



@cuidados.alzheimer

Dicas básicas para quem cuida de idosos em casa





Nem sempre a **tarefa de cuidar** de uma pessoa idosa é assumida por escolha ou com o preparo necessário. Muitas vezes, **filhos, netos, irmãos ou sobrinhos** assumem esse papel por amor e necessidade, mesmo sem experiência. Pensando nisso, preparamos este post com dicas valiosas para quem cuida de idosos diariamente, ajudando a tornar esse cuidado mais seguro, humano e acolhedor.

Vejamos algumas destas dicas:

1- Ambiente Seguro

Evite tapetes soltos, instale barras de apoio no banheiro, mantenha os **cômodos bem iluminados** e facilite o acesso aos objetos de uso diário.

2- Mantenha uma rotina

Estabeleça horários para se alimentar, tomar banho, medicamentos e descanso. A **rotina previsível** traz **segurança e bem-estar** para a pessoa idosa, principalmente aquelas com alguma síndrome demencial.

3- Alimentação e Hidratação

Ofereça alimentos leves, nutritivos e variados. Ofereça água ao longo do dia, mesmo que o idoso não sinta sede.



4- Medicamentos

Sempre respeite os horários dos remédios, conforme a prescrição médica. Use uma caixinha organizadora e confira se o idoso realmente ingeriu o medicamento.

5- Estimule a autonomia

Sempre que possível, incentive o idoso a realizar pequenas tarefas por conta própria. Isso reforça a autoestima e preserva sua independência.

6- Ouça e respeite a pessoa idosa

Conversar, ouvir com paciência e oferecer companhia é tão importante quanto os cuidados físicos. Estimule vínculos afetivos e os momentos de lazer.

Precisamos entender que **cuidar de uma pessoa idosa vai muito além de ajudar com a alimentação e remédios**. É uma tarefa que exige paciência, carinho, atenção ao físico, às emoções e ao social do idoso. E, acima de tudo, exige **informação e preparo**.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



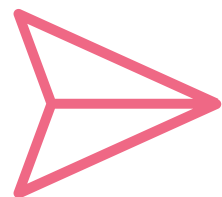
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
Período



Referências Bibliográficas:

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (IAMSPE). Manual para Cuidadores de Idosos. Governo do Estado de São Paulo, 2014. Disponível em:

<https://www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2017/01/Manual-cuidadores.pdf>

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia de Cuidados para a Pessoa Idosa. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. 2023. Disponível em: https://busms.saude.gov.br/bus/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf