

Maria Gabriela Valle Gottlieb



CUIDADOR DE IDOSOS

ENFOQUE PARA
A BIOGERONTOLOGIA



editora
VIENA

Maria Gabriela Valle Gottlieb

Cuidador de Idosos

Enfoque para a biogerontologia



editora
VIENA

1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2022

SUMÁRIO

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS.....	15
PRÓLOGO	17
PARTE I	19
1. QUEM É O CUIDADOR DE IDOSOS E QUAIS AS SUAS ATRIBUIÇÕES? 21	
1.1. Atribuições do Cuidador de Idosos Domiciliar Segundo a Realidade Física, Mental, Emocional, Familiar e Social do Idoso, de Acordo com o Guia Prático do Cuidador do Ministério da Saúde (2008).....	25
2. A POLÍTICA NACIONAL DE SAÚDE DO IDOSO	33
3. ENVELHECIMENTO: UM BREVE PANORAMA SOBRE O ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO E DEMOGRÁFICO NO BRASIL	45
4. BIOLOGIA DO ENVELHECIMENTO.....	55
4.1. O que é Biologia do Envelhecimento?.....	57
4.2. Quem é o Indivíduo Idoso?	59
4.3. O que é Autonomia?	61
4.4. O que é Independência?	61
4.5. O que é Funcionalidade?.....	61
4.6. Recomendações para o Cuidador	64
4.7. E se o Idoso for Acamado ou Cadeirante?	65
5. DOENÇAS CRÔNICAS MAIS PREVALENTES EM IDOSOS.....	69
5.1. Doenças Cardiovasculares	71
5.1.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com DVC	73
5.2. Síndrome Metabólica.....	74
5.2.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com SM	75
5.3. Hipertensão Arterial	76
5.3.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Hipertensão (Pressão Alta)	77
5.4. Diabetes Mellitus Tipo 2.....	78
5.4.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Diabetes Tipo 2..	79
5.5. Sarcopenia	80
5.5.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Sarcopenia	81
5.6. Osteoporose.....	82
5.6.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Osteoporose.....	83
5.7. Depressão	83
5.7.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Depressão	85
5.8. Alzheimer	86
5.8.1. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Doença de Alzheimer: Fase Inicial da Demência.....	89
5.8.2. Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Doença de Alzheimer: Fase Moderada da Demência.....	90

5.8.3.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Doença de Alzheimer: Fase Avançada e Terminal da Demência	91
5.9.	Parkinson.....	93
5.9.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Parkinson	94
6.	SINAIS DO ENVELHECIMENTO.....	109
6.1.	Como são a Pele e seus Anexos no Idoso?	111
6.1.1.	Recomendações para Cuidar da Pele Frágil da Pessoa Idosa	114
6.2.	Unhas e Cabelos	115
6.2.1	Recomendações para Cuidar das Unhas e Cabelos da Pessoa Idosa.	116
6.3.	Glândulas Sudoríparas e Sebáceas	117
6.3.1.	Recomendações para Cuidar das Glândulas Sudoríparas e Sebáceas da Pessoa Idosa.....	117
7.	ÓRGÃOS DOS SENTIDOS	121
7.1.	Visão	124
7.1.1.	Recomendações para Evitar problemas decorrentes dos Problemas de Visão da Pessoa Idosa	124
7.2.	Audição	124
7.2.1.	Recomendações para Cuidar dos Problemas de Audição da Pessoa Idosa	125
7.3.	Paladar e Olfato	126
7.3.1.	Recomendações para Cuidar do Paladar e Olfato da Pessoa Idosa...	127
7.4.	Tato	127
7.4.1.	Recomendações para Cuidar do Tato da Pessoa Idosa.....	128
8.	SONO	133
8.1.	Sono do Idoso.....	136
8.1.1.	Recomendações para Cuidar do Sono da Pessoa Idosa.....	138
9.	NUTRIÇÃO DO IDOSO: UM OLHAR ATENTO DOS CUIDADORES ..	143
9.1.	Utilização de Sonda para a Alimentação do Idoso	148
10.	APETITE.....	155
10.1.	Apetite no Idoso	158
10.1.1.	Recomendações para Cuidar do Apetite da Pessoa Idosa	160
10.1.2.	Principais Recomendações para o Cuidador de Idosos com Dificuldades de Alimentação	161
10.1.3.	Recomendações Específicas para Cuidar da Alimentação do Idoso com Demências.....	161
10.1.3.1.	Fase Moderada da Demência	163
10.1.3.2.	Fase Severa da Demência	163
11.	SÍNDROMES GERIÁTRICAS.....	167
11.1.	Incontinência Urinária e Fecal	170
11.1.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Incontinências ..	172
11.2.	Instabilidade Postural.....	173
11.2.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Instabilidade Postural.....	175

11.3.	Imobilidade	176
11.3.1.	Movimento, Estímulo e Conforto em Idosos Acamados	177
11.3.2.	Benefícios Fisiológicos do Movimento	179
11.3.3.	Síndrome da Imobilidade.....	180
11.3.4.	Cuidado com Idosos Acamados	180
11.4.	Incapacidade Cognitiva.....	183
11.4.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Incapacidade Cognitiva.....	185
11.5.	Iatrogenia no Idoso	186
11.5.1.	Polifarmácia.....	187
11.5.2.	Automedicação no Idoso.....	187
11.5.3.	Recomendações Gerais.....	191
11.6.	Insuficiência de Comunicação	192
11.6.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Insuficiência de Comunicação	193
11.7.	Insuficiência Familiar.....	194
11.7.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa com Insuficiência Familiar	196
12.	VIOLÊNCIA CONTRA O IDOSO	209
12.1.	Recomendações para Cuidar da Pessoa Idosa que Sofre Violência...	213
13.	QUEM CUIDA DO CUIDADOR?	217
PARTE II	223
	Sistema Reprodutor Feminino	225
	Sistema Reprodutor Masculino	225
	Sistema Respiratório	226
	Sistema Cardiovascular	226
	Sistema Renal	226
	Sistema Endócrino.....	226
	Sistema Imunológico	227
	Sistema Esquelético.....	227
	Sistema Nervoso Central.....	227
	Alterações Cognitivas.....	227
PARTE III	231
	Carteira do Idoso	235
	Endereços Eletrônicos úteis.....	235
	Telefones Úteis.....	236
ANEXOS	239
	Avaliação Global de Saúde	239
	Escala de Atividades Básicas de Vida Diária (AVD) de Vatz.....	239
	Escala de Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD) de Lawton.....	240
	Escala de Depressão Geriátrica de 15 pontos – GDS-15	241
BIBLIOGRAFIA	243
GLOSSÁRIO	251

PRÓLOGO

APERFEIÇOAR O PROFISSIONAL CUIDADOR DE IDOSOS É IMPORTANTE

APRIMORAR-SE É RELEVANTE?

Acredito que todo e qualquer profissional deve buscar o aprimoramento do conhecimento, investir no seu patrimônio intelectual, profissional e prático para oferecer um produto ou serviço de excelência. Quanto maior o investimento no seu aperfeiçoamento pessoal, maior será o retorno profissional, financeiro e o reconhecimento social. Digo isso porque, hoje em dia, cada vez mais as famílias procuram por profissionais para cuidarem de idosos. Ou seja, é um mercado que está em evidência e em expansão. Ao mesmo tempo, presencio dramas familiares no sentido de encontrar um cuidador para seu idoso que seja capacitado, atualizado, empático e que corresponda profissionalmente aos desafios que se colocam diante de um envelhecimento carregado de doenças crônicas e malsucedido.

