

Organizadoras

Ilaise Brilhante Batista
Daniella Pires Nunes

Cuidador e o cuidado de si

UMA CARTILHA SOBRE A PROMOÇÃO
DA QUALIDADE DE VIDA





UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE - PPGECS

Cuidador e o cuidado de si:

UMA CARTILHA SOBRE A PROMOÇÃO
DA QUALIDADE DE VIDA

Organizadores

Ilaise Brilhante Batista
Daniella Pires Nunes

Palmas – TO

2021

2

Copyright © 2021 - Universidade Federal do Tocantins –
Todos os direitos reservados

www.uft.edu.br

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Palmas/TO | 77001-090

Este item está licenciado na [Creative Commons License](#)



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB

F981c Fundação Universidade Federal do Tocantins.
Cuidador e o cuidado de si: uma cartilha sobre promoção da qualidade de vida. / Organizadoras: Ilaise Brilhante Batista, Daniella Pires Nunes. – Palmas, TO: UFT/PPGECS, 2021.
31 p.:il. color.

ISBN: 978-65-87246-19-2

1. Idosos. 2. Cuidadores. 3. Qualidade de vida. 4. Promoção da saúde.
I. Título.

CDD 362.61

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.

Elaboração:

Ilaise Brilhante Batista

Enfermeira. Aluna do Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (PPGECS-UFT).

Daniella Pires Nunes

Enfermeira. Doutora em Ciências. Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas. Docente Colaboradora do PPGECS-UFT.

Revisão Gramatical:

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Revisão técnico-científica:

Ariene Angelini dos Santos Orlandi
Ruhena Kelber Abrão Ferreira
Suzimar de Fátima Benato Fusco

Imagens gratuitas Pixabay e Pexels.

Diagramação: Walter Santos

Este material foi produzido no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins com o apoio financeiro do Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Tocantins (FAPT).

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	6
SER UM CUIDADOR DE IDOSO	7
CUIDANDO DE SUA SAÚDE FÍSICA	10
PROMOVENDO ATIVIDADES DE LAZER	21
CUIDANDO DAS SUAS EMOÇÕES	22
BUSCANDO APOIO	26
BUSCANDO A ESPIRITUALIDADE	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30

APRESENTAÇÃO

A palavra cuidar envolve uma ação de tratar algo ou alguém. Sabe-se que cuidar de um sujeito, principalmente um familiar, é uma tarefa especial que exige coragem e disponibilidade. Estender a mão, ajudar, proteger, acudir, abraçar, ouvir, alimentar, entregar... Cada ação dessa representa a função do cuidador.

Para desenvolver o cuidado com outra pessoa, várias adaptações de rotina e de vida são necessárias. É importante lembrar que para um bom desenvolvimento do cuidado, você precisa dedicar atenção para si mesmo, cuidando de si. Deverá estar atento às alterações do seu corpo e emoções que poderão afetar a sua saúde e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Essa cartilha permitirá que você identifique essas condições e cuide de si por meio de estratégias que melhorem sua saúde e qualidade de vida.



SER UM CUIDADOR DE IDOSO

Ser cuidador é se dispor a cuidar de algum membro da família, como pai/mãe, tios, irmãos, cônjuge, que está doente e precisa de ajuda para realizar atividades da vida diária, como tomar banho, fazer uso de medicações, alimentar-se, vestir-se, entre outras atividades que não consegue realizar sozinho.

Normalmente, quem assume esse papel é um membro familiar como você. A família, na maioria das vezes, é a primeira opção para a realização do cuidado, devido ao grau de intimidade e vínculo com a pessoa cuidada.

Tornar-se um cuidador é algo complexo e exige de você habilidades para lidar com as emoções, adaptações físicas, sociais e do ambiente. Desempenhar algumas atividades relacionadas ao cuidado pode ser algo novo em que você nunca realizou, não possuindo assim habilidades e conhecimento para tal situação.

A tarefa de cuidar em conjunto com as atividades de rotina diárias (como as atividades domésticas), ao longo do tempo podem interferir na dinâmica de sua vida, causando alterações como comprometimento da sua saúde física (poucas horas de sono, dores em algumas partes do corpo como coluna, braços, pernas), alterações emocionais e psicológicas (alterações de humor, ansiedade e sobrecarga), diminuição da prática de atividades de lazer, dificuldade nos relacionamentos, entre outros, impactando diretamente na sua qualidade de vida.

Você sabe o que é qualidade de vida?

A qualidade de vida é o seu bem-estar físico, psicológico, emocional e espiritual. Para que você, cuidador, consiga manter uma boa qualidade de vida é necessário atentar para alguns sinais de alerta que o seu corpo pode lhe mostrar.



A seguir, separamos algumas dicas para que você melhore sua saúde física, emocional, psicológica e espiritual.



CUIDANDO DE SUA SAÚDE FÍSICA

A sua rotina diária de cuidado pode ser intensa e, às vezes, você pode esquecer de cuidar de si. Por isso, é importante estar atento para as alterações de sua saúde física porque poderá comprometer sua qualidade de vida.

A saúde física envolve o bom funcionamento do corpo, que envolve a alimentação, a hidratação, o sono, a prática de atividades físicas, percepção visual auditiva e de dor, e o controle de doenças crônicas.



Como está a sua alimentação?

Manter uma alimentação saudável é oferecer ao corpo os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento, permitindo que o indivíduo tenha uma saúde equilibrada e uma boa qualidade de vida. Uma alimentação saudável existe quando há uma ingestão balanceada de frutas, verduras, legumes (como feijão), carnes, grãos (como arroz) e oleaginosas (como castanhas).

A seguir citaremos alguns passos para uma boa alimentação saudável.

<p>1</p>	<p>Fazer de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados a base da alimentação;</p>	
<p>2</p>	<p>Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos, e criar preparações culinárias;</p>	
<p>3</p>	<p>Limitar o consumo de alimentos processados, que são todos aqueles alimentos modificados do seu estado original, entre eles estão carnes salgadas ou defumadas, queijos e pães, frutas preservadas em açúcar;</p>	
<p>4</p>	<p>Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, que são aqueles alimentos pronto para consumo, como sucos de caixa, refrigerantes, salgadinhos, salsicha, bacon, sopas instantâneas;</p>	

5	Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;	
6	Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados;	
7	Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;	
8	Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;	
9	Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;	
10	Ser crítico quanto as informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.	



É importante lembrar que a ingestão de água favorece o funcionamento do corpo. Quando você ingere pouca água, poderá apresentar alguns sinais de desidratação, pele seca, urina concentrada com presença de impurezas, constipações, fadiga, entre outros.

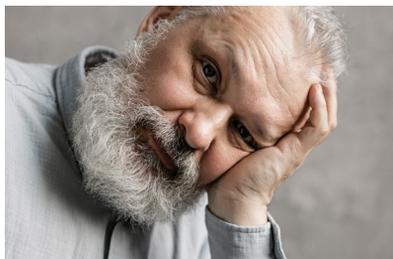
A quantidade adequada de água a ser ingerida varia de acordo com alguns fatores como peso, idade, temperatura, clima do local que você vive e prática de atividade física. Entretanto sabe-se que em média é necessário você ingerir de 2,5 a 3 litros de água por dia.

Uma maneira fácil de conseguir isso é sempre estar com uma garrafinha de água, seja nos cômodos que você mais frequenta da casa, como levar a garrafa consigo para ambientes que frequenta.

Você apresenta algum dos sinais e sintomas?



Irritabilidade



Cansaço



Menor rendimento nas atividades diárias



Dificuldades de concentração

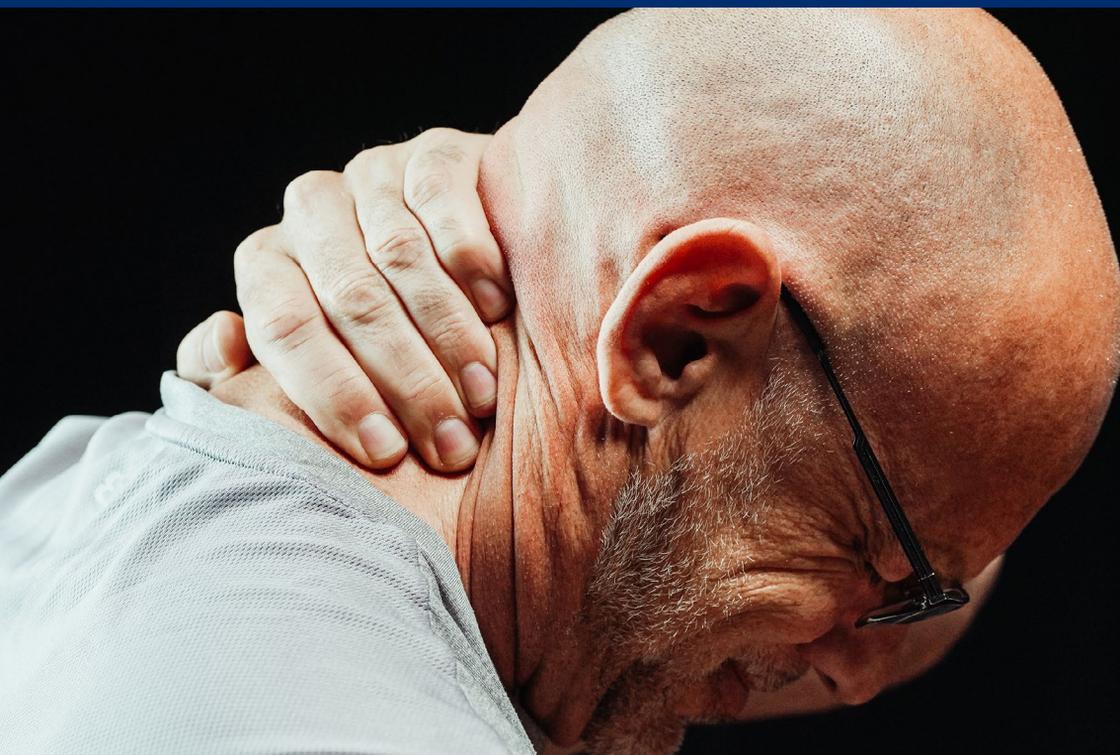


Alterações de humor

Esses sinais são alertas de que sua qualidade de sono pode estar prejudicada. Para promover uma boa higiene do sono é necessário seguir alguns hábitos como:



- Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado;
- Não ingerir alimentos ricos em cafeína, como café, Coca-Cola, chá mate, chá verde, chá preto, chocolate meio amargo, e bebidas alcoólicas, horas antes de dormir;
- Manter uma rotina com horários fixos para acordar e dormir;
- Dormir em locais silenciosos e escuros.



A dor costuma ser algo presente na sua vida. Dentre as mais comuns estão a dor de coluna, nas pernas e braços. Veja as dicas para diminuir ou aliviar a sua:

- Pratique alongamentos. Para prevenir a tensão é necessário alongar após acordar e durante o dia tire um tempo para praticar atividades de alongamento com os braços, pescoço, pernas e costas;

- Massageie o local. Uma boa massagem ajuda a melhorar as regiões tensionadas, utilize óleos, hidratante ou gel próprio para massagem e realize movimentos firmes no local da dor durante alguns minutos;
- Use compressas quentes. O calor das compressas quentes ou até mesmo um banho com a temperatura mais elevada ajuda a relaxar os músculos do corpo. Após um dia estressante tire um tempo para um banho quente e relaxante ou aplique compressas quentes nos locais em que sentir mais tensão muscular.



Praticar atividade física é bom para o corpo e a mente. Qualquer quantidade de atividade física praticada é melhor do que nada, porém recomenda-se que se pratique 150 minutos de atividade física por semana.

Busque manter uma rotina com exercícios físicos, como uma caminhada, ou com algum esporte que lhe agrada, seja academia, dança, futebol. Caso você tenha alguma doença que limite a prática da atividade física, procure um profissional de saúde no posto de saúde mais perto da sua casa para que você tenha a orientação correta.



Ao longo da vida, podemos desenvolver doenças crônicas, que são aquelas que não têm cura, mas podem ser tratadas. Para realizar um bom acompanhamento da sua saúde, faça consultas médicas regulares, entender como está sua saúde é essencial para tratá-la da melhor forma.

Se você fizer uso de medicações, sempre respeite os horários, uma boa forma de fazer isso é criando alarmes no celular ou colocando os horários em um local visível que possa ver durante o dia como na porta da geladeira.



PROMOVENDO ATIVIDADES DE LAZER

Pratique atividades que lhe tragam satisfação pessoal, como ler algum livro, costurar, assistir filmes. Essas atividades podem lhe ajudar a ter sensações agradáveis que podem melhorar o seu humor.



CUIDANDO DAS SUAS EMOÇÕES

Você sabe o que são as emoções? As emoções são sentimentos expressados quando ocorre algo ou alguma coisa, por exemplo quando você descobre que ganhou um sorteio, logo você irá ficar surpreso e muito feliz. A forma como você expressa suas emoções pode alterar a sua vida, bem como a de quem vive junto com você.

Entre as sensações e emoções mais presentes na vida de cuidadores estão algumas das citadas abaixo:

- Não apresentar sensação de bem estar psicológico, tendo assim momentos de infelicidade e sofrimentos;
- Manifestar alterações no humor, podendo apresentar momentos de alegria, tristeza, raiva entre outros sentimentos em um curto tempo;
- Sobrecarga quer seja física (por exemplo, realizar a transferência do idoso da cama para a cadeira) ou emocional (quando você não está bem psicologicamente e socialmente), ou seja, a partir do momento que você começa a deixar de sair ou realizar suas atividades de lazer por falta de tempo;
- Demonstrar dificuldades nos relacionamentos, seja com a família ou com pessoas de fora;
- Sentir ansiedade, com sintomas como tremores, cansaço, sensação de falta de ar, coração acelerado;
- Ter dificuldade para realizar atividades de lazer, por estar vivendo sentimentos que lhe causam desânimo.

