



# **CUIDADORES INFORMAIS**

**BREVE ABORDAGEM**

**ENFERMEIRO RUI FONTES**

# ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

- Envelhecimento da População
- Falta de recursos/ Recursos caros
- Preferência do Idoso
- Contexto cultural
- Imposição modelo liberal ocidental para a saúde

Europa e Estados Unidos grandes investimentos políticas públicas para manter redes de suporte idosos motivando cuidadores e cuidados em casa. Precisam de estudo e apoio.



# CARACTERÍSTICAS DOS CUIDADORES

- 93% Mulheres (39% conjugues/31%filhas)
- Média de idades 53 a 60 anos
- Assumem como tarefa doméstica
- Pessoa que, tendo uma relação familiar, de amizade ou vizinhança, se encarrega e assume os cuidados a um dependente dentro do domicílio, sem remuneração.
- Ou
- Leigo que, de repente, devido a um acidente, vê-se responsável pela cura ou tratamento de um parente vítima de doença crónica.



# CARACTERIZAÇÃO DOS DESTINATÁRIOS

- Idosos entre 60 e 90 anos
- Elevado grau de dependência
- Conjugues e Pais
- Grande influência emocional
- 70% mulheres e + 54% viúvas (alguns estudos)



# CUIDADOR/DESTINATÁRIO

## CUIDADOS

- Vontade destinatário: estar no domicílio
- Cuidador: não é opção; é imposição

Assumem um papel que é imposto pelas circunstâncias e não por escolha própria, embora julguem que têm a obrigação de ter essa tarefa



# PRINCIPAIS PROBLEMAS DO CUIDADOR

- Revolta: “Porquê a mim?”; “A minha vida nunca mais será a mesma”
- Sentimento de incapacidade
- Chantagem do destinatário cobrando emoções

O ser humano vive da ambiguidade estrutural: O BEM NUNCA É INTEIRAMENTE BOM E O MAL JAMAIS INTEIRAMENTE MAU (BOFF)



# PRESSUPOSTOS EXIGIDOS PARA O CUIDADOR

- O seu papel é de colaborador
- Não presta cuidados sozinho
- Não ocupa mais de 4 horas/dia
- Tem que ter suporte e envolver outros cuidadores/partilhar responsabilidades
- Não é um técnico de saúde

A pessoa que cuida pode compreender e realizar com carinho difíceis tarefas: higiene, medicação, alimentação, vigilância



# PRESSUPOSTOS EXIGIDOS PARA O CUIDADOR

- Envolver outros familiares, amigos, vizinhos
- Não alterar modelo de vida e adaptar horários com planeamento cuidadoso
- Não prescindir de apoios existentes
- Não fazer autoformação
- Prever períodos de descanso

Um cuidado desmotivado e em stress prejudica o doente





# PREPARAÇÃO PARA CUIDADOR

- Conhecer a doença, os sintomas,
- Saber a evolução da situação sem falsas expectativas
- Preparar-se para situações específicas de intervenção imediata
- Organizar guia de contactos formais e informais
- Não assumir procedimentos técnicos por mínimos que sejam

OS TÉCNICOS DE SAUDE CUIDAM SEMPRE MELHOR DOS DOENTES QUE OS SEUS FAMILIARES



# DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DO CUIDADOR

- Tenho direito a cuidar de mim
- Tenho o direito de receber ajuda e participação dos familiares, no cuidado do idoso dependente
- Tenho o direito de procurar ajuda
- Tenho o direito de ficar aborrecido, deprimido e triste
- Tenho direito de não deixar que meus familiares tentem manipular-me com sentimentos de culpa
- Tenho o direito de receber treinamento para cuidar melhor do Idoso dependente



# DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DO CUIDADOR

- Tenho o direito de receber consideração, afeição, perdão e aceitação de meus familiares e da comunidade
- Tenho o direito de orgulhar-me do que faço
- Tenho o direito de proteger a minha individualidade, meus interesses pessoais e minhas próprias necessidades.
- Tenho o direito de ser feliz



# PAPEL DO TÉCNICO DE SAUDE/FORMAÇÃO DO CUIDADOR

- Envolver vários familiares
- Formação a mais que um cuidador/pesquisa familiar
- Grupos de apoio/patologias específicas
- Informação objectiva e adequada
- Planeamento dos cuidados: tarefas/horários



# RELAÇÃO CUIDADOR/TÉCNICO EM AMBIENTE DE INTERNAMENTO

- Respeito mutuo não confundindo situações
- Cuidador/colaborador sem invasão de espaço técnico
- Técnico/percepção da carga emocional do cuidador
- Utilização de regras claras de cumprimento obrigatório
- Negociação de situações pontuais mantendo autoridade do técnico



# INFORMAÇÃO A PARTILHAR TÉCNICO/CUIDADOR

- Diagnóstico/motivo internamento
- Provável duração internamento
- Condições da alta
- Orientações cuidados pós-alta
- Orientações comportamento durante internamento
- Disponibilidade e condições do cuidador para participar no processo de tratamento
- Integração do mesmo em acções socorrendo-se de protocolos que devem existir



# INFORMAÇÃO A PARTILHAR TÉCNICO/CUIDADOR

- Orientações claras para cuidados pós-alta
- Esclarecer dúvidas quanto ao tratamento
- O cuidador deve recolher informação de alternativas de apoio: lares, casas de repouso, IPSS, Misericórdias, grupos de apoio, fornecimento de serviços no domicílio, apoios económicos, orçamentos e planos de cuidados.



# CONSTRANGIMENTOS

- Aproveitamento do cuidador pelo Estado/Criação de expectativa profissional
- Inexistência de legislação específica
- Inexistência de rede organizada e enquadramento social (associação)
  - “Community Care” (manter doente em casa oferecendo suportes para família e cuidador)
  - “Comida sobre Rodas” (evita cuidador fazer refeições)





# CONSTRANGIMENTOS

- 68% cuidadores s/ ajuda
- 59% com + 50 anos
- 41% com + 60 anos
- 39% dos cuidadores entre 60 e 80 anos cuidam de 63% das pessoas necessitadas
- Cuidadores: 41% dores nas costas e 39% com depressão



# BIBLIOGRAFIA

- ORIENTAÇÕES PARA CUIDADORES INFORMAIS NA ASSISTÊNCIA DOMICILIAR. ERNESTO LOPES FERREIRA DIAS, JAMIRO DA SILVA WANDERLEY, ROBERTO TEIXEIRA MENDES. EDITORA UNICAMP
- SABER CUIDAR. LEONARDO BOFF
- ESTUDO DE ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO DA ESCALA DE AVALIAÇÃO DE CUIDADO INFORMAL. PSICOLOGIA, SAUDE E DOENÇAS, ANO/VOL. I, NUMERO 001, SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DA SAUDE, LISBOA, PORTUGAL, PP. 3-9
- MANUAL PARA CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS – GUIA PRÁTICO. PERFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS. EDIÇÃO 2005. GRUPO PRÓ-IDOSO DISTRITO DE SAUDE LESTE
- SESCSP – SEMINÁRIO VELHICE FRAGILIZADA, SECSE NOVEMBRO 2006
- LECHNER V. & NEAL M. 1999, THE MIX OF PUBLIC AND PRIVATE PROGRAMS IN THE UNITED STATES: IMPLICATIONS FOR EMPLOYED CAREGIVERS



# BIBLIOGRAFIA

- CUANDO LAS PERSONAS MAYORES NECESITAN AYUDA:GUIA PARA CUIDADORES Y FAMILIARES. VOLUME 1. CUIDARSE Y CUIDAR MEJOR, VOLUME 2. RESOLVIENDO PROBLEMAS DIFICILES
- SECRETARIA DE ESTADO E ASSISTÊNCIA SOCIAL/MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL A IDOSOS: PROBLEMAS E CUIDADOS BÁSICOS. BRASILIA 1999
- KARSCH, U.M.S. (ORG.) ENVELHECIMENTO COM DEPENDENCIA: REVELANDO CUIDADORES. SÃO PAULO. EDUC, 1998
- REVISTA MEDICINA & CIA Nº16: ESPECIAL/CUIDADORES
- ARTIGO BASEADO EM TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA. CELITA SALMASO TRELHA ([celita@dilk.com.br](mailto:celita@dilk.com.br))
- TRUELSEN T., BONITA R., JAMROZIK K., SURVILLANCE OF STROKE: A GLOBAL PERSPECTIVE. INT J. EPIDEMIOLOG 2001, 30:11-16



**MUITO OBRIGADO PELA  
ATENÇÃO DISPENSADA**