Para ser um cuidador de idosos de excelência é essencial compreender, perceber e detectar, em primeira mão, as alterações biológicas associadas ao processo de envelhecimento, que podem prejudicar a saúde e qualidade de vida dos idosos. Por isso, este livro tem o objetivo de oferecer o melhor conhecimento em biologia do envelhecimento, contribuindo para o aperfeiçoamento do profissional, ajudando-o a se tornar um cuidador bem-sucedido, que consiga perceber alterações de pele, odor, cor, fezes, urina, sensoriais, mobilidade, sono, humor, memória, apetite etc. Porque, para ser um cuidador de idosos exemplar, muito mais que ser um mero acompanhante e auxiliar em suas atividades de vida diária e cuidado em saúde, é fundamental estar atento a qualquer mudança biológica para que se possa intervir a tempo, impedindo desfechos ruins e agindo no momento certo para a redução de danos.

Cada vez mais as famílias estão exigindo cuidadores de idosos qualificados e preparados para o exercício da profissão, pois querem que seus entes queridos estejam seguros e bem-cuidados. Esse livro é fruto dos conhecimentos transmitidos em minhas aulas de biologia do envelhecimento no curso de cuidadores de idosos da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), combinada com minha experiência em pesquisas com idosos, e, principalmente, com minha vivência com familiares idosos e que estão sendo cuidados por profissionais orientados por mim.

O mais importante deste livro é que ele oferece dicas práticas, simples e eficazes para o cuidador manejar e lidar adequadamente com as alterações, distúrbios, incapacidades e morbidades relacionadas ao processo de envelhecimento que, porventura, possa encontrar no exercício da sua profissão. Assim, este livro tem

por objetivo suprir a necessidade de mais conhecimento sobre o processo de envelhecimento e contribuir para o aperfeiçoamento do profissional cuidador de idosos. E, acima de tudo, permitir que esses profissionais se tornem aptos e seguros para enfrentar um mercado de trabalho competitivo e exigente, em um mundo globalizado e em crise epidemiológica e socioeconômica, onde somente o conhecimento, a competência, a empatia e a excelência podem lhe colocar naquela vaga concorrida.

Este livro está dividido em vários capítulos, dedicados a explicar quem é e quais são as atribuições do cuidador de idosos, a transmitir o conhecimento sobre o que é envelhecimento biológico, quem é a pessoa idosa, quais as doenças crônicas mais prevalentes nesse segmento da população, quais as alterações fisiológicas que ocorrem durante o processo de envelhecimento, quais as síndromes geriátricas, o que é violência contra a pessoa idosa, quais são as políticas públicas voltadas para o público idoso, o que significa autocuidado do cuidador e dicas finais para a família do cuidador e para o próprio cuidador.

PARTE I



CAPÍTULO

1

QUEM É O CUIDADOR DE IDOSOS E QUAIS AS SUAS ATRIBUIÇÕES?

ATRIBUIÇÕES DO CUIDADOR DE IDOSOS DOMICILIAR SEGUNDO
A REALIDADE FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL, FAMILIAR E SOCIAL
DO IDOSO DE ACORDO COM O GUIA PRÁTICO DO CUIDADOR DO
MINISTÉRIO DA SAÚDE (2008)

QUEM É O CUIDADOR DE IDOSOS E QUAIS AS SUAS ATRIBUIÇÕES?

1

CAPÍTULO

Antes de mais nada, para ser cuidador de idosos, é preciso gostar de pessoas idosas. Tem que ter empatia e respeito por essa parcela da população que vem crescendo alarmantemente com diversas doenças crônicas. Cuidar exige amor, atenção, paciência, tolerância, aceitação, compaixão, cautela, responsabilidade e ética. Acima de tudo, cuidar é servir ao outro da melhor forma possível. Digo isso porque existe uma tendência das famílias e dos próprios cuidadores de infantilizar o idoso. Idoso não é uma criança grande! Infantilizar o idoso o fragiliza mais ainda, bem como pode colocar a sua autonomia e o seu poder de decisão em risco!



Para ser um cuidador de idosos, tanto em âmbito domiciliar quanto em Residenciais Geriátricos ou Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) públicos ou privados, bem como em Organizações de Não Governamentais (ONGs) é necessário ter idade maior que 18 anos, ter ensino fundamental completo, curso de formação de cuidador de pessoa idosa, de natureza presencial ou semipresencial, conferido por instituição de ensino reconhecida por órgão público federal, estadual ou municipal competente. Porém, tais requisitos não são exigidos daqueles cuidadores que já exerciam essa ocupação antes do Projeto de Lei (PL nº 4.702/2012) nem dos cuidadores informais, que muitas vezes são parentes ou familiares do idoso e atuam de forma não remunerada.

Como pode ser observado existem dois tipos de cuidadores de idosos: o informal e o formal. O cuidador de idosos informal geralmente tem algum grau de parentesco com o idoso e não é oficialmente remunerado pelo trabalho. Na maioria dos casos, essa tarefa é desempenhada pela esposa, por uma filha ou uma irmã, pois, naturalmente, as mulheres assumem esse papel de cuidar. Em alguns casos a família decide quem ficará com a incumbência de cuidar do idoso; em outros, o próprio idoso é quem escolhe, por ter mais proximidade afetiva e física com seu cuidador. Contudo, é importante que essa escolha leve em consideração o nível de empatia entre o cuidador e o idoso e se o cuidador tem condições físicas, mentais e emocionais de assumir essa responsabilidade. Pois o nível de sobrecarga varia de idoso para idoso e isso depende do grau de independência e autonomia dele. Assim, quanto mais dependente física, mental e emocionalmente for a pessoa idosa, maior a sobrecarga na saúde do cuidador. Por isso, a família tem que assumir, junto com o cuidador informal, o cuidado desse idoso. Caso contrário, teremos um cuidador que precisará também ser cuidado. Ter um cuidador não significa, em hipótese alguma, abandonar a pessoa idosa aos cuidados dele.

Já os cuidadores formais são os profissionais com curso de formação, remunerados, com carteira assinada, que prestam o serviço de cuidado, segundo as necessidades específicas do idoso, com uma jornada de trabalho de 44h semanais (tempo integral), ou revezamento de turno ou períodos determinados. Cabe destacar que a regulamentação da profissão de cuidador de idosos ainda está em tramitação no Congresso Nacional, e que precisará de sanção do Presidente da República para se tornar uma profissão. Portanto, ser cuidador de idosos, no Brasil, ainda não é uma profissão, sendo classificada como **ocupação**, pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). O cuidador de idosos atende pela CBO nº 5162-10, e também pode ser chamado de acompanhante de idosos, cuidador de pessoas idosas e dependentes, cuidador de idosos domiciliar, cuidador de idosos institucional e Gero-sitter (derivado da expressão em inglês “baby-sitter”, indicando ser uma babá de pessoas idosas). De acordo a CBO nº 5162-10 o cuidador tem como atribuição cuidar de idosos, a partir de objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida.

Segundo a CBO, no Brasil o cuidador de idosos recebe, em média, entre 1.177 e 1.980 reais por mês e todos os direitos trabalhistas assegurados e estabelecidos pela PEC das Domésticas (LEI COMPLEMENTAR Nº 150, DE 1º DE JUNHO DE 2015), como remuneração adequada pelas horas extra trabalhadas, intervalo e adicional noturno, além de:

- » Contribuição Previdenciária (8% da remuneração feita pelo empregador);
- » Férias (30 dias anuais e remunerados);
- » 13º salário;
- » FGTS;

- » Multa do FGTS;
- » Seguro-desemprego;
- » Aviso prévio;
- » Licença-maternidade;
- » Vale-transporte;
- » Salário-família (para trabalhadores de baixa renda e tenham muitos dependentes até 14 anos de idade).