Veja algumas ações que podem te ajudar a entender melhor e cuidar das suas emoções:

- Procure identificar quais atividades estão lhe gerando sentimentos negativos, e execute-as da melhor forma que puder no momento, não se cobre tanto;
- Busque conversar com as pessoas ao seu redor para resolução de conflitos;
- Aceite ajuda para realização das suas atividades cotidianas e de cuidado com o dependente;
- Esteja atento aos sinais de alerta do seu corpo, tire um tempo para si, como pequenos intervalos de descanso durante a rotina diária;
- Lembre-se de que o planejamento das suas atividades é necessário para um bom desempenho do cuidado tanto para si quanto para o próximo;
- Procure grupos de apoio, em que possa compartilhar seus sentimentos, angústias e dúvidas.



Que tal praticar uma técnica de relaxamento?

A realização de respirações profundas promove o relaxamento do corpo e acalma a mente. Escolha um local tranquilo, arejado e que você se sinta à vontade. Na posição sentada, puxe o ar pelo nariz o máximo que você puder, conte até dez e depois solte o ar lentamente pela boca.

Esse exercício praticado por alguns minutos em um lugar calmo pode ajudar a melhorar o seu dia e lhe promover uma sensação de calma.



BUSCANDO APOIO

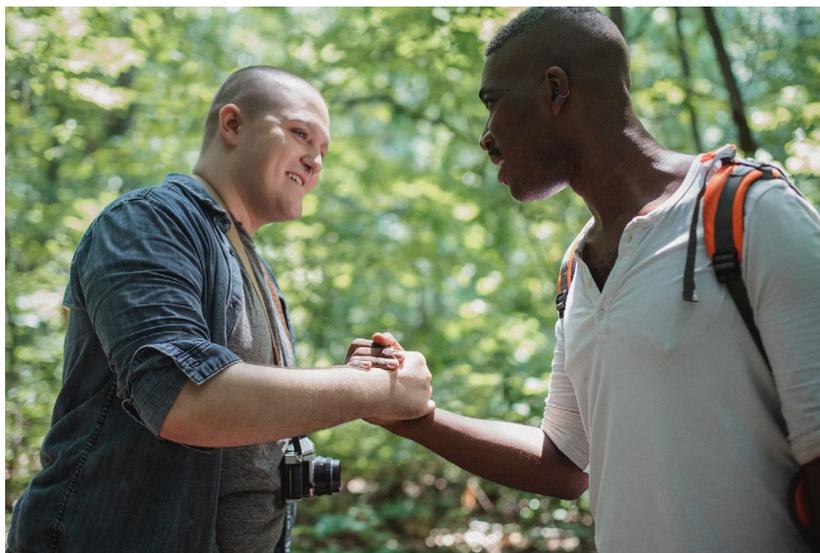
Não ter o apoio da sua família ou de outra pessoa no cuidado gera desgaste, cansaço e exaustão prejudicando sua saúde e qualidade de vida.

Uma rede de apoio é essencial tanto para um bom desenvolvimento do cuidado quanto para o cuidado de sua saúde.

Você sabe o que é uma rede de apoio?

Uma rede de apoio é caracterizada por algo ou alguém que trabalham em conjunto com objetivo de ajudar alguém ou alguma causa. Existem diversas formas de se conseguir apoio. O primeiro passo é entender e aceitar que você não precisa fazer tudo sozinho. Você pode contar com os membros de sua família, amigos, vizinhos, grupos de apoio e profissionais de saúde como sua rede de apoio.





Expresse seus desejos, necessidades e dificuldades, procure ajuda sempre que necessário!



BUSCANDO A ESPIRITUALIDADE

Para você o que é a espiritualidade? A espiritualidade envolve a busca de crenças, valores, práticas que levem a uma comunhão com o divino.

É muito importante que você mantenha sua espiritualidade e a fortaleça todos os dias, seja com práticas adequadas à sua crença ou com envolvimento com a sua comunidade. A busca espiritual também é uma forma de apoio.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aqui foram citadas algumas intervenções para que você, cuidador, possa ter conhecimento do que fazer para melhorar sua saúde e para que possa entender que o autocuidado é necessário tanto para manter uma boa qualidade de vida quanto para um bom desempenho nas suas atividades diárias. Lembre-se é necessário tirar um tempo para si mesmo e ouvir suas próprias necessidades. **Cuide-se.**

Telefones úteis:

Disque Saúde	Disque 136
Ambulância Pública (SAMU)	Disque 192
Central de Atendimento para a Mulher	Disque 180
Polícia Militar	Disque 190
Corpo de Bombeiros	Disque 193



FAPT
FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA DO TOCANTINS

TOCANTINS
GOVERNO DO ESTADO



ISBN: 978-65-87246-19-2



9 786587 246192