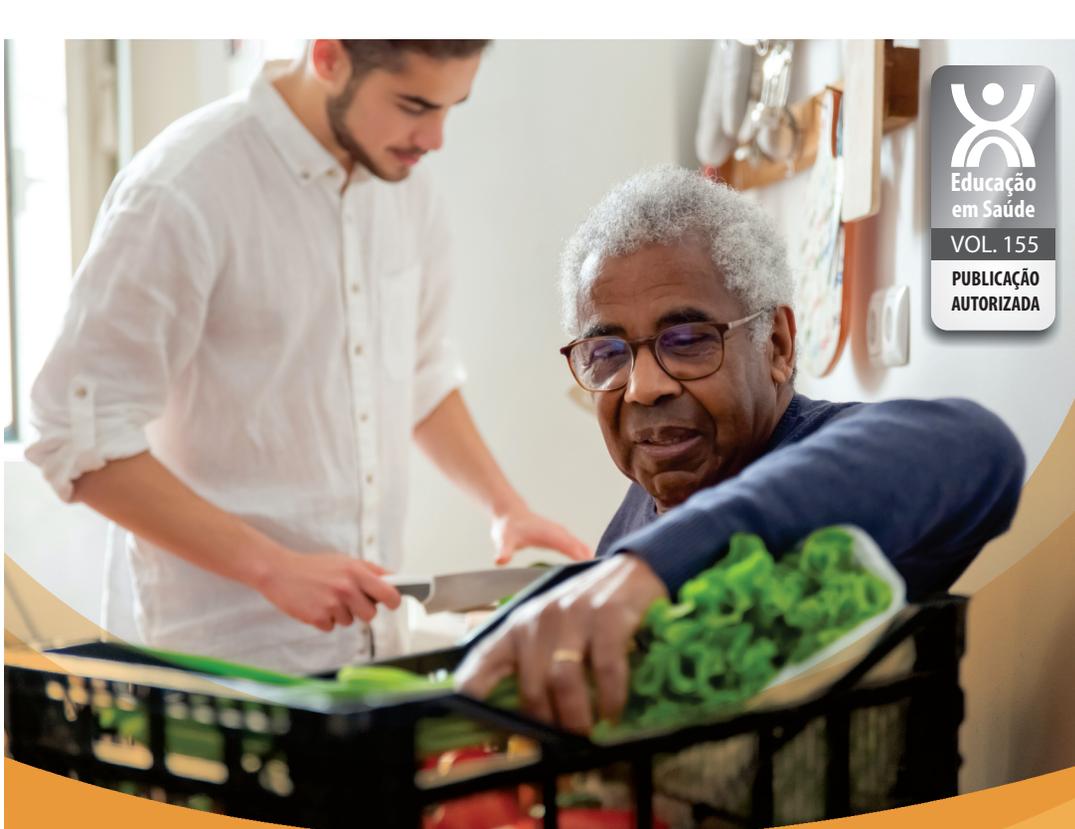




Educação
em Saúde

VOL. 155

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Cartilha para Cuidadores de Idosos

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS





HOSPITAL DE

CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Cartilha para cuidadores de idosos

Sumário

Apresentação	5
Comunicação e interação com o idoso	7
Higiene, vestimenta e conforto	8
Nutrição e alimentação	11
Dificuldades para engolir	12
Medicamentos	15
Aspectos emocionais	19
Quedas	21
Exercícios físicos	24
Exercícios respiratórios	27
Lesões por pressão	29
Direitos do idoso e redes de serviços em Porto Alegre	31
Serviços de saúde do município de Porto Alegre	32

Apresentação

Cuidar da pessoa idosa nem sempre é uma tarefa fácil: requer empatia, calma, persistência e **treinamento técnico**, implicando alterações na rotina dos familiares. Para que o processo de cuidar ocorra da melhor forma, deve-se conhecer dois conceitos importantes: **autonomia**, que é a capacidade de tomar decisões sozinho, e **independência**, que é a capacidade de realizar as atividades sozinho. Compreender o que significa autonomia e independência **permite ao cuidador incentivar o idoso a desempenhar as atividades do dia a dia e a tomar decisões dentro das suas capacidades com adaptações na rotina sempre que possível.**

Nessa cartilha serão apresentadas informações e recomendações a fim de auxiliar o cuidador no desempenho de suas tarefas ao cuidar de uma pessoa idosa. Nem todos os assuntos abordados a seguir fazem parte da rotina do idoso que você cuida. Escolha aqueles que estão relacionados à sua vivência e tire suas dúvidas com os profissionais que atendem vocês.

