

Cuidador de pessoas idosas

DICAS E MANEJOS NO
CUIDADO



Cartilha Informativa



FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

C966 Cuidador de pessoas idosas: dicas e manejos no cuidado: cartilha
informativa [recurso eletrônico] / organizadores Deyvylan Reis,
Priscilla Mendes Cordeiro; elaboração Isabelly Vitória Araújo Moura ...
[et al.]. – Manaus, 2025.
14f.: il. Color.

Inclui bibliografia
Formato PDF

1. Saúde do idoso. 2. Cuidador do idoso. 3. Idoso. I. Título. II. Reis,
Deyvylan. III. Cordeiro, Priscila Mendes. IV. Moura, Isabelly Vitória
Araújo. V. Souza, Edy Ney Luiz Nobre e. VI. Lourenço, Giovana Lima.
VII. Lima, Glaucio Cardoso. VIII. Maia, Juliana Ibernony. IX.
Vasconcelos, Rayanna Ivanilde Pires de. X. Santos, Rebeca Modesto
Corrêa. XI. Costa, Victoria de Souza

CDU 613.98

EQUIPE PROASI

Coordenadores

Deyvylan Araujo Reis
Priscilla Mendes Cordeiro

Apoio



Alunos

Edy Ney Luiz Nobre e Souza
ENFERMAGEM

Giovana Lima Lourenço
ENFERMAGEM

Gláucio Cardoso Lima
ENFERMAGEM

Isabelly Vitória Araújo Moura
ENFERMAGEM

Juliana Ibernon Nery Maia
ENFERMAGEM

Rayanna Ivanilde Pires de Vasconcelos
ENFERMAGEM

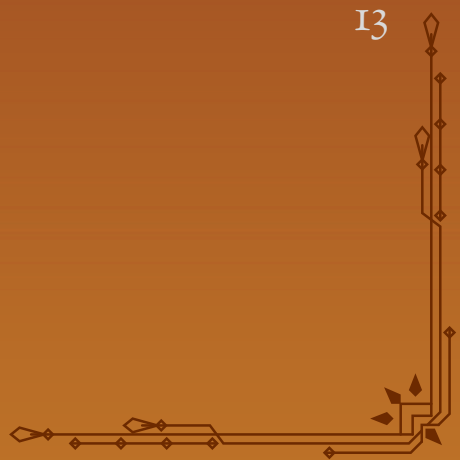
Rebeca Modesto Corrêa Santos
ENFERMAGEM

Victória de Souza Costa
ENFERMAGEM

CARTILHA DESENVOLVIDA COMO PRODUTO
DO PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO
IDOSO (PROASI), PROGRAMA
INSTITUCIONALIZADO DE EXTENSÃO DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
(UFAM).



SUMÁRIO

- O papel do cuidador 5
 - Cuidador de Pessoas Idosas. 6
 - Manejo prático no dia a dia 7
 - 1. Higiene e Conforto Corporal 7
 - 2. Alimentação Hidratação 9
 - Checklist Básico de Rotina 10
 - A saúde de quem cuida. 11
 - Caça Palavras 12
 - Referências 13
- 



O Papel do Cuidador

O cuidador atua como o principal vínculo entre a pessoa idosa, a família e a equipe de saúde. Mais do que auxiliar nas tarefas físicas, o objetivo do cuidado é preservar ao máximo a autonomia e a independência da pessoa idosa, incentivando-a a fazer o que ainda consegue realizar, mesmo que no próprio ritmo.



Cuidador de pessoas idosas

CUIDAR DE UMA PESSOA IDOSA É UM ATO DE AFETO, MAS TAMBÉM DE MUITA RESPONSABILIDADE.

ESTA CARTILHA FOI DESENVOLVIDA PARA ORIENTAR FAMILIARES E PROFISSIONAIS NO MANEJO DIÁRIO, GARANTINDO CONFORTO, SEGURANÇA E DIGNIDADE AO IDOSO, ALÉM DE ALERTAR PARA A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR DO PRÓPRIO CUIDADOR.

Manejo Prático no Dia a Dia

Para facilitar a rotina e evitar desgastes, algumas técnicas e adaptações são fundamentais:

1. HIGIENE E CONFORTO CORPORAL



Banho Seguro: Utilize cadeiras de banho firmes e barras de apoio. Mantenha a água morna e o ambiente fechