



CUIDADO COM
idosos
ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Jaboticabal

Várias alterações podem surgir na terceira idade. Entre elas, destacam-se:

- Diminuição do paladar e da saliva.
- Lentidão na hora da mastigação.
- Dificuldade em engolir alimentos duros, fibrosos e secos.
- Engasgos frequentes e tosses após engolir.
- Diminuição no volume da voz.
- Dificuldade ou incapacidade de escutar e/ou distinguir sons, principalmente em ambientes ruidosos.

Neste material, vamos apresentar algumas dicas para minimizar as dificuldades e deixar a vida na terceira idade muito mais saudável e segura.



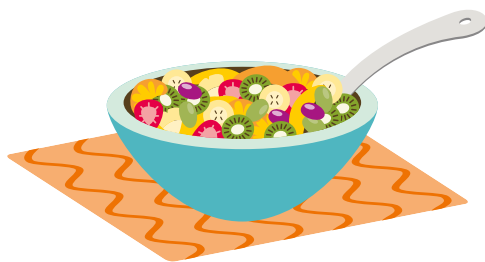
1. Comunicação

- **Fique de frente para facilitar** a compreensão da fala (utilizando o contato visual).
- **Enfatize expressões do rosto** para reforçar o que está dizendo.
- **Correlacione o nome** com o objeto.
- **Use fotos e álbuns de família** para conversar sobre fatos do passado.
- **Fale devagar**, pausadamente.
- **Use frases simples e curtas**, sem tantas opções/perguntas em uma mesma questão.
- **Dê uma instrução/informação** de cada vez.
- **Evite frases ou palavras** com duplo sentido.
- **Converse** sobre atualidades.
- **Estimule a leitura** e a escrita.



2. Alimentação





- **Atenção ao posicionamento:** mantenha o idoso sentado, em um ângulo de aproximadamente 90° graus.
- **Ofereça os alimentos em pequenas** quantidades por vez.
- Use reforços verbais (“mastigue”, “engula”, etc.), visuais (mostre a colher com o alimento) e táteis (toque-o na bochecha, no braço, etc.) para direcionar sua atenção durante a refeição.
- **Certifique-se de que o idoso engoliu** todo o alimento antes de oferecer mais.
- **Não use líquido para fazer o alimento descer**, exceto em caso de orientação profissional.
- **Se o idoso engasgar**, peça para que tussa com força.
- **Ofereça preferencialmente alimentos macios**, evitando alimentos grudentos, fibrosos e que apresentem mais de uma consistência, por causa da tendência que têm de penetrar na passagem aérea e chegar ao pulmão.
- **Evite que o idoso se deite após as refeições**, permanecendo sentado por no mínimo 30 minutos.
- **Realize a higienização bucal após as alimentações**, pois restos de alimentos podem causar engasgos.

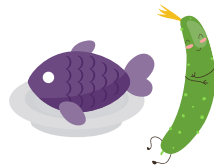


Ter hábitos saudáveis é importante para conseguir viver melhor e por mais tempo. Para isso, uma alimentação saudável é fundamental.

A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a pessoas adultas. No entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e à qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição da atividade física.



- **O idoso deve fazer ao menos três refeições** ao longo do dia (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos entre elas.
- **Diariamente, inclua nas refeições alimentos** do grupo dos cereais, dando preferência a produtos integrais e alimentos na sua forma mais natural.
- **Torne a vida do idoso mais saudável:** incentive a prática de pelo menos 30 minutos de atividades físicas diárias e evite bebidas alcoólicas e o fumo.
- **Legumes e verduras devem compor o cardápio** das refeições diariamente. Para sobremesas e lanches, dê preferência às frutas.
- **Na escolha das carnes,** priorize peixes, aves sem pele e carnes magras.
- **Evite refrigerantes e sucos artificiais,** biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
- **Prefira óleos vegetais** (com moderação).
- **Diminua a quantidade de sal** na comida e retire o saleiro da mesa.
- **Leite e derivados devem ser consumidos** diariamente, mas evite queijos gordurosos e manteiga.
- **Água é fundamental:** incentive o idoso a beber ao menos dois litros de água diariamente, em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



3. Terapia Ocupacional



- **Eduque o idoso para o autocuidado** na realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária.
- **Mantenha um planejamento equilibrado das atividades cotidianas**, conforme habilidades, interesse e ritmo do idoso.
- **Crie estratégias e soluções** para o correto consumo de medicamentos.
- **Disponibilize calçados adequados e dispositivos** de auxílio à marcha (quando necessário), como bengalas, andadores e cadeiras de rodas.
- **Reorganize o ambiente domiciliar**, organizando fios e objetos soltos, adaptando a disposição de mobiliário para liberar a circulação. Cadeiras e sofás devem ter altura adequada e contar com braços de apoio; tapetes devem ter antiderrapantes, e deve-se evitar mesas e objetos de vidro.
- **Realize a manutenção de escadas**, pisos e carpetes soltos e de corrimãos bilaterais para apoio. Disponibilize interruptores de luz na entrada de cômodos e iluminação nos ambientes, além de luz de vigília à noite. Mantenha números de emergência e aparelho telefônico próximo do idoso.
- **Em banheiros, instale pisos antiderrapantes e barras de apoio.** O vaso sanitário deve estar na altura adequada, e as trancas retiradas. Oriente o banho na posição sentada em caso de fadiga e instabilidade postural.
- **Disponibilize locais de fácil acesso** para armazenar alimentos e outros objetos de uso cotidiano – evite escadas e banquinhos. Guarde produtos químicos e equipamentos em locais protegidos.
- **Utilize recursos de tecnologia assistiva** após a avaliação da necessidade, prescrição e acompanhamento do terapeuta.

4.

Visita Domiciliar



- **Verifique cama hospitalar**, lençol e mudança de decúbito.
- **Durante o banho**, utilize curativos a base de óleo de girassol, para hidratação da pele.
- **Identifique feridas e confira itens como localização**, tamanho, dimensão, coloração, secreção e odor. Os curativos devem ser feitos mediante orientação e prescrição. Não indique a utilização de medicamentos sem orientação médica.
- **Aspiração de traqueostomia**: siga as orientações médicas de quantas vezes aspirar (se for preciso). Verifique se há presença de secreção, a quantidade e a coloração.
- **Alimentos por sonda nasoenteral**: a sonda deve estar higienizada. Para utilizar, siga as orientações do(a) nutricionista.
- **Oriente sobre os cuidados** no armazenamento e administração de medicações.

Referências

Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional da Prefeitura Municipal de Belo Horizonte

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