Comunicação e interação com o idoso

A comunicação está inicialmente relacionada ao saber ouvir. Quando se cuida de um idoso, isso é fundamental, pois estar disponível para compreender as necessidades e os desejos de quem se cuida demonstra respeito e é o primeiro passo para um cuidado adequado. É importante também lembrar que a comunicação não é feita apenas com as nossas palavras, ou seja, também utilizamos diferentes tons de voz, gestos e expressões faciais (a comunicação não verbal), que contribuem para que a mensagem seja compreendida.

Abaixo seguem recomendações para a interação e a comunicação adequadas com o idoso:

Ouçã com paciência, demonstre tranquilidade em seu rosto, mantenha uma expressão suave.
Fale de frente, olhando em seus olhos, com apenas uma informação em cada frase.
Aguarde a resposta e só após apresente outra informação.
Não se afaste enquanto está falando.
Deixe que ele fale quando quiser, não interrompa e não complete suas palavras.
Como é importante que ele faça suas escolhas, incentive-o, apresentando opções, como, por exemplo, "tu queres comer mamão ou banana?"
Não o deixe sozinho em lugares agitados.
Aproveite as atividades de cuidado para conversar sobre amenidades e atualizá-lo sobre os eventos, auxiliando-o a ser manter integrado ao ambiente familiar.

Higiene, vestimenta e conforto

A higiene pessoal inclui a higiene do corpo, da região íntima, a higiene dos dentes e da boca e ainda a lavagem da cabeça. Trata-se de um cuidado básico para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Higiene do corpo e da região íntima

O auxílio para o banho costuma ser uma das principais atividades dos cuidadores quando o idoso não consegue banhar-se sozinho.

As pessoas idosas podem tomar banho de chuveiro **em pé ou sentadas**, dependendo de sua condição física. A frequência do banho vai depender das necessidades do idoso. Para o banho, o cuidador deve motivar o idoso a realizar o que conseguir fazer, desde higienizar algumas partes do corpo até escolher os artigos de higiene a serem utilizados ou as roupas que prefere vestir.

Adaptação do ambiente para tornar o banho mais seguro:

Use tapete antiderrapante no box e no piso do banheiro, sendo que esse último deve estar sempre seco para prevenir quedas.

Conferir a temperatura da água com o dorso da mão e ajustá-la antes de iniciar o banho.

Ficar próximo ao banheiro mesmo que a pessoa idosa seja capaz de banhar-se sozinha.

Evitar correntes de ar fechando portas e janelas.

Instalar barras de apoio no interior do box para maior segurança.

Orientar o idoso a nunca se apoiar no toalheiro ou na saboneteira, pois podem quebrar e causar quedas.



Banho de leito

É o tipo de banho para idosos que não podem ou não conseguem sair da cama. Lembra-se aqui que, quando realizada no leito, essa atividade pode ser muito constrangedora e, para diminuir esse sentimento, é importante deixá-lo tranquilo e à vontade, e **garantir a privacidade**.

Sugestões e recomendações para o banho de leito:

Começar o banho sempre pelas partes mais limpas, deixando a região íntima e os pés por último.

Auxiliar com delicadeza na higienização da pele, principalmente se ela estiver lesionada ou ressecada.

Estimular a autoaplicação do creme hidratante após o banho e auxiliar apenas nos locais de difícil acesso.

Usar sabonetes que contenham hidratante ou lubrificante.

Os cuidados com as unhas devem ser realizados, preferencialmente, após o banho, pois estarão mais hidratadas e amolecidas: corte sempre em **linha reta** para que as unhas não encravem, mas não muito rente à pele para não machucar, e não retire as cutículas para evitar ferimentos e infecções.

Higiene oral

A higiene da boca deve ser realizada sempre, **mesmo que o idoso não tenha mais seus dentes naturais, não use próteses dentárias ou não se alimente pela boca**. É essencial para evitar infecções. Além disso, previne o mau hálito e proporciona uma sensação agradável de limpeza e conforto.

Recomendações para a realização da higiene da boca:

Caso a pessoa idosa não consiga escovar os dentes e higienizar sua boca de forma independente, deve-se seguir os seguintes cuidados:

Realizar a higiene oral ao acordar, após as refeições e antes de dormir.

Posicionar o idoso sentado ou deitado com a cabeça de lado.

Escovar os dentes, quando naturais, nas arcadas superior e inferior com movimentos firmes, mas não com força.

Para fazer a limpeza da prótese dentária, retire-a e coloque dentro de um copo com um pouco de água e enxágue bem. Não é recomendado utilizar creme dental convencional. Utilize sabão neutro ou produtos específicos para próteses.

