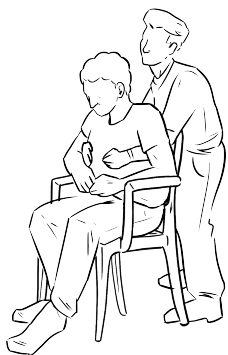


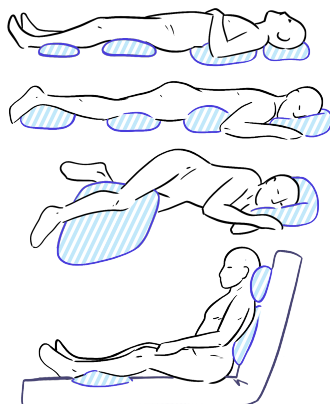
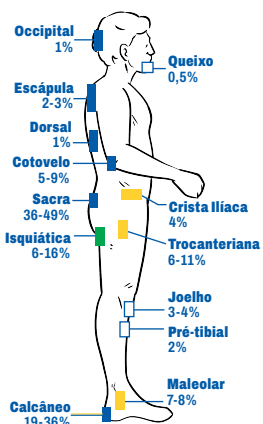
## Da cadeira para a cama

Aproxime a cadeira da cama, verifique se está firme.



## Posição no leito

A posição correta no leito é essencial na prevenção de úlceras de pressão, problema que decorrente da imobilidade que pode ser apenas uma lesão de pele devido ao atrito dos lençóis. A pessoa acamada precisa ser trocada de posição a cada duas horas.



Decúbito Frontal   Decúbito Dorsal   Sentado   Decúbito Lateral

## Emergências

SAMU – 192

Polícia Militar – 190

Disque 100 (24h)

CIAPPI – (81) 3182-7648 /

ciappi@sjdh.pe.gov.br

LEMBRE-SE: MUITAS VEZES, A VIDA ESTÁ EM NOSSAS MÃOS.

### Bibliografia

- BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003.
- BRASIL. Lei nº 15.063, de 2024. Institui a Política Nacional de Cuidados. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guias práticos e manuais do cuidador. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008, 2018, 2023.
- PAPALÉO NETTO, Matheus. Tratado de gerontologia. São Paulo: Atheneu, 2007.
- BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Manual do cuidador da pessoa idosa. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2008.
- PERNAMBUCO. Governo do Estado. Curso de qualificação do cuidador do idoso. Recife: Governo do Estado de Pernambuco, 2009.

**CEDPI**  
PE  
Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa de Pernambuco

Secretaria de Justiça,  
Direitos Humanos e  
Prevenção à Violência



# PESSOA IDOSA NO LAR:

CUIDANDO DE QUEM JÁ CUIDOU DE NÓS



Secretaria de Justiça,  
Direitos Humanos e  
Prevenção à Violência



## Princípios Básicos

★ Faça pela pessoa idosa apenas o que ela não puder fazer sozinha.

Respeite seu tempo, sua história e sua autonomia. ★

## Fatores de Risco para Quedas ⚠



Incapacidade funcional, doenças crônicas



Transtornos cognitivos, fraqueza muscular



Ambientes escorregadios ou com má iluminação



Calçados inadequados e móveis com quinas

## Cuidados com a Medicação 💊



Saber o nome e a finalidade do medicamento



Respeitar horários e modo de uso



Armazenar corretamente



Conhecer possíveis efeitos colaterais

## 🍴 Alimentação



Manter horários regulares  
5-6 refeições/dia



Fracionar em pequenas porções



Ingerir 8 copos de líquidos por dia



Preferir carnes brancas, alimentos assados ou cozidos

## Atividades e Estímulos

**SOCIAIS**

Visitas, encontros

**MANUAIS**

Bordado, pintura

**COGNITIVAS**

Leitura, jogos

**FÍSICAS**

Caminhadas leves

## Higiene Pessoal



Banhos com água morna e apoio de banco no chuveiro



Higiene oral com escova macia e pouca pasta



Banho no leito com cuidado, hidratação e observação da pele

## Mobilização correta da pessoa idosa acamada

- Manter postura correta ao levantar o idoso.
  - Evitar puxões bruscos.
  - Reposicionar no leito a cada 2 horas.
- 1 Motivar a pessoa idosa para que colabore, programando os movimentos de acordo com o grau de dependência;
  - 2 Usar sempre os pés como ponto de equilíbrio e aproximando-se o máximo possível da pessoa idosa, diminuindo assim a necessidade de força.
  - 3 Manter um dos pés na direção do movimento, manter a coluna vertebral reta, usando a força das pernas para erguer qualquer peso, nunca da coluna;
  - 4 Não começar nenhum movimento antes de ter certeza de haver segurado bem o idoso e de ter um firme ponto de apoio.

## Mobilização no banheiro

