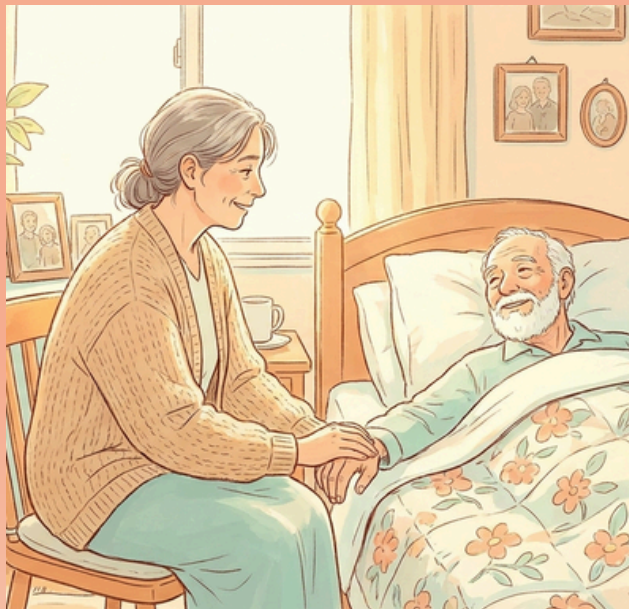


CUIDANDO COM AMOR



Orientações para quem cuida de pessoas
idasas acamadas e dependentes em casa

**Manaus – AM
2026**

AUTORES

Cartilha elaborada por:

Gabriel de Almeida Anicácio

Cleisiane Xavier Diniz

Maria de Nazaré de Souza Ribeiro

Beatriz Nascimento Castro

Ana Beatriz Maciel Alves

Manuela Silva de Negreiros Castro

Kelly Raquel Gaspar da Silva

Ramona Ribeiro Lima

Luan da Costa Marcelino



Apoio:



UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS



LaPeCSH
Laboratório de Pesquisa em
Ciências da Saúde e Humanidades



ProEnSP
Programa de Pós-Graduação em
Enfermagem em Saúde Pública



FAPEAM
Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado do Amazonas

PARA QUEM É ESTA CARTILHA?

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi feita para você

Você cuida, todos os dias, de uma pessoa idosa que precisa ficar na cama ou que depende de ajuda para suas atividades diárias?

Cuidar é um gesto de amor — mas também exige **conhecimento**. Aqui você encontra orientações simples e seguras para o dia a dia.

O que você vai aprender nesta cartilha:

- ✓ Cuidar da pele e prevenir feridas
- ✓ Alimentar e hidratar com segurança
- ✓ Dar banho e fazer a higiene no leito
- ✓ Administrar medicamentos com segurança
- ✓ Estimular a mente e as emoções
- ✓ Falar com a equipe de saúde
- ✓ Cuidar de você também



NECESSIDADES HUMANAS BÁSICAS

POR QUE ISSO IMPORTA?

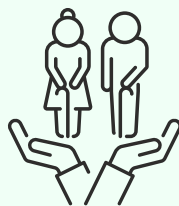
Todo ser humano tem necessidades essenciais

Comer, beber água, respirar, descansar, manter a pele saudável, sentir-se seguro, amado e em paz — todas são necessidades básicas.

Quando a pessoa idosa fica acamada, ela perde em parte a capacidade de cuidar dessas necessidades sozinha.

É aí que entra o seu papel: ajudá-la a manter o **equilíbrio do corpo, da mente e do espírito**.

 **Dica:** esta cartilha percorre cada uma dessas necessidades, com orientações práticas para o dia a dia em casa.



O TRIÁDE DO BEM-ESTAR



A pele precisa de atenção!

A pele da pessoa que fica muito tempo na mesma posição pode machucar — são as **lesões por pressão (LPP)**.

Inspecione a pele **todos os dias**, especialmente nas áreas de risco. A detecção precoce evita complicações graves.

Fatores que aumentam o risco:

⚠️ Pele muito úmida (suor, incontinência)

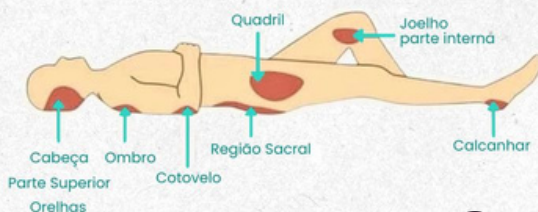
⚠️ Desnutrição ou desidratação

⚠️ Imobilidade prolongada

⚠️ Pele fina e frágil



PONTOS DE Lesão por pressão



4 cuidados essenciais com a pele

- 1** Mude a posição de **2 em 2 horas**: barriga para cima, lado direito, lado esquerdo.
- 2** Mantenha a pele **limpa e seca**, especialmente após fralda.
- 3** Use **almofadas ou coxins** para reduzir a pressão nos pontos de risco.
- 4** **Hidrate a pele** com cremes ou óleos, evitando água muito quente.

Quando lavar a pele lesionada:

use soro fisiológico 0,9% ou água limpa. Não aplique álcool, água oxigenada ou pomadas sem orientação da equipe de saúde.



2h em 2h
vire a posição



Hidrate a pele



Seque bem após
higiene



Almofadas nos
pontos



Alerta: Vermelhidão que não desaparece após 30 min de alívio da pressão → acione a equipe de saúde.

Banho no leito com segurança e conforto

O banho no leito é essencial para a higiene, o conforto e a autoestima da pessoa idosa. Deve ser feito **com calma, respeito e sem pressa**.

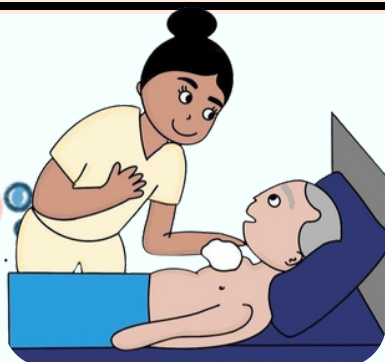
1 **Prepare tudo antes:** bacia, água morna, sabonete neutro, toalhas, fralda limpa, hidratante e roupas.

2 **Aqueça o ambiente** — feche janelas e evite correntes de ar frio.

3 Realize a higiene sempre da região corporal mais limpa para a mais suja. A higiene íntima por último.

4 **Seque bem** todas as dobras (virilha, axila, embaixo das mamas, entre os dedos).

5 Ao final, **hidrate toda a pele** e troque a roupa de cama.



Cuidado oral:

Escove os dentes ou limpe a boca com gaze umedecida **2x ao dia**, mesmo que a pessoa não use os dentes.

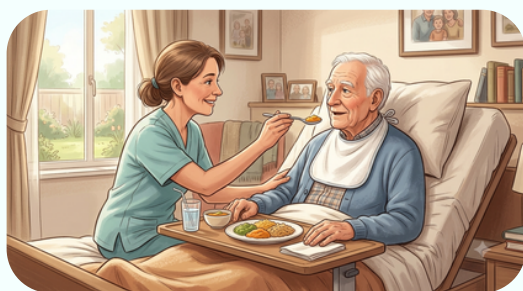


Cuidados na hora de comer

Com a idade, pode ser difícil engolir — isso se chama **disfagia**. Fique atento(a) à tosse, engasgos ou voz "molhada" durante as refeições.

- 1** Eleve a **cabeceira** a 30–45° antes de oferecer alimento ou água.
- 2** Ofereça alimentos **bem cozidos** ou **amassados** se houver dificuldade.
- 3** **Porções pequenas**, devagar, com colher pequena.
- 4** Mantenha a posição **30 minutos** após a refeição.

Sinais de engasgo: tosse frequente ao comer, voz rouca ou "molhada", engasgo — **comunique a equipe de saúde imediatamente.**



Consistências seguras:

-  Pastoso cremoso (purês)
-  Pastoso grosso (mingau)
-  Evitar: líquidos ralos se houver engasgo



Não esqueça da água

Pessoas idosas **sentem menos sede**, mas precisam de líquidos regularmente para funcionar bem.



Sinais de desidratação:

- ♦ Boca ou língua seca;
- ♦ Urina escura ou em pouca quantidade;
- ♦ Pele ressecada;
- ♦ Pele que demora a voltar ao lugar.

Meta diária: ofereça líquidos regularmente ao longo do dia, conforme a necessidade e as orientações da equipe de saúde.

💡 Use copo com bico ou canudo flexível se a pessoa tiver dificuldade de segurar o copo ou engolir líquidos ralos.

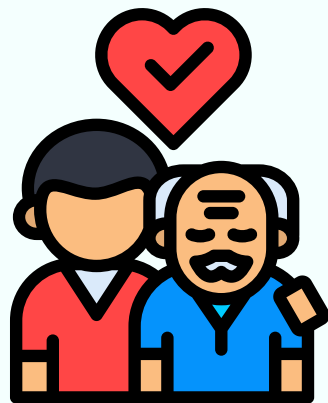


Cuidar com respeito e dignidade

Perder o controle da urina ou das fezes é comum em acamados, mas pode trazer muita vergonha. Cuide com calma, sem pressa e com privacidade.

- 1 Troque fraldas com frequência. Higienize sempre da **frente para trás**.
- 2 **Seque bem** as dobras da pele para evitar lesões por umidade.
- Se ficar **mais de 3 dias sem**
- 3 **evacuar**, comunique a equipe de saúde.
- Ofereça **alimentos ricos em**
- 4 **fibras** (frutas, verduras, aveia) e líquidos para facilitar o intestino.

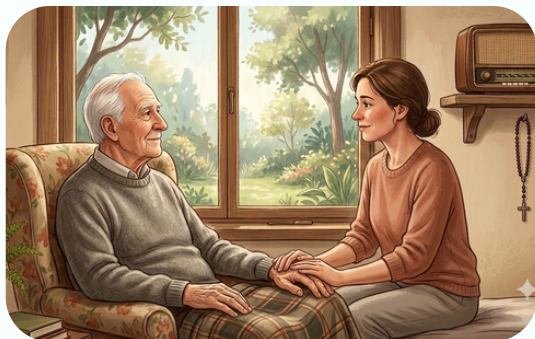
A **privacidade e a dignidade** nesse momento são tão importantes quanto o cuidado físico. Feche a porta, cubra o corpo e fale com calma.



Cuidados com a respiração

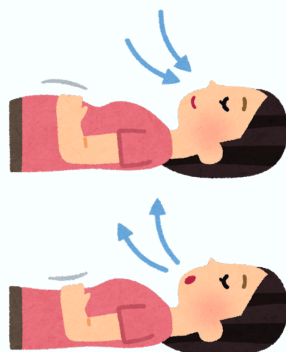
Ficar muito tempo deitado pode dificultar a respiração. Pequenos cuidados fazem grande diferença.

- 1 Mantenha a cabeceira elevada de **30° - 45°**.
- 2 **Ambiente ventilado** — sem fumaça, poeira ou mofo.
- 3 Incentive **respirações profundas** algumas vezes ao dia.



Sinais de alerta:

Respiração rápida ou difícil, lábios ou unhas arroxeados, confusão súbita, febre alta → **Ligue 192 (SAMU)**



Adaptação para quem recebe cuidados na rede

Dicas de segurança:

amarrar a rede perto do chão;
Prenda bem firme — use
armadores seguros e confira se a
parede aguenta o peso;
Evite deixar a rede alta ou esticada
demais.

Posição: Deite levemente
atravessado na rede. Evite deitar
totalmente reto para não machucar
as costas nem o pescoço.

Na hora de comer: coloque
almofadas atrás das costas para
deixá-lo bem sentado ou sente na
beira da rede com os pés no chão
quando possível.

Banho: higienize por parte e use
pano levemente úmido, seque a pele
com a toalha logo depois.

Estímulo físico: Mexa os braços e
pernas com calma, fazendo
movimentos suaves de dobrar e
esticar, se tolerável.



Administrar remédios com segurança



Erros com medicamentos são uma das causas mais comuns de complicações na pessoa idosa em casa. Atenção e organização fazem toda a diferença.

 **Lista sempre atualizada:** mantenha uma lista com nome, dose, horário e para que serve cada remédio.

 **Horários fixos:** use um organizador semanal de comprimidos ou alarmes no celular para não esquecer.

 **Dê com água:** a maioria dos remédios deve ser tomada com um copo com água, com auxílio de seringa ou pela sonda.

 **Nunca triture sem orientação:** certos comprimidos não podem ser partidos ou triturados — pergunte ao farmacêutico.

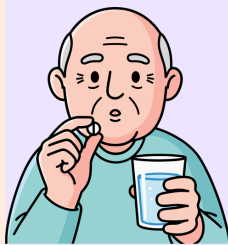
 **Guarde com segurança:** longe do calor, umidade e fora do alcance de crianças.

ORGANIZADOR SEMANAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
Manhã	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarde	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Noite	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Importante: procure a Unidade de Saúde da Família (USF/ESF) para agendar uma visita domiciliar e verificar se a vacinação da pessoa idosa está em dia, para a atualização do cartão de vacinação.



Manter a mente e o corpo ativos

Mesmo acamado, a pessoa idosa pode e deve manter atividades que estimulem o corpo e a mente. Isso melhora o humor, a circulação e a qualidade de vida.

Estimulação cognitiva:

conversar sobre memórias, ouvir notícias, fazer palavras cruzadas simples ou jogos de memória.

Exercícios passivos:

movimentar suavemente braços e pernas, circular os tornozelos, ajuda a circulação.

 **Música e memória:** músicas conhecidas trazem alegria e podem ativar memórias afetivas preciosas.

 **Contato com a natureza:** se possível, leve o idoso para tomar sol por 15 min no período da manhã.

 **Atividades manuais:** pintura, artesanato simples ou escrever cartas, conforme a capacidade.



Atenção à depressão:

Choro frequente, recusa de alimentação, isolamento prolongado ou falas de desistência → comunique a equipe de saúde.



VOCÊ MERECE ATENÇÃO TAMBÉM!

Quem cuida também precisa ser **cuidado**

Cuidar todos os dias cansa o corpo e a mente. **Sentir-se sobrecarregado(a) é normal** e não é sinal de fraqueza.

Sinais de sobrecarga:

- 😞 Tristeza persistente ou irritabilidade
- 💤 Dificuldade para dormir
- 😣 Dores físicas frequentes
- 🚫 Abandono das próprias atividades



- 1 **Divida as tarefas** com familiares e amigos.
- 2 Reserve **pelo menos 30 minutos por dia** só para você.
- 3 Mantenha suas **consultas médicas** em dia.



Grupos de apoio:

Procure o CRAS da sua cidade, há grupos de apoio a cuidadores com suporte emocional e orientação.

- 4 **Peça ajuda** ao CRAS, à UBS ou a grupos sociais da comunidade.

COMUNICAÇÃO COM A EQUIPE DE SAÚDE

Como se comunicar bem com os profissionais

A equipe de saúde é sua aliada. Comunicar-se bem com ela garante um cuidado mais seguro e eficiente para a pessoa idosa.

 **Anote as dúvidas** antes da consulta ou visita domiciliar para não esquecer na hora.

 **Registre mudanças:** peso, alimentação, eliminações, humor e qualquer alteração que notar.

 **Leve sempre a lista de medicamentos** em toda consulta inclusive os "naturais" e vitaminas.

 **Não espere piorar:** na dúvida, entre em contato com a UBS antes que a situação se agrave.

 **Mantenha o calendário de consultas** atualizado: médico, dentista, fisioterapeuta, enfermeiro.



DIÁRIO DO CUIDADO

 Medicamentos: _____

 Alimentação: _____

 Humor: _____

 Observações: _____

Contatos importantes

 UBS: _____

 SAMU: 192



 Peça à equipe de saúde para explicar qualquer orientação que você não entendeu. Perguntar sempre é correto e necessário!

QUANDO BUSCAR AJUDA?



SINAIS DE ALERTA

Procure a equipe de saúde se notar:



Pele

Vermelhidão que não some em 30 min



Respiração

Falta de ar ou lábios arroxeados



Alimentação

Recusa de comer por mais de 1 dia



Intestino

Sem evacuar por mais de 3 dias



Febre / Confusão

Febre $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$ ou confusão repentina



Medicamento

Tontura intensa, queda ou reação estranha



Emoções

Tristeza profunda ou falas de desistência



Hidratação

Urina escura e muito pouca quantidade



Boca

Feridas, sangramento ou dor ao engolir

Busque apoio:



UBS – Unidade Básica de Saúde mais próxima



Melhor em Casa – Atenção Domiciliar do SUS



SAMU – 192 (emergências)