Higienizar a língua e gengivas com movimentos suaves, com gaze ou outro tecido macio e limpo, de dentro para fora, para evitar enjoo e vontade de vomitar.

Enxaguar a boca com água pura após a escovação.

Nutrição e alimentação

Os idosos apresentam condições específicas que interferem no seu estado nutricional, como as perdas associadas ao envelhecimento, influenciadas por enfermidades (se presentes) e situação socioeconômica e familiar. As mudanças no consumo dos alimentos podem ocorrer por alterações digestivas, no paladar e por diminuição da percepção de sede. Essas mudanças podem levar à desnutrição e desidratação.

É importante saber que alguns medicamentos utilizados pelos idosos podem interferir diretamente na absorção dos nutrientes dos alimentos, como os tranquilizantes, os diuréticos, os antibióticos, os corticoides e, até mesmo, alguns analgésicos. Informe-se com o médico e o farmacêutico a respeito desses aspectos.

Alguns cuidados contribuem para preservar e recuperar a nutrição, como:

- Servir as refeições em um local agradável, tranquilo, limpo e arejado, e na companhia de familiares ou amigos.
- Oferecer refeições:
 - Menos volumosas e mais vezes ao dia.

- Balanceadas e coloridas: combinando alimentos construtores (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico, carnes, ovo, leite e derivados), energéticos (batatas, arroz, milho, aipim, pão, massas e alimentos integrais) e reguladores (frutas, verduras e legumes).
 - Saborosas: usando temperos naturais, como alho, cebola, cebolinha, salsa e orégano, entre outros, evitando, assim, o excesso de sal.
- Servir ao menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia.

Lembre-se: não pule refeições!

Dificuldades para engolir

Os problemas para engolir alimentos ou líquidos, denominados **disfagia**, merecem cuidados especiais. Se o distúrbio for muito grave, o idoso pode necessitar de uma sonda para alimentação.

Sempre que houver episódios de engasgos/tosse durante a refeição, o principal risco é a entrada de resíduos de alimentos nos pulmões (aspiração), o que pode causar pneumonia, principalmente em idosos em situação de fragilidade.

Sinais de alerta que devem ser observados e comunicados à equipe de saúde:

Perda de peso.	Baba, soluços ou arroto frequentes após a refeição.
Queixa de alimento parado.	Sensação de queimação após a refeição.
Demora em engolir.	Tosse/engasgo com qualquer líquido ou alimento.

Alimento volta para a boca.	A voz fica molhada ou rouca após engolir.
Mastigação difícil por prótese frouxa.	Pneumonias de repetição.
Cansaço ao comer.	Restos de alimento na boca após engolir.

Recomendações e cuidados para segurança na deglutição

Caso identifique esses problemas, **comunique à equipe** que está acompanhando o idoso. **Não** liquidifique os alimentos ou use espessantes para os líquidos por conta própria. Além de informar à equipe, siga essas recomendações:

Retire a prótese dentária quando estiver frouxa.	Sempre confira se ele engoliu todo o alimento e, só após, ofereça mais.
Se o idoso necessitar de auxílio, posicione-o com apoio das costas na cadeira e os pés bem apoiados no chão.	Com alimentos mais duros, lembrá-lo de mastigar bem até transformá-lo em um “purê”.
Leve o talher à frente da boca não muito cheio e aguarde, ou seja, não derrame o alimento sobre a língua.	Não deixe que levante a cabeça para engolir, principalmente os líquidos.
Se ouvir a voz “molhada” é porque existem restos de alimento (ou líquidos) na garganta. Peça que faça um pigarro forte (“hum-hum”) e que engula com força até limpar bem.	Se ele se queixar de alimento “trancado”, peça que engula com força ou ofereça um pequeno gole de água e recomende que engula com força e com a cabeça baixa.

Após as refeições, é importante manter o idoso em posição sentada ou a mais elevada possível até duas horas, para evitar refluxo, ou seja, que o alimento retorne à boca.

Caso o idoso seja dependente para a alimentação, podem ser necessárias adaptações para os utensílios:



- Pratos com bordas altas para facilitar apoiar o talher e o alimento não cair.
- Talheres com cabo engrossados para mantê-lo firme na mão.
- Copos com recorte para evitar levar a cabeça para trás ao beber líquidos.

Lembre-se de realizar a **higiene da boca** após as refeições, evitando que restos de alimento possam ser aspirados.

Medicamentos

Erros relacionados ao uso de medicamentos podem ocorrer por diversos motivos, ocasionando sérios prejuízos para a saúde e até mesmo a morte. Por esse motivo, é necessário compreender os **cuidados com o armazenamento e a utilização** dos medicamentos. Por exemplo, quando o idoso apresenta problema de visão e/ou de memória e necessita usar muitos medicamentos, são frequentes as confusões relacionadas a quais medicamentos devem ser administrados, principalmente os que têm forma semelhante e embalagens parecidas.

É fundamental o acompanhamento do idoso pela **família e/ou pelos cuidadores** nas consultas médicas e na supervisão da administração de medicamentos.

Ao adquirir um medicamento, **peça informações** sobre a **indicação** de uso, em como avaliar **se está fazendo efeito**, as possíveis **reações adversas** e as possíveis **interações entre os medicamentos** em uso. Também é importante **não interromper tratamentos**, respeitar os horários de administração e as doses dos medicamentos.

Seguem algumas dicas gerais sobre cuidados com os medicamentos:

- Coloque informações sobre os medicamentos que o idoso está utilizando em relação **às doses, aos horários de administração e ao modo de usar** em local de fácil visualização, de maneira simples, clara e de fácil leitura:

	Amanhecer	Café	Intervalo 1	Almoço	Intervalo 2	Jantar	Dormir
							
Horário							
Medicamento							

Fonte: <http://www.giv.org.br/medicamentos/tabela.htm>

- Anote as principais informações nas embalagens, como, por exemplo, “pressão alta”, caso um medicamento seja utilizado para esse problema.
- Ao receber o medicamento na farmácia, confira se é de fato o que foi receitado.
- Sempre administre os medicamentos dentro do prazo de validade. Medicamentos vencidos podem não fazer efeito ou prejudicar a saúde.
- Mantenha os medicamentos em sua **própria embalagem (caixa) e com a sua bula**. Não armazene um medicamento na caixa de outro, pois pode levar a erros de administração.
- Não administre medicamentos que estão com embalagens estragadas, sem rótulo ou bula.
- Não amasse ou corte as cartelas dos medicamentos para não perder suas informações ou mesmo dificultar sua identificação.

- Não reutilize frascos ou recipientes vazios de medicamentos para outros fins nem use outros recipientes para guardar medicamentos.
- Não compre medicamentos indicados por vizinhos ou amigos, pois o medicamento apropriado para uma pessoa não será para outra.
- **Nunca misture medicamentos** sem antes confirmar com um profissional de saúde.

Em caso de dúvidas, procure seu médico, farmacêutico e sua equipe de saúde.

Orientações sobre armazenamento de medicamentos

- Todo medicamento deve ser guardado em **locais seguros, arejados, secos e protegidos da luz**:
 - Nunca o deixe em cima da geladeira devido à movimentação e ao calor, assim como no banheiro e na cozinha, devido às oscilações de temperatura e umidade. Nunca o guarde embaixo de pias ou próximo aos materiais de limpeza, pois podem ocasionar trocas, levando a possíveis intoxicações medicamentosas.
- Armazene os medicamentos sempre longe do alcance de crianças e idosos com Alzheimer ou outro quadro demencial.
- Os medicamentos que devem ser guardados em geladeira (termolábeis) são mantidos em caixa plástica fechada, nunca na porta da geladeira ou próximo/ dentro do congelador.

Manter medicamentos longe do alcance de crianças, animais domésticos e idosos que precisam de cuidados, para evitar intoxicações.



Seguir orientações de armazenamento e temperatura contidas nas embalagens dos medicamentos.

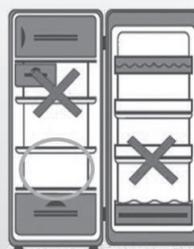
Congelador: -0° a -20°

Frio: 2° a 8°

Fresco: 8° a 15°

Temperatura ambiente: 15° a 30°

Temperatura ambiente controlada: 20° a 25°



Alguns medicamentos que devem ser armazenados na geladeira: Insulina, Hormônios, Supositórios de glicerina, Vacinas e alguns colírios (glaucoma).



Guardar em caixas plásticas em local seco, arejado, afastado das paredes e longe da luz direta, sempre em suas embalagens originais e com as respectivas bulas, garantindo acesso as informações. Importante verificar a data de validade e aspectos físicos dos medicamentos periodicamente.

Os medicamentos podem ser levados em bolsas ou mochilas, desde que estejam em suas embalagens originais e sem calor excessivo.

ATENÇÃO!

Não devem ser guardados no banheiro ou na cozinha.

Não guarde medicamentos junto com alimentos, cosméticos e produtos de limpeza.

Dificuldades de deglutição de comprimidos ou administração de medicamentos por sonda nasoenteral/gastrostomia

Quando o idoso não consegue engolir os comprimidos, é importante comunicar à equipe que o atende para que seja avaliada a possibilidade de utilizar o medicamento na forma líquida ou se é possível triturar os comprimidos para diluição.

- Informe-se sobre a possibilidade de utilizar o medicamento na forma líquida (solução oral, gotas, suspensão oral, xarope, entre outras) ou também a possibilidade de preparo em farmácia de manipulação.
- Caso não seja possível usar uma formulação líquida, verifique se é possível triturar os comprimidos para diluição.
- Há alguns tipos de comprimidos que não devem ser triturados ou partidos. Confira junto ao nome do medicamento se há alguma dessas informações ou siglas: “comprimidos de liberação controlada”, “liberação prolongada”, XR, XL, CR. Esses medicamentos não podem ser partidos, pois devem passar intactos até o estômago para ter o efeito desejado.

Aspectos emocionais

Em nossa sociedade, o envelhecer pode ser compreendido tanto como uma etapa da vida de maior segurança e experiência, quanto por uma fase em que o ser humano declina em suas funções orgânicas, psíquicas e sociais.

Com frequência, quando a pessoa idosa identifica que seu corpo não obedece mais os comandos do cérebro, podem ser desencadeados sintomas de depressão, ansiedade, irritabilidade e baixa autoestima. Esses distúrbios podem acarretar sensações corporais como aperto no peito, palpitações, falta de energia, alterações de sono e do apetite. Caso o idoso apresente problemas de saúde que impliquem perda da independência, a necessidade de auxílio pode gerar o sentimento de ser um “estorvo” ao perceber que, para auxiliá-lo, os familiares alteram sua rotina.

É importante identificar que, quando o idoso perde o interesse por atividades e/ou pessoas que apreciava anteriormente, está passando

por sofrimento emocional. O mesmo ocorre quando apresenta comportamentos agressivos dirigidos a cuidadores e familiares, pois os momentos de crise e de dor podem fazer surgir sentimentos de frustração e revolta dirigidos a entes queridos.

É fundamental que a família e o cuidador reconheçam, como parte do processo de cuidado, os sentimentos e comportamentos dessa etapa da vida.

O que você cuidador/familiar pode fazer:

Não tratá-lo como criança, principalmente usando diminutivos, como “remedinho”, “comidinha”.	Não usar expressões como “vovô” ou outra denominação semelhante, exceto se for de seu agrado.
Reconhecer e comentar sobre seus sentimentos e sofrimentos emocionais.	Buscar uma comunicação clara e afetiva, pois a situação é difícil também para ele.
Valorizar a capacidade do idoso em enfrentar momentos de crise utilizando a sua experiência de vida como exemplo para isso.	Expressar suas preocupações claramente, demonstrando apoio e cooperação.
Identificar o que causa irritabilidade, ansiedade e sofrimento, e buscar meios para reduzi-los.	Estimulá-lo, de acordo com suas capacidades físicas, a realizar atividades que lhe sejam prazerosas.

O que você não deve fazer:

- Mostrar descontentamento e irritação diante dos cuidados e das necessidades do idoso.
- Discutir com outros familiares em sua presença.
- Falar sobre assuntos que possam trazer preocupação excessiva ou que o idoso não tenha como auxiliar.

O que pode facilitar a sua tarefa de ser cuidador

Algumas sugestões são apresentadas a seguir:

Manter diálogo claro com o idoso e com os outros membros da família.
Possibilitar a expressão de afetos e de sentimentos; acolher o sofrimento.
Ser tolerante consigo e com o idoso.
Reconhecer limitações e necessidade de ajuda.
Estabelecer, entre os membros da família e/ou amigos, uma rede de apoio para revezar com outras pessoas o papel de cuidador.
Reservar alguns momentos do seu dia para se cuidar, descansar, relaxar e praticar alguma atividade física e de lazer.
Procurar ajuda profissional sempre que necessário, para o idoso e/ou para você.

Quedas

Cerca de 30% das pessoas idosas sofrem quedas a cada ano. As quedas representam uma grande preocupação, pois podem ter consequências, como diversos tipos de traumas, e levar a incapacidades com necessidade de institucionalização, podendo, até mesmo, levar à morte.

As **causas mais comuns** relacionadas às quedas em idosos e que os cuidadores devem ficar atentos são:

- Quedas anteriores.
- Equilíbrio diminuído.
- Marcha (caminhada) lenta e com passos curtos.
- Dificuldade de compreensão.

