

# O LIVRINHO DA

*melhor idade!*



# AUTOCUIDADO

EDIÇÃO 1



**REITOR:**

**Antonio Claudio Lucas da  
Nóbrega**

**VICE-REITOR:**

**Fabio Barboza Passos**

## **COORDENAÇÃO DO GESPRO:**

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Miriam Marinho  
Chrizostimo**

## **VICE-COORDENAÇÃO DO GESPRO:**

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Alessandra Conceição  
Leite Funchal Camacho**

## **BOLSISTAS GESPRO:**

**Amanda Franco Capulot  
Juliana de Oliveira Nunes da Silva**

# INDÍCE

**3. PROPOSTA**

**4. VOCÊ TEM CUIDADO DA SUA PELE?**

**5. CAÇA- PALAVRAS**

**6. EM TEMPOS DE COVID-19**

**8. . COMO VOCÊ SE ORGANIZA  
PARA TOMAR SEUS REMÉDIOS?**

**7. VOCÊ SABIA?**

**9. MEDICAÇÃO**

**10. BIBLIOGRAFIA**

# PROPOSTA

**Este é um material produzido pelo grupo de pesquisa Gestão da Formação e Qualificação Profissional: Saúde e Educação (GESPRO) da Universidade Federal Fluminense (UFF).**

**Na primeira edição do livrinho da melhor idade vamos abordar o tema "Autocuidado" aonde veremos alguns cuidados que você pode fazer para manter a sua saúde e bem-estar em dia!**

**Neste material você irá conhecer alguns cuidados para ser ter em relação a pele, higiene, medicações entre outras coisas que podem ajudar no seu cuidado e para que você possa fazer ou repassar para outra pessoa.**

**Vale ressaltar que o autocuidado está em tudo aquilo que fazemos para cultivar a nossa própria qualidade de vida, sempre com autonomia e de forma responsável.**

# VOCÊ TEM CUIDADO DA SUA PELE?

A pele do rosto e a do corpo necessitam de hidratação adequada, precisamos estar atentos a cuidados básicos que podemos fazer no dia à dia para ter uma pele saudável. Aqui temos algumas dicas para esse autocuidado com a nossa pele...



## Hidratação

Há medidas simples que favorecem a hidratação e manutenção do equilíbrio hídrico da pele:

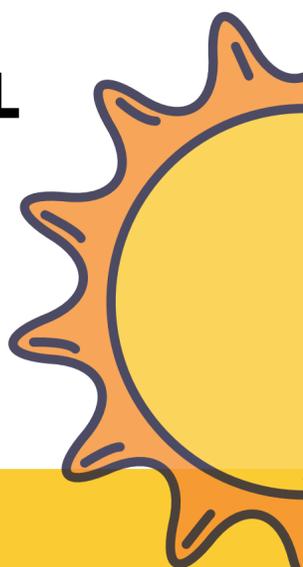
**MANTER UMA DIETA RICA EM FRUTAS E VERDURAS**

**INGERIR NO MÍNIMO 2 LITROS DE LÍQUIDOS (Todos os dias)**

**USAR DIARIAMENTE HIDRATANTES CORPORAIS E FACIAIS**

**EVITAR O USO EXCESSIVO DE SABONETES, BUCHAS BANHOS MUITO QUENTES E PROLONGADOS**

**EVITAR EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL**



# CAÇA-PALAVRAS



[www.educolorir.com](http://www.educolorir.com)

AGRESSORES  
CUTANÊA  
PELE  
RAIOS

CUIDADOS  
EQUILÍBRIO  
PROTEÇÃO

# EM TEMPOS DE COVID-19...

1- USE AS MÁSCARAS

2- SEMPRE LEVE UMA MÁSCARA EXTRA

3- USE UMA SACOLA PARA GUARDAR A MÁSCARA QUE FOI  
RETIRADA;

4- MANTENHA DISTANCIA DAS PESSOAS, PELO MENOS 1,5M;

5- LAVE AS MÃOS APÓS TOCAR QUALQUER SUPERFÍCIE;

6- EVITE AGLOMERAÇÃO;

7- MANTENHA O AMBIENTE SEMPRE AREJADO - JANELAS E  
PORTAS ABERTAS;

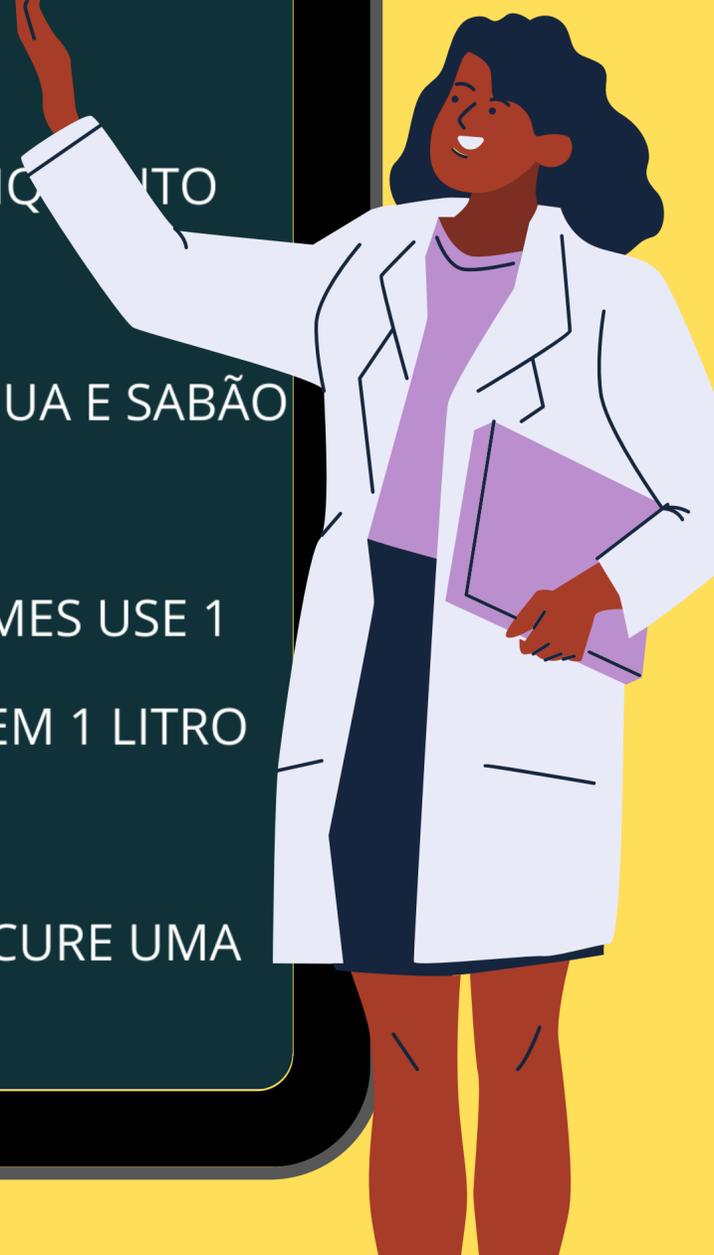
8- NÃO COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS COMO MÁSCARAS,  
COPOS, TALHERES,ETC;

9- EVITE TOCAR SEUS OLHOS, BOCA, CABELO ENQUANTO  
ESTIVER NA RUA;

10- PARA LIMPAR PRODUTOS EMBALADOS USE ÁGUA E SABÃO  
OU SOLUÇÃO DE ÁLCOOL 70%;

11- PARA LIMPAR VERDURAS, FRUTAS OU LEGUMES USE 1  
COLHER DE SOPA DE ÁGUA SANITÁRIA DILUÍDA EM 1 LITRO  
ÁGUA POR 15 MINUTOS;

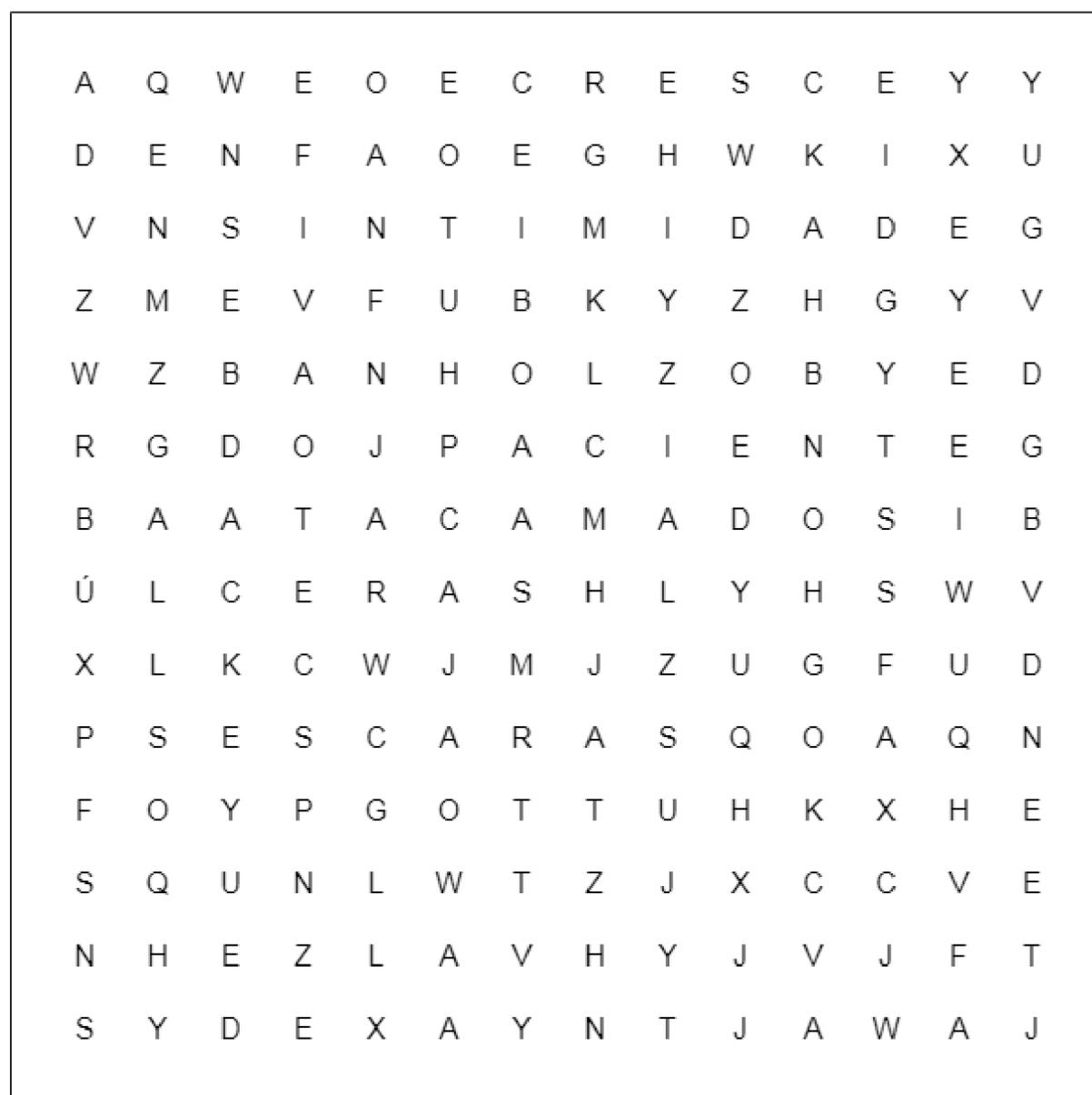
12- SE SENTIR FEBRE, FALTA DE AR E TOSSE PROCURE UMA  
UNIDADE DE SAÚDE PERTO DE CASA



# VOCÊ SABIA??

**O banho é muito importante para preservar a saúde e quando se trata de pessoas acamadas, sua importância é ainda maior! Através do banho estimulamos os movimentos corporais.**

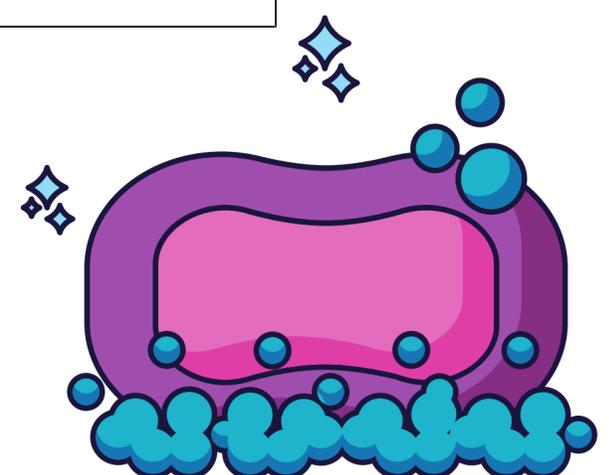
**Uma pessoa que fica um período longo deitada, pode sentir dores no corpo e até desenvolver feridas devido a pressão que a pele pode sofrer sobre a superfície.**



[www.educolorir.com](http://www.educolorir.com)

ACAMADOS  
CRESCER  
INTIMIDADE  
ÚLCERAS

BANHO  
ESCARAS  
PACIENTE



# COMO VOCÊ SE ORGANIZA PARA TOMAR SEUS REMÉDIOS?

**TOMAR MEDICAÇÃO CORRETAMENTE É MUITO IMPORTANTE PARA A SUA SAÚDE!! POR ISSO COMPARTILHE INFORMAÇÕES SOBRE SEUS REMÉDIOS COM ALGUÉM, PARA QUE EM DE SITUAÇÕES INSUPERADAS ELE POSSA TE AJUDAR.**

 **ALGUMAS MANEIRAS DE CONFIRMAR E NÃO ESQUECER DE TOMAR AS MEDICAÇÕES SÃO FAZER UMA TABELA COM OS NOMES DOS REMÉDIOS, HORÁRIOS E COMO TOMA A MEDICAÇÃO.**

 **É IMPORTANTE NÃO TOMAR SEU REMÉDIO DEITADO, POIS VOCÊ CORRE O RISCO DE SE ENGASGAR, TAMBÉM EVITE TOMÁ-LO COM OUTRO LIQUIDO QUE NÃO SEJA ÁGUA, COMO COM O LEITE, POIS ELE PODE AFETAR O REMÉDIO.**

 **DEVE SEMPRE SE ATENTAR PARA A AUTOMEDICAÇÃO. SE VOCÊ TEM SE QUEIXADO DE ALGUMA PROBLEMA DE SAÚDE, BUSQUE A AJUDA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA QUE ELE POSSA TE ORIENTAR DA FORMA CORRETA.**

 **TOMAR MEDICAMENTO SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA É PERIGOSO, PODE COMPROMETER A AÇÃO DE OUTRAS MEDICAÇÕES E ATÉ TER EFEITOS RUINS PARA A SUA SAÚDE!**



# **MARQUE UM X NOS ITENS RECOMENDADOS NA MEDICAÇÃO:**



**TOMAR REMÉDIO  
EM REPOUSO**



**BEBER COM  
QUALQUE  
LIQUIDO**



**TOMAR A  
MEDICAÇÃO NA  
HORA CERTA**



**TOMAR O REMÉDIO  
PRESCRITO**



**TOMAR VARIAS  
MEDICAÇÕES JUNTAS**



**TOMAR SEU REMÉDIO  
COM PRESSA**

# BIBLIOGRAFIA:

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Gráfica flama. Rio de Janeiro: INCA, 2 ed, 2010. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-do-cuidador-de-pacientes-acamados-2010.pdf>>. Acesso em 28 set 2020, 21:32h
2. Guia do cuidador de pacientes acamados: orientações aos pacientes. Instituto nacional do câncer (INCA). Ministério da Saúde.
3. Ministério da Saúde. Higienize as mãos, salve vidas. Disponível em <[http://www.anvisa.gov.br/servicos/saude/control/higienizacao\\_simplesmao.pdf](http://www.anvisa.gov.br/servicos/saude/control/higienizacao_simplesmao.pdf)>. Acesso em: 28 set 2020, 18:45h.

## AUTORES:



**Amanda  
Franco Capulot**



**Juliana de  
Oliveira Nunes  
da Silva**



**Miriam Marinho  
Chrizostimo**



**Alessandra Conceição  
Leite Funchal Camacho**