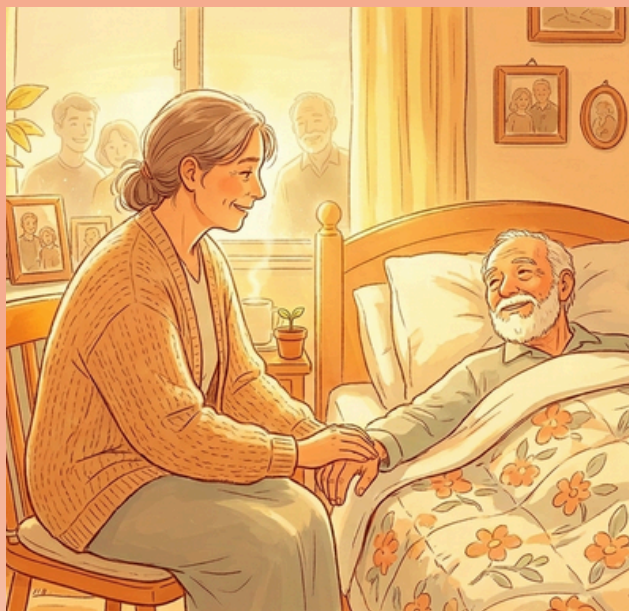
CRAS – Centro de Referência de Assistência Social



REFERÊNCIAS

- Santos ML, Leite RCN, Lima KA, Siqueira RSV, Moura SG, Carvalho MAP. Indicadores empíricos em pessoa idosa acamada na perspectiva das necessidades humanas básicas: revisão integrativa da literatura. *Rev. enferm. UFPE online*. 2024;18:e257472 DOI:<https://doi.org/10.5205/1981-8963.2024.257472>
- HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; LENARDT, M. H.; BRANDÃO, M. L.; SOUZA, A. O. et al. Teoria das Necessidades Humanas Básicas de Horta aplicada ao cuidado de enfermagem gerontológico: estudo bibliométrico. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 3, 2024.
- GONÇALVES JL, SILVA RM, MINAYO MC, VIEIRA LJ, BEZERRA, IC, BRASIL CC, et al. Estratégias de gestores no cuidado com idosos dependentes em domicílio no Brasil. *Acta Paul Enferm.*, v. 37, p. eAPE00133, 2024,
- Melo, Marcela dos Santos Albuquerque; Coura, Alexsandro Silva; França, Inacia Sátiro Xavier de; Feijão, Alexandra Rodrigues; Freitas, Carla Carolina da Silva Leite; Aragão, Jamilly da Silva. Sobrecarga e qualidade de vida dos cuidadores de pessoas acamadas em domicílio. *Acta Paul Enferm*, v. 35, eAPE02087, out. 2022.
- Zimmermann J, Hansen S, Wagner M. Home environment and frailty in very old adults. *Z Gerontol Geriatr*. 2021 Nov;54(Suppl 2):114-119. doi: 10.1007/s00391-021-01969-6. Epub 2021 Sep 27. PMID: 34570266; PMCID: PMC8551134.
- Paulis SJC, Everink IHJ, Halfens RJG, Lohrmann C, Schols JMGA. Prevalence and Risk Factors of Dehydration Among Nursing Home Residents: A Systematic Review. *J Am Med Dir Assoc*. 2018 Aug;19(8):646-657. doi: 10.1016/j.jamda.2018.05.009. Epub 2018 Jul 6. PMID: 30056949.
- MINAYO, M.C.S. O imperativo de cuidar da pessoa idosa dependente. *Cien Saude Colet*, v. 24, n.1, p.247-252, 2019.
- VERAS, R.P. A contemporary care model for older adults should seek coordinated care, grater quality and the reduction of costs. *Int J Fam Commun Med.*, v.3, n.5, p. 210-14, 2019.
- GARBACCIO, J. L.; FERREIRA, A. D.; PEREIRA, A. L. G. Self-skincare knowledge and practice described by elderly persons in the mid-west of Minas Gerais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 1, p. 45-56, jan. 2016.
- DIAS, A. K.; WANDERLEY SANTOS MARKUS, G.; FERRACIOLLI DO COUTO, G. B.; AGUIAR PEREIRA, R.; LOPES DA CRUZ ARNDT, E. ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO PACIENTE IDOSO ACAMADO EM DOMICÍLIO. *Revista Extensão*, v. 5, n. 2, p. 42-52, 6 out. 2021.

PROJETO SOCIOEDUCATIVO VITAL IDADE



“O amor, o cuidado e a atenção que dedicamos aos idosos são uma medida da nossa humanidade.”

**Manaus – AM
2026**