- Doença de Parkinson.
- Uso de muitas medicações.

Ambientes mal iluminados e com barreiras no caminho representam os principais fatores de risco para quedas. A maioria desses acidentes ocorrem dentro de casa, geralmente durante o desempenho de atividades cotidianas, como caminhar e ir ao banheiro.

Os **riscos domésticos mais comuns** são:

Carpetes e tapetes soltos ou com dobras.	Pisos escorregadios ou encerados.
Cordas, cordões e fios elétricos no chão.	Ambientes desorganizados, com móveis e objetos fora do lugar.
Degraus com altura ou largura irregulares e sem sinalização de término.	Escadas com desenhos no piso que dificultam a visualização de cada degrau.
Uso de chinelos mal ajustados, sapatos desamarrados ou com solado escorregadio.	Roupas compridas arrastando no chão.
Má iluminação.	Cadeiras sem braços, camas e vasos sanitários muito baixos.

É fundamental utilizar medidas que possam evitar a ocorrência de quedas no domicílio, entre elas:

- Estímulo para que o próprio idoso se cuide, quando tem condições.
- Uso de bengalas, andadores e cadeiras de rodas, quando indicados.
- Uso de medicamentos, conforme prescrição médica,
- Acomodação de objetos de uso cotidiano em locais de fácil acesso.

- Utilização de fitas para diferenciar os degraus nas escadas, além de corrimão para apoio.
- Retirada de tapetes no início e fim da escada.
- Colocação de pisos antiderrapantes e barras de apoio nos banheiros, principalmente no box (veja as fotos abaixo).
- Realização do banho sentado quando o idoso tiver dificuldade para permanecer em pé.
- Não trancar o banheiro.



Exercícios físicos

Com o envelhecimento, pode ocorrer diminuição da mobilidade e da força muscular, gerando limitações das atividades do dia a dia. Portanto, os exercícios físicos são importantes para manter a independência física, funcionalidade e/ou evitar complicações.

Exercícios físicos para idosos não acamados

Os idosos não acamados e sem limitações físicas significativas devem realizar treinamento de força muscular, de resistência, flexibilidade e equilíbrio. Antes de iniciar os exercícios em academia ou domicílio, é importante uma avaliação médica, fisioterapêutica e/ou do educador físico para que sejam recomendados exercícios de acordo com as condições individuais.

Exercícios físicos em idosos acamados

Os idosos acamados devem realizar exercícios diários para a manutenção física. São geralmente realizados com o auxílio de um profissional, cuidador ou familiar quando o idoso não tem condições de executá-los. É importante lembrar que:

- Durante a realização dos exercícios, caso o idoso apresente tontura, falta de ar, dor no peito ou fique ofegante, interrompa a atividade e contate a equipe de saúde.

A seguir serão apresentados exercícios a serem executados com idosos acamados.

Exercícios de mobilidade com os membros inferiores:

- Movimentos de dobrar e esticar os joelhos.



- Movimentar os tornozelos para cima e para baixo.



- Com a perna esticada, levantar a perna para cima, mantendo seu joelho esticado.



- Após, abrir e fechar a perna para o lado de fora da cama.



Exercícios de mobilidade com os membros superiores:

- Levantar o braço do idoso até a altura do ombro, tanto para frente quanto para o lado. Após, realizar movimentos de dobrar e esticar os cotovelo.
- Girar os punhos.



- Abrir e fechar os dedos das mãos.



Cada movimento deve ser feito em torno de 10 a 15 vezes para cada membro e lado do corpo.

Caso ele não se comunique, é importante também observar a face da pessoa idosa durante as mobilizações para evitar dor e sempre respeitar o limite de cada articulação. Após a realização dos exercícios, é fundamental deixar o idoso bem posicionado para evitar dores articulares, deformidades e lesões por pressão.

Exercícios respiratórios

Os exercícios respiratórios permitem que os pulmões funcionem bem e são indicados para idosos com mobilidade reduzida ou acamados. Caso o idoso apresente alguma doença pulmonar como, por exemplo, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), enfisema ou asma grave, ele deve ser orientado de forma específica para o seu caso. Caso não apresente essas condições citadas, mas mantenha um baixo grau de mobilidade ou esteja acamado, alguns exercícios respiratórios podem ser realizados para evitar acúmulo de secreção nos pulmões e manter uma boa ventilação:

- Respiração com os braços estendidos:



- Ao mesmo tempo em que puxar o ar pelo nariz, levantar os braços e mantê-los estendidos. Ao soltar o ar lentamente, abaixar os braços no mesmo ritmo. Se o movimento provocar tosse, não segurar a tosse.

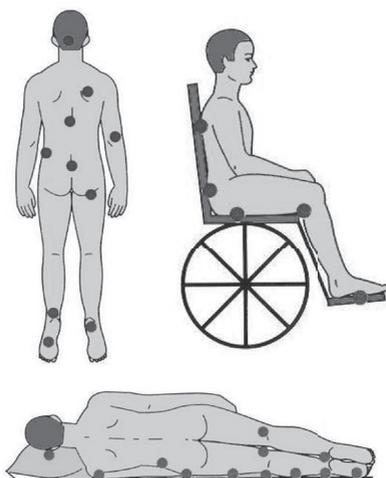
- Respiração abdominal:

- Para realizá-la, o idoso deve sentar ou deitar confortavelmente, fechar os olhos, colocar a mão sobre a barriga e concentrar-se na respiração. Puxar o ar pelo nariz e procurar movimentar a barriga durante a respiração. Segure o ar por dois segundos e em seguida solte pela boca lentamente.



Lesões por pressão

A lesão por pressão é definida como a ferida na pele causada pela falta de circulação de sangue. Os fatores que levam a esse corte no suprimento de sangue são, principalmente, a pressão sobre a pele causada pelo peso do próprio corpo e as lesões dos tecidos que compõem a pele causadas pela movimentação inadequada que causa atrito da pele com o tecido na hora da acomodação na cama ou mesmo durante a troca das roupas. As áreas em que essas feridas mais aparecem são aquelas regiões em que os ossos ficam logo abaixo da pele, conforme identificado nos pontos na figura a seguir:



Fonte: http://eerp.usp.br/feridaschronicas/recurso_educacional_lp_2_2.html

Se a pessoa idosa já possuir alguma lesão por pressão, as orientações de tratamento e curativos deverão vir de um profissional habilitado.

As **lesões por pressão podem ser evitadas** por meio de cuidados adotados diariamente. São eles:

Manter higiene e hidratação adequadas da pele.

Usar colchão piramidal ou pneumático.

Proteger as áreas de apoio ósseo (onde o osso toca em outro osso) com um apoio (almofada ou travesseiro) entre os tornozelos, joelhos e atrás das panturrilhas (para deixar os calcanhares elevados).

Usar roupa de cama macia e sem rugas.

Não arrastar o idoso para baixo ou para cima na cama, atritando a pele.

Garantir alimentação e hidratação adequadas.

Mudar a posição de 2 em 2 horas.



Fonte: <http://cicacamacho.blogspot.com/2017/09/prevencao-de-lesao-por-pressao-em-ilpis.html>

Direitos do idoso e redes de serviços em Porto Alegre

A fim de conhecer os direitos do idoso que constam no Estatuto do Idoso, veja a figura abaixo:



Fonte: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fcantinhodosossegoguara%2Fphotos%2Fa.1745630052336899%2F3024402991126259%2F%3Ftype%3D3&psig=AOvVaw2yegPkeYg0vdJ6ONrFk0ob&ust=1666802505676000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjRxqFwoTCljW-7Dp-_oCFQAAAAAdAAAAABAD

Serviços de saúde do município de Porto Alegre

Unidades de saúde

É o posto de saúde localizado na região onde o idoso reside. Para saber qual a sua unidade de saúde de referência, ligue para o **156**.

Algumas unidades possuem horário estendido e atendem à população de toda cidade em horário noturno (18h às 22h - Programa Saúde Noite e Dia), ou seja, não é necessário estar cadastrado para ser atendido.

Os endereços das unidades de saúde estão abaixo:

- Clínica da Família Álvaro Difini: R. Álvaro Difini, 520 – Restinga - (51) 4076-5011
- US Belém Novo: Rua Florêncio Farias, 195 - Bairro Belém Novo - (51) 3289-5724
- Clínica da Família Campo da Tuca: Rua Cel. José Rodrigues Sobral, 958 - Bairro Partenon - (51)3319-4706
- US Diretor Pestana: Rua Dona Teodora, 1016 - Bairro Farrapos - (51) 3289-5664
- Clínica da Família José Mauro Ceratti Lopes: Estrada João Antônio da Silveira, 3330 - Bairro Restinga - (51) 3261-1405
- US Moab Caldas: Av. Moab Caldas, 400 - Bairro Santa Tereza - (51) 3289-4070
- US Modelo: Av. Jerônimo de Ornelas, 55 - Bairro Santana - (51) 3289-2557
- US Morro Santana: Rua Marieta Menna Barreto, 210 - Bairro Protásio Alves - (51) 3387-8838