Os cuidadores formais podem trabalhar tanto em domicílios como em residenciais geriátricos ou ILPIs, privados ou públicas e até mesmo em ONGs. Porém, existem diferenças em relação as suas atribuições, descritas a seguir:

1.1. ATRIBUIÇÕES DO CUIDADOR DE IDOSOS DOMICILIAR SEGUNDO A REALIDADE FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL, FAMILIAR E SOCIAL DO IDOSO, DE ACORDO COM O GUIA PRÁTICO DO CUIDADOR DO MINISTÉRIO DA SAÚDE (2008)

Segundo o Guia Prático do Cuidador do Ministério da Saúde (2008), cabe ao cuidador de idosos encarregar-se de:

- » Atuar como elo entre a pessoa cuidada, a família e a equipe de saúde;
- » Escutar, estar atento e ser solidário com a pessoa cuidada;
- » Ajudar nos cuidados de higiene;
- » Estimular e ajudar na alimentação;
- » Ajudar na locomoção e atividades físicas, tais como: andar, tomar sol e exercícios físicos;
- » Estimular atividades de lazer e ocupacionais;
- » Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira, e massagens de conforto;
- » Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipe de saúde;
- » Comunicar à equipe de saúde sobre mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada;
- » Outras situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde dessa pessoa.



Figura 1 - Ilustração de diferentes tarefas executadas por cuidadores idosos.

Cabe ressaltar que, quando está atuando dentro de uma ILPI ou de um residencial geriátrico público ou privado, o cuidador particular (ou seja, aquele cujo empregador é o idoso ou a família) pode ter atribuições diferentes das citadas acima, como por exemplo:

- » O banho é de responsabilidade da ILPI;
- » O tratamento de úlceras por pressão (UP) e de feridas é de responsabilidade da ILPI;
- » A administração da medicação é de estrita responsabilidade de ILPI.

Caso o cuidador seja contratado pela ILPI, aí sim poderá dar banho, auxiliar nos cuidados de UP e de feridas, com a supervisão do técnico de enfermagem. No entanto, jamais administrará a medicação prescrita pelo médico – nas ILPIs, essa tarefa fica a cargo do corpo de enfermagem.

Todos os cuidados dispensados ao idoso contribuem sobremaneira para a manutenção ou resgate da autonomia e da independência do idoso em atenção domiciliar. Da mesma forma, quando bem orientados, tais cuidados podem prevenir quedas, depressão e até mesmo demência do tipo Alzheimer. Por isso, é fundamental que o cuidador de idosos tenha empatia e uma formação sólida e de qualidade para poder desempenhar o exercício complexo, que é o cuidar!

Cuidar de um idoso não é uma tarefa fácil e muito menos leve. Muitas vezes, o cuidador tem que ajudar a pessoa idosa a se levantar da cama, sair da cadeira de rodas, colocar o sapato, tomar banho etc., e tudo isso exige esforço físico. Além disso, o cuidador tem que conviver e lidar com as expectativas do idoso e da família em relação ao serviço prestado, o que, por vezes, gera descontentamentos, frustração e conflitos. Alguns estudos nessa área têm sido conduzidos para avaliar as condições de trabalho e a sobrecarga do cuidador de idosos.

Em um estudo publicado na *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Jesus *et al.* (2018) pesquisaram a sobrecarga, o perfil sociodemográfico e analisaram as necessidades de cuidado em cuidadores de idosos do interior de São Paulo. Os resultados desse trabalho mostraram que a maior parte dos cuidadores era do gênero feminino (71,7%), com média de idade de 56,5 anos – ou seja, quase idosos também –, com um perfil de baixa escolaridade, residentes em bairros vulneráveis e sobrecarregados. Nesse estudo, os cuidadores relataram muita dificuldade no cuidado do idoso em relação às atividades básicas e instrumentais de vida, tais como: preparo de alimentação, trabalhos domésticos, acompanhar o idoso ao médico, dar banho, comprar e ministrar os medicamentos, lidar com o dinheiro, receber os proventos de aposentadoria ou pensão e trocar as fraldas. Dos cuidadores entrevistados para essa pesquisa, 67,4% relataram ter sobrecarga, sendo que 43,1% relataram sobrecarga de leve a moderada, 19,7% de moderada a severa e 4,6% sobrecarga severa. Dentre os cuidadores pesquisados, 55,8% relataram que recebiam ajuda de outra pessoa e 44,1% disseram que não contavam com auxílio de terceiros. Isso demonstra que o exercício dessa ocupação pode ser muito desgastante, principalmente para a mulher cuidadora, pois frequentemente ela acaba exercendo duplamente essa tarefa: no domicílio do idoso e no seu. É mais raro que homens se tornem cuidadores formais ou informais. Contudo, essa configuração pode mudar futuramente.

O desgaste enfrentado está muito relacionado com a realização de diversas tarefas e com o fato de que o exercício de todas as tarefas recai sobre o cuidador. Um ponto crucial e do qual poucos se deram conta é que o cuidador é alguém que está diretamente ligado ao idoso, portanto, atua como se fosse os olhos da família. E essa visão não pode estar embaçada ou míope. Como o cuidador é o elo entre o idoso, a família e o sistema de saúde, deveria estar habilitado para perceber alterações causadas pelo processo de envelhecimento. Esse olhar mais acurado pode fazer toda a diferença na autonomia, independência e expectativa de vida do idoso. Um novo sinal na pele, um odor diferente da urina ou suor, uma dor, um esquecimento, um tapete ou sapato inadequado – todos esses podem ser sinais cruciais para definir a qualidade e a expectativa de vida do idoso. Se o cuidador não estiver atento, por exemplo, o sinal na pele, que ele enxerga todos os dias, ao dar banho no idoso, pode ser um câncer de pele, que poderia ter sido tratado e curado a tempo se o cuidador o tivesse percebido como uma alteração de pele

e não uma pinta comum. Esse é apenas um exemplo de como o conhecimento da biologia do envelhecimento faz toda a diferença no cuidado em saúde dos idosos. Devido à complexidade do serviço prestado pelo cuidador, que muitas vezes é confundido como um empregado doméstico, é fundamental que ele tenha noções básicas sobre o processo de envelhecimento para ter condições de intervir precocemente em problemas de saúde, hospitalização e morte precoce por problemas ambientais e de saúde que poderiam ser evitados.

Exercícios

1. Classifique cada uma das afirmações abaixo como verdadeira (V) ou falsa (F):
 - a) Cuidadores de idosos e empregados domésticos têm as mesmas atribuições. ()
 - b) Cuidador de idosos não é uma profissão regulamentada por lei. ()
 - c) Cuidadores de idosos formais e informais podem trabalhar em ILPIs. ()
 - d) Cuidadores de idosos informais geralmente são parentes do idoso. ()
 - e) Cuidadores de idosos no ambiente da ILPI não podem dar medicamentos ao idoso. ()

2. Analise cada uma das sentenças abaixo e marque com um X aquelas que apresentam as atribuições do cuidador de idosos no ambiente domiciliar:
 - a) Cuidar da higiene do idoso. ()
 - b) Estimular e ajudar na alimentação. ()
 - c) Lavar a roupa do idoso. ()
 - d) Fazer a comida do idoso. ()
 - e) Fazer faxina na casa do idoso. ()
 - f) Ajudar na locomoção e nas atividades físicas, tais como: caminhar, tomar sol e se exercitar. ()
 - g) Estimular atividades de lazer e ocupacionais. ()
 - h) Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipe de saúde. ()
 - i) Realizar mudanças de posição do idoso na cama e na cadeira, além de massagens de conforto. ()
 - j) Atuar como elo entre a pessoa cuidada, a família e a equipe de saúde. ()
 - k) Escutar, estar atento e ser solidário com a pessoa cuidada. ()

