

# **Exercícios Complementares**

## **Cuidador de Idosos Enfoque para a Biogerontologia**

Maria Gabriela Valle Gottlieb



**editora  
VIENA**

1ª Edição  
Bauru/SP  
Editora Viena  
2022

---

## Estudo de Caso (idoso com doença de Alzheimer)

---

Homem de 72 começa a apresentar queixa de esquecimento, principalmente para fatos recentes. Tem perdido as chaves de casa e do carro. Nunca se lembra onde colocou a sua carteira. Além disso, tem apresentado irritabilidade e insônia. A esposa tem relatado que ele quer fazer sexo todos os dias, o que não era comum até o ano passado. Há dois anos, o casal perdeu o filho mais velho em um acidente de carro, o que deixou o idoso muito deprimido e que precisou procurar um psiquiatra para ajudá-lo a superar a perda. O idoso é hipertenso e faz uso de somente um medicamento para controlar a pressão. Na consulta com o psiquiatra o idoso disse que havia se esquecido de tomar a medicação para depressão. O psiquiatra recomendou que alguém cuidasse da rotina da medicação dele e que procurasse um neurologista para investigar possível doença de Alzheimer. A esposa marcou a consulta com o neurologista, e este pediu uma série de avaliações neuropsiquiátricas e ressonância magnética do cérebro. A ressonância apontou a formação de placas B-amilóide e emaranhados neurofibrilares muito associada a doença de Alzheimer e as avaliações neuropsiquiátricas também indicaram declínio cognitivo. Tudo apontando para o diagnóstico de Doença de Alzheimer. A esposa relatou tudo para a cuidadora.

### **Quais as condutas a serem tomadas daqui para frente pelo cuidador para ajudar esse idoso no seu dia a dia?**

- Deixar sempre os pertences do idoso no mesmo lugar;
- Deixar cartazes ou bilhetes com lembretes;
- Estabelecer uma rotina de horários para os medicamentos, alimentação e atividades cotidianas;
- Estimular a adoção de alimentação e estilo de vida saudável para postergar o avanço da doença;
- Sempre o acompanhar nas suas saídas de casa;
- Estimular a prática de atividades físicas, pegar sol, ler e a realizar exercícios de memória (jogos da memória, caça-palavras, palavras cruzadas);
- Falar de forma clara e objetiva em bom tom;
- Não ficar contrariando, mesmo quando ele não tenha razão para evitar que o idoso fique irritado e agressivo;
- Não julgar ou criticar as alterações de comportamento e personalidade, pois são característica da doença de Alzheimer, mas protegê-lo de si próprio; evitar que o idoso se exponha e ocasione problemas para a família;
- Não o excluir das conversas e atividades cotidianas, mas sim estimular a sua importância na participação da rotina, atividades e lazer do domicílio;
- Ajudá-lo na higiene do sono.

---

## Estudo de Caso (idosa com Iatrogenia Medicamentosa)

---

Mulher, 82 anos, é atendida na UBS do seu bairro, pois familiar relata que ela caiu duas vezes na semana ao levantar-se da cama de noite para ir ao banheiro. A idosa é hipertensa (faz uso de 2 medicamentos diferentes para hipertensão), tem diabetes do tipo 2 (faz uso de um medicamento para DM2), osteoporose, depressão e toma tranquilizantes, pois afirma sofrer de insônia. A idosa e familiares relataram que a pressão e a glicose estão controladas, pois toma corretamente os medicamentos prescritos pelos médicos. Faz uso de vitamina D e cálcio para a osteoporose e também faz tratamento medicamentoso para a depressão e que costuma tirar cochilos depois do almoço. A família e própria idosa relataram que ela está muito sedentária, se recusa a sair de casa e fazer qualquer tipo de atividade física, mas está dentro do peso ideal. A idosa disse que se levanta umas três vezes por noite para urinar e que as vezes se sente tonta. Ela disse que caiu porque estava tudo escuro e não enxergou um chinelo que estava próximo a sua cama e tropeçou nele. Na outra queda ela relatou que quando se levantou sentiu tontura e que não tinha nenhum móvel por perto para se apoiar. O médico fez vários exames na idosa e não encontrou nada de errado na paciente. Apenas disse para ela reduzir a dose do tranquilizante e procurar um geriatra para acompanhá-la. Ao chegar em casa a familiar relatou tudo para a sua cuidadora.

### **Que síndrome geriátrica essa idosa é portadora? O que a cuidadora pode fazer para prevenir as quedas da idosa?**

- Deixar sempre uma luz acesa para iluminar o caminho da idosa; ou ter sensor de presença que acenda a luz quando a idosa se aproximar;
- Se a idosa for portadora de alguma deficiência física, ou fizer uso de prótese óssea, ou tiver dificuldade de locomoção deixar sempre a mão a bengala ou o andador;
- Se a idosa for cadeirante e não usar fralda geriátrica, pedir para a família providenciar uma campainha para a idosa tocar quando precisar de ajuda para ir ao banheiro;
- Cuidar para que o piso da casa não esteja escorregadio; jamais o piso do banheiro deve estar molhado;
- Remover todos os obstáculos, objetos e móveis do caminho; se tiver móvel que seja bem fixo ao chão ou parede para que a idosa possa se apoiar;
- Evitar de oferecer líquidos na hora de dormir;
- Orientar a idosa que não levante rapidamente da cama, mas ao acordar, primeiro sentar-se na cama e esperar uns minutos para sentir se está tudo bem para sair da cama com segurança;

#### 4 • EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

- Estimular a prática de atividades físicas; ajudá-la a vencer o sedentarismo e a depressão;
- Convidar para caminhar ao ar livre, pegar sol, fazer uma atividade lúdica como jogar, dançar, cantar;
- Conversar com a família sobre o consumo de muitos medicamentos; talvez seja o momento de retirar alguns deles com a recomendação médica; nunca retire medicamentos sem a orientação médica;
- Estimular uma alimentação e estilo de vida saudável.