idade, ao entender um pouco sobre as principais doenças podemos auxiliar com a medicação e com todas as recomendações médicas.

10.0.1. Parkinson

O mal de Parkinson é uma doença que afeta os movimentos causando tremores, lentidão, desequilíbrio e até mesmo alteração na fala.

Tratamento

Não existe cura, mas podemos combater o avanço com medicamentos, fisioterapia, suporte psicológico e nutricional.

10.0.2. AVC

Acidente Vascular Cerebral (AVC), bem conhecido por derrame, é uma das grandes causas de morte no mundo. Ocorre o entupimento ou rompimento dos vasos que levam sangue para o cérebro.

Os principais são: O AVCI e o AVCH.

O **Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI)**, conhecido por derrame ou isquemia cerebral, causado pela falta de sangue em uma área do cérebro, devido a obstrução de uma artéria.

Pode deixar sequelas leves ou graves e até mesmo matar, as mais frequentes são paralisias na fala, no corpo e problemas de visão.

O **Acidente Vascular Cerebral Hemorrágico (AVCH)**, caracteriza o sangramento em uma área do cérebro, consequência do rompimento de um vaso sanguíneo.

Sintomas:

Fraqueza de um lado do corpo, perda da sensibilidade ou do campo visual, tontura, dificuldade na fala e até mesmo crises de convulsão.

10.0.3. Hipertensão

A pressão alta ou hipertensão arterial é uma doença crônica, caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea, ocorre quando a pressão ultrapassa os 14 por 9, é considerada gravíssima quando está acima dos 18 por 12. Considerada um fator de risco para a ocorrência de AVC, enfarte e aneurisma.

Causas

Consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, fumo, elevado consumo de sal, falta de atividades físicas, etc.

Tratamento

Ser acompanhado por um profissional para determinar qual o melhor procedimento a ser seguido.

Prevenção

Evitar o abuso de sal, de bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos, praticar atividades físicas, etc.

10.0.4. Diabetes

Todos já ouviram falar da diabetes, ela é uma doença caracterizada pela elevação de glicose no sangue. A produção de insulina passa ser insuficiente, a insulina é um hormônio que tem a função de quebrar as moléculas de açúcar, transformando em energia para manutenção das células do nosso organismo.

Quais os sintomas:

A pessoa sente muita sede, urina demais, aumenta o apetite, e alteração na visão, impotência sexual, feridas (especialmente nos membros inferiores que demoram a cicatrizar), distúrbios cardíacos e renais.

As altas taxas podem levar a esses sintomas e em casos mais graves, pode levar a morte.

Tratamento

Dieta alimentar equilibrada com orientação de um nutricionista, atividades físicas reduzem o nível da glicose.

10.0.5. Incontinência Urinária

A incontinência urinária possui várias causas, ela se dá pela perda involuntária da urina pela uretra, mais frequentes em mulheres, podendo se manifestar na quinta ou sexta década de vida.

Esse problema se dá em situações como gravidez e parto, obesidade, comprometimento da musculatura dos esfíncteres ou do assoalho pélvico, tosse crônica, bexiga imperativa, entre outras.

Tratamento

Basicamente o tratamento é cirúrgico, atividades físicas ajudam a fortalecer a musculatura, deve ser indicado por um profissional da saúde.

10.1. Audição

A perda de audição é uma consequência do processo de envelhecimento, tudo vai variar de pessoa para pessoa.

É uma situação bem delicada, e deve ser tratada de forma que a pessoa não se sinta constrangida.

Ela pode surgir rapidamente por fatores como a diabetes, pressão alta, tabagismo e uso excessivo de bebidas alcoólicas.

Tratamento

Fazer uso de aparelhos auditivos e até mesmo um implante Coclear.

10.2. Exercícios Passo a Passo

1. Como identificar uma AVC?

2. Como a Hipertensão é caracterizada?

3. A pressão é considerada elevada quando acima de?

4. A pressão representa elevação grave quando acima de?

10.3. Exercícios de Fixação

1. O que é diabetes?

2. O que é insulina?

4. A incontinência urinária é mais presente nas?

3. O que é incontinência urinária?