- US Navegantes: Av. Presidente Franklin Roosevelt, 5 - Bairro São Geraldo - (51) 3342-3585
- US Primeiro de Maio: Av. Professor Oscar Pereira, 6199 - Bairro Cascata - (51) 3289-567 ou (51) 3289-5674
- US Ramos: Rua K esquina Rua R C, s/nº - Vila Nova Santa Rosa - Bairro Rubem Berta - (51) 3367-3321
- US São Carlos: Av. Bento Gonçalves, 6670 - Bairro Partenon - (51) 3289-5525
- US Tristeza: Av. Wenceslau Escobar, 2442 - Bairro Tristeza - (51) 3289-5764

Urgência e Emergência - Clínica

- Pronto Atendimento Bom Jesus (PABJ) - R. Bom Jesus, 410 - Bom Jesus – (51) 3289-5400
- Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS) - R. Prof. Manoel Lobato, 151 – (51) 3289-4046
- Pronto Atendimento Lomba do Pinheiro (PALP) - Estrada João de Oliveira Remião, 5110, parada 12 – (51) 3289-8245
- Unidade de Pronto Atendimento Moacyr Scliar/GHC (UPA Moacyr Scliar) - Rua Jerônimo Zelmanovitz, 1 – (51) 3368-1619 e (51) 3368-1629
- Hospital Restinga e Extremo Sul (HRES) - Estrada João Antônio da Silveira, 3330
- Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) - Avenida Protásio Alves, 211 - Bairro Santa Cecília
- Santa Casa - Rua Prof. Annes Dias, 295

- Hospital Nossa Senhora da Conceição (HNSC) - Av. Francisco Trein, 596
- Hospital São Lucas da PUCRS - Av. Ipiranga, 6690
- Hospital Vila Nova - Rua Catarino Andreatta, 155

Urgência e Emergência - Traumatológica

- Hospital de Pronto Socorro - atende pessoas que são vítimas de violência ou de trauma. Por exemplo, acidentes de trânsito, quedas e queimaduras. Tem funcionamento todos os dias, 24 horas por dia. Endereço: Largo Teodoro Herzl, s/nº - (51) 3289-7999
- Hospital Cristo Redentor (HCR) - Rua Domingos Rubbo, 20
- Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS) - R. Prof. Manoel Lobato, 151 – (51) 3289-4046

Urgência e Emergência - Saúde Mental

- Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS) - R. Prof. Manoel Lobato, 151 (atendimento 24 horas)
- Plantão de Emergência em Saúde Mental IAPI - R. Três de Abril, 90 - Passo d'Areia (atendimento 24 horas)

Centro de Atenção Psicossocial (Caps):

Serviço que realiza o acompanhamento de pessoas com problemas de saúde mental graves e persistentes, como esquizofrenia, transtorno esquizoafetivo, transtorno bipolar, autismo e uso de drogas, com atendimento feito por equipe multiprofissional. Os serviços possuem território de abrangência. Para saber qual o Caps de referência, o paciente deve se informar em seu posto de saúde.

Serviços de Assistência Social do Município de Porto Alegre

A assistência social é um direito do cidadão. Em Porto Alegre, a Fundação de Assistência Social e Cidadania de POA (Fasc) gerencia os Cras, os Creas, os Centros-Dia Idoso, centros voltados à população de rua, albergues e acolhimento institucional, entre outros.

- Fasc - Fundação de Assistência Social e Cidadania de POA (Av. Ipiranga, 310 - Praia de Belas - Porto Alegre - (51) 32894900)

Serviços de Proteção ao Idoso

- Delegacia do Idoso: Avenida Ipiranga, 1803 – Santana - (51) 3288-2390
- Conselho Municipal do Idoso: Travessa Francisco Leonardo Truda, nº 40, sala 223, 22º andar - Centro Histórico - (51) 3289-8429
- Defensoria Pública: Rua 7 de Setembro, 666 - Centro Histórico - (51) 3225-0777
- Ministério Público – Avenida Aureliano de Figueiredo Pinto, 80 - Praia de Belas - (51) 32951100
- Centro de Referência em Direitos Humanos (CRDH-DPE/RS) - Rua Siqueira Campos, 731 - Centro Histórico - 0800-644-5556

**O 156 é o canal da Prefeitura de Porto Alegre para atendimento de demandas aos serviços públicos municipais.*

***Na Grande Porto Alegre e em outras cidades do RS, é necessário buscar informações de serviços de assistência social, de saúde e de proteção junto à prefeitura de seu município ou com o Serviço Social do HCPA.*



Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br