



SPGGG
Sociedade Portuguesa
de Geriatria e Gerontologia



Curso *on-line*

para **cuidadores de pessoas
idosas dependentes**

Coordenação: Dra. Maria Ángeles García Antón

3.ª EDIÇÃO

Este curso conta ainda com o apoio dos seguintes parceiros



Com a colaboração de





OBJETIVO DO CURSO



Facilitar formação e informação de maneira regulada a os cuidadores familiares para dar os cuidados necessários as pessoas idosas dependentes em a sua casa.



PRETENDE- SE: Formar e dar conhecimento a os cuidadores que têm a responsabilidade de cuidar a pessoas idosas dependentes em situações complexas, com linguagem compreensível com ilustrações simples, mais a partir da evidência científica.



O CURSO TEM A FINALIDADE DE...

- ➔ **Dar a conhecer** as habilidades necessárias para o cuidado das pessoas idosas dependentes
- ➔ **Ensinar** os sinais de alerta que possam surgir no cuidador por sobrecarga do cuidados
- ➔ **Diminuir** o desconhecimento e o medo do cuidador, quando confronta-se à necessidade de cuidar.
- ➔ **Criar confiança** no cuidador, para saber dar os cuidados que precisa a pessoa à quem cuida.

- ➔ **Ajudar** a estabelecer prioridades na atenção do dia-a-dia.
- ➔ **Treinar** ao cuidador com a fim de que o cuidador possa conseguir que a pessoa idosa dependente ainda seja capaz de realizar certas actividades.
- ➔ **Incentivar** o exercício de actividades de lazer para realizar com à pessoa idosa.
- ➔ **Apresentar** um relatorio dos produtos de apoio para conseguir adaptar ao domicílio às necessidades da pessoa idosa dependente.
- ➔ **Facilitar** a informação para aceder aos recursos sociais e apoios formais

ESQUEMA DO CURSO

- ➔ O curso esta estruturado em dois módulos e um exame final.
- ➔ Desde um enfoque multidisciplinar, abordam-se os cuidados básicos da pessoa dependente desde uma perspectiva prática, trasladando-se os conselhos gerais e as habilidades práticas que assegurem sua correcta realização.
- ➔ Nos capítulos proporcionam-se recomendações para poder enfrentar situações complexas (agresividade, problemas de comunicação, etc) e uma descrição dos recursos sociais a disposição da pessoa idosa.
- ➔ A cada tema descreve-se com uma linguagem clara, simple e ilustrado, com o objetivo de assegurar um melhor entendimento.
- ➔ Ao final da atividade, e uma vez feito satisfatoriamente o teste de avaliação (tendo que superar para isso o 75% do total das perguntas), obterá o certificado acreditativo.



Curso on-line
para **cuidadores de pessoas idosas dependentes**

Coordenação: María Ángeles García Antón

Módulo I
Introdução e cuidados básicos às pessoas idosas com dependência

3.ª EDIÇÃO



Curso on-line
para **cuidadores de pessoas idosas dependentes**

3.ª EDIÇÃO

Módulo I
Introdução e cuidados básicos às pessoas idosas com dependência

Prólogo	4	- Como fazer a higiene da boca.....	35
Prólogo à edição portuguesa	6	- Como fazer a higiene dos olhos.....	35
Introdução		- Como fazer a higiene dos ouvidos.....	36
Cuidados básicos da pessoa idosa com dependência.....	7	- Como cuidar das mãos e dos pés.....	36
1 Envelhecimento e dependência. Aspectos sociodemográficos	9	7 Vestuário	37
- Envelhecimento. Indicadores demográficos.....	9	- Conselhos gerais.....	37
- Dependência. Indicadores.....	10	- A roupa.....	37
- Saúde. Indicadores.....	11	- Os sapatos.....	38
2 O cuidado	13	- Se a pessoa tem alguma extremidade afetada ou imobilizada.....	38
3 O cuidador: papel, capacidades técnicas e competência	15	8 Transferências e mobilizações	39
- O cuidador.....	15	- Em primeiro lugar, cuide da sua postura.....	39
- Tipos de cuidadores.....	15	- Mobilizações na cama.....	40
- Atitudes que os cuidadores devem ter.....	16	- Transferência da cama para a cadeira.....	43
- Elementos para a formação no cuidado.....	17	- Manter a postura correta na posição sentado numa cadeira.....	44
- Papel do cuidador.....	18	- Transferência da cadeira de rodas para o seu assento habitual.....	45
- Fases de adaptação do cuidador.....	19	- Transferência de sentado para de pé.....	46
- Tarefas e competências do cuidador.....	19	- Ajudas para caminhar.....	46
4 Cuide-se... para poder cuidar	22	9 Alimentação e nutrição	48
- Ser cuidador implica.....	22	- Conselhos gerais para a alimentação.....	48
- O que pode fazer para cuidar de si.....	23	- Se tiver de lhe dar de comer.....	50
- O luto.....	25	- Sobre a má nutrição deve saber que.....	50
5 A comunicação, as relações e a convivência no domicílio com a pessoa idosa com dependência	27	- Se surgirem problemas.....	50
- Conselhos gerais.....	27	- Nutrição enteral.....	52
- As relações e a convivência no domicílio.....	28	10 Atividade e exercício físico	55
6 Higiene pessoal	31	- Conselhos gerais.....	55
- Antes de começar a higiene.....	31	- Exercício físico.....	57
- Conselhos gerais.....	31	- Tipos de exercício.....	59
- Para dar banho na cama.....	32	- Atividades de lazer.....	61
		11 Descanso e sono	66
		- Fases do sono.....	66
		- Sobre o sono precisa saber.....	66
		- Insónia.....	67

3 O cuidador: papel, capacidade /técnicas e competência

O cuidador

É aquela pessoa que dedica grande parte do seu tempo e esforço para conseguir que a pessoa idosa dependente possa desenvolver-se na sua vida diária, ajudando-a a adaptar-se às limitações impostas pela sua dependência.

O cuidador desempenha também outras funções importantes, tais como:

- Informar sobre a situação e evolução do estado de saúde da pessoa dependente.
- Participar na tomada de decisões na vida da pessoa idosa dependente.

O cuidador deve respeitar as decisões e as preferências da pessoa idosa dependente sempre que a sua situação o permita

Tipos de cuidadores

Cuidador/a formal

É o/a profissional que apoia o cuidado a partir dos serviços públicos ou privados de forma estruturada.

Os objetivos dos cuidados formais são:

- Fortalecer e apoiar os sistemas de apoio informal.
- Estabelecer estratégias de coordenação entre os apoios formais e os informais.



Curso on-line

para **cuidadores
de pessoas idosas
dependentes**

Módulo I

Introdução e cuidados básicos
às pessoas idosas dependentes

41



Para mobilizar no sentido da cabeceira da cama

Se a pessoa cuidada pode colaborar:

- Peça para se agarrar à cabeceira da cama, flexionar os joelhos e ponha as plantas dos pés em contacto com o colchão.
- Situe-se à mesma altura das ancas da pessoa idosa, colocando os seus braços por debaixo.
- Incentive-a a elevar o seu corpo fazendo força com os seus braços e os seus pés e ajude-o a fazer a sua mobilização a partir das ancas.



Curso on-line
para **cuidadores de pessoas idosas dependentes**

Coordenação: *María Ángeles García Antón*

Módulo II
Cuidados específicos
e guia de boas práticas

3.ª EDIÇÃO



Curso on-line
para **cuidadores de pessoas idosas dependentes**

3.ª EDIÇÃO

Módulo II
Cuidados específicos
e guia de boas práticas

Introdução Cuidados específicos e guia de boas práticas.....	4	6 Transtornos do comportamento	36
1 Incontinência urinária	6	- Conselhos gerais.....	36
- Conselhos gerais.....	6	- Como atuar nas situações difíceis.....	37
- Absorventes.....	7	- Agitação e agressividade.....	37
- Para mudar o absorvente.....	10	- Alucinações e ideias delirantes.....	38
- Coletores penianos de urina.....	13	- Desambulação errática.....	39
- Sonda vesical.....	13	7 Medicação	40
2 Úlceras de pressão	15	- Conselhos gerais.....	40
- É importante a sua prevenção porque.....	15	- Administração de medicamentos.....	41
- Onde aparecem.....	15	- Cumprimento da terapêutica.....	44
- Para prevenir as úlceras de pressão.....	17	- Conservação de medicamentos.....	45
- Sobre as alterações posturais.....	17	- Produtos de parafarmácia ou ervanárias.....	46
3 Transtornos do ritmo Intestinal	19	8 Autonomia e Incapacidade	47
- Para avaliar um transtorno do ritmo intestinal.....	19	- Para respeitar a autonomia, tenha em conta que.....	47
- Diarreia.....	20	- O que é a incapacidade.....	47
- Prisão de ventre.....	21	- Sobre o processo de incapacidade deve saber que.....	48
- Impactação fecal ou fecalomas.....	24	9 Recursos sociais para a pessoa idosa com dependência	49
- Enemas.....	24	- Teleassistência.....	49
- Incontinência fecal.....	25	- Serviço de Apoio Domiciliário.....	50
4 Quedas em casa	26	- Centro de dia.....	51
- Como prevenir as quedas.....	26	- Centros residenciais para idosos.....	51
- Prevenção de quedas e acidentes na casa de banho.....	27	- Programas de descaerço familiar.....	52
- Prevenção de quedas na sala de estar, quarto e zonas de passagem.....	29		
- Como levantar do chão a pessoa idosa depois de uma queda.....	29		
5 Contenções físicas	32		
- Sobre as contenções deve saber.....	32		
- Tipos de contenções físicas.....	33		
- Se utilizar contenções físicas.....	34		

Para prevenir as úlceras de pressão

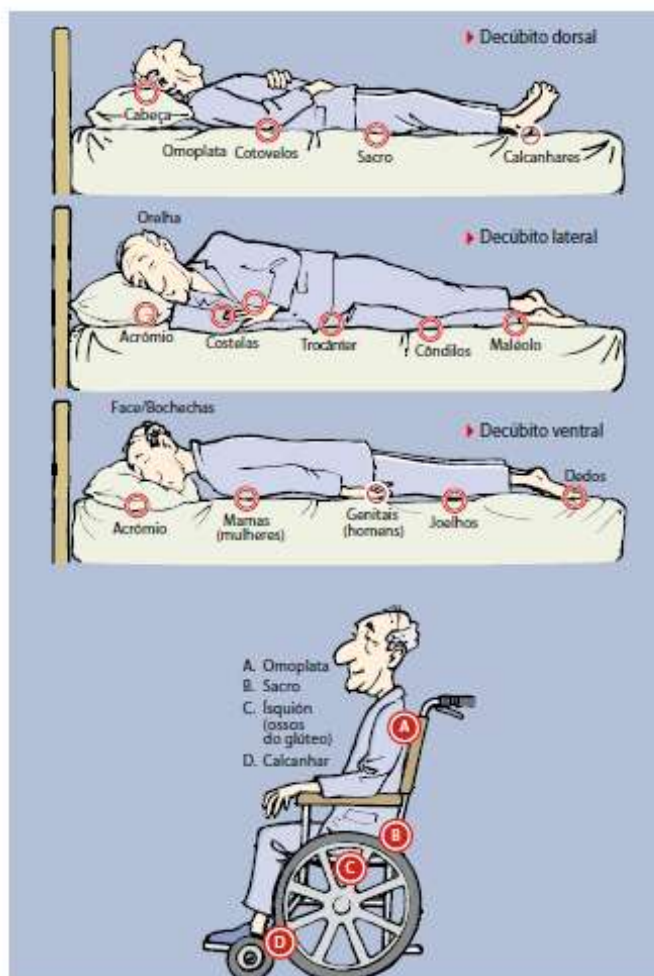
17

- Facilite a sua mobilidade se a pessoa idosa dependente ainda tem.
- Ajude-o/a a manter uma postura corporal correta. As costas da poltrona devem apoiar toda a superfície das costas e também a cabeça.
- Sente-o/a em poltronas acolchoadas para não provocar uma pressão excessiva em determinadas zonas do corpo. Proporcione um apoio para os pés.
- Mude de posição periodicamente se estiver na cama e não tiver possibilidade de se deslocar. Se estiver sentada, levante-a um pouco e incline-a para um lado ou para outro de vez em quando.
- Proporcione uma alimentação adequada em calorias, proteínas e vitaminas, e certifique-se de que bebe líquidos para estar suficientemente hidratada.
- Vigie as zonas com maior risco de aparecerem.
- Mantenha a pele limpa, seca e hidratada, vigiando especialmente as zonas de pregas.
- Favoreça a circulação do sangue com massagens diárias após a lavagem.
- Evite as rugas na roupa de cama, camisolas, etc.
- Não arraste o doente de um lado para outro da cama, provoca fricção com um risco elevado de lesões cutâneas.
- Tenha cuidado com as sondas urinárias, coloque-as por cima da coxa quando a pessoa estiver deitada.

Sobre as alterações posturais

- Devem ser realizadas cada 2-3 horas se a pessoa está na cama e cada 2 horas se está sentada.
- Comece a sua mobilização partindo da postura inicial até à seguinte. Por exemplo, siga esta ordem:
 1. Deitado/a de barriga para cima (supino).
 2. Lateral direito.
 3. Deitado/a de barriga para cima (supino).
 4. Lateral esquerdo.





3. Levante a pessoa idosa e ao mesmo tempo estenda a parte traseira do absorvente sobre as nádegas, puxando da malha por detrás, até cobrir.
4. Ajuste o conjunto e certifique-se de que todo o absorvente fica dentro da malha.

11



Pessoas acamadas

1. Desça a malha até os joelhos e com o paciente deitado de lado, tire o absorvente pela parte posterior.
2. Realize a higiene da pele e coloque um absorvente novo, realizando a operação de trás para a frente.
3. Certifique-se de que a parte absorvente está em contacto com a pele.
4. Abra a parte traseira do absorvente e coloque-o nas nádegas.
5. Suba a malha até cobrir a totalidade do absorvente e vire o paciente até ficar de costas.
6. Abra a parte dianteira e coloque na barriga segurando com uma mão enquanto com a outra puxa da malha para cima até cobrir totalmente o absorvente.



AVALIAÇÃO DO CURSO PELOS ALUMNOS

QUEREMOS QUE NOS DÊ A SUA OPINIÃO

SUAS RESPOSTAS SERÃO CONFIDENCIAIS E SERVIRÃO PARA MELHORAR A QUALIDADE DO CURSO.

1. Dados correspondentes da pessoa que está a realizar o curso

↳ Idade

- de 20 anos
- De 21 a 30
- De 31 a 40
- De 41 a 50
- De 51 a 60
- De 61 a 65
- De 65 a 70
- De 71 a 75
- De 76 a 80
- + de 80 anos

↳ Sexo

- Homem
- Mulher

↳ Nível de estudos académicos

- Sem estudo
- Primários
- Secundários
- Universitários

↳ Trabalha atualmente

- Não
- Sim Nº de horas _____

↳ Parentesco com a pessoa idosa com dependência

- Conyuge
- Filhos/ Janro/ Nora
- Netos
- Outro tipo de parentesco
- Amigos e/ou vizinhos
- Apoio Domicílio privativo

↳ Compartilha o cuidado da pessoa idosa com dependência com:

- Conyuge
- Filhos/ Janro/ Nora
- Netos
- Outro tipo de parentesco
- Amigos e/ou vizinhos
- Apoio Domicílio Privativo
- Apoio Domiciliário Público

↳ ¿Quantas horas ao dia dedica ao cuidado da pessoa idosa com dependência?

- 2 h
- 4 h
- 6 h
- 8 h
- Más de 12
- 24H

↳ ¿ Quantos dias á semana dedica ao cuidado da pessoa idosa com dependência?

- 1 día
- Más 2 días
- Más de 5
- 7 días

↳ Quanto tempo leva dedicado a cuidar?

- 0 a 6 meses
- 6 a 12 meses
- 1 a 2 anos
- Mais de 3 anos
- Mais de 5 anos

2. Avaliação Geral e conteúdos do curso

↳ Marque os 5 capítulos do curso que lhe pareceram mais úteis ou interessantes

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Envelhecimento e dependência.
Aspectos sociodemográficos. | <input type="radio"/> Alimentação e nutrição |
| <input type="radio"/> O cuidado. | <input type="radio"/> Actividade e exercício físico |
| <input type="radio"/> O cuidador: papel, boas práticas, e competência. | <input type="radio"/> Descanso e sono. |
| <input type="radio"/> Cuide-se., para poder cuidar. | <input type="radio"/> Incontinência urinária |
| <input type="radio"/> A comunicação, as relações e a convivência no domicílio com a pessoa idosa com dependência. | <input type="radio"/> Úlceras de pressão. |
| <input type="radio"/> Higiene pessoal. | <input type="radio"/> Transtornos do ritmo intestinal. |
| <input type="radio"/> Vestuário. | <input type="radio"/> Quedas em casa. |
| <input type="radio"/> Transferências e mobilizações. | <input type="radio"/> Contenções físicas. |
| | <input type="radio"/> Transtornos de comportamento. |
| | <input type="radio"/> Medição. |
| | <input type="radio"/> Autonomia e incapacidade. |
| | <input type="radio"/> Aspectos legais. |

↳ Puntué do 0 ao 5 sendo 0 a pior pontuação e 5 a pontuação máxima

- Valoração Global do curso.
- Nível de dificuldade do curso.
- O curso foi-lhe interessante e permitiu-lhe aumentar os seus conhecimentos como prestador do cuidados.....
.....

3. Opinião Pessoal

↳ ¿ Que lhe contribuiu o curso?.....

.....

↳ ¿Qué falta em o curso em a sua opinião?.....

.....

↳ ¿ Que informação do curso lhe gostaria que fosse ampliada?.....

.....

↳ ¿Quan ¿Gostaria de fazer no futuro novos cursos da Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontología?

- Se
- Não

.....

↳ Sugestões.....

.....

Muito obrigado por a sua colaboração

Curso on-line

para **cuidadores de pessoas idosas dependentes**

Coordenação: Dra. María Ángeles García Antón

3.ª EDIÇÃO



A Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia e a Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia têm colaborado na realização de um curso on-line para cuidadores a pessoas idosas com dependência.

O Curso é Gratuito

Trata-se de um curso acessível, que serve de ferramenta prática aos cuidadores e prestadores de cuidados e proporciona conselhos gerais e práticos sobre os cuidados básicos às pessoas idosas com dependência.

Os autores do curso são um grupo de profissionais especializados da Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia; **José Ramón Campos Dompedro**: Médico Geriatria. **Ana María Fernández Rodríguez**: Trabalhadora Social. **María Ángeles García Antón**: Trabalhadora social e Psicóloga. **Rosa Matilla Mora**: Terapeuta Ocupacional. **Mónica Merino Alainez**: Trabalhadora Social. **Antonio Moya Bernal**: Médico de Família. **Andrés Nuñez González**: Médico Geriatria. **Primitivo Ramos Cordero**: Médico Geriatria. **Júlia Cristina Sacedo Gómez**: Psicóloga Gerontóloga. **Eva María Sanz Peces**: Enfermeira y Educadora Social. **María Antonia Valle Martín**: Trabalhadora Social.

Colaboração e supervisão da edição portuguesa: **Dra. Maria João Quintela**

As inscrições estão disponíveis de 14 de Fevereiro até 30 de Junho de 2018
Data limite para conclusão do curso: 30 de Outubro de 2018

Acesso ao curso: <http://spgg.com.pt/ArticuloView?ID=136>

Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia: geral@spgg.com.pt

Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia: segg@segg.es



Este curso conta ainda com o apoio dos seguintes parceiros





SPGG

Sociedade Portuguesa
de Geriatria e Gerontologia



MUITO OBRIGADA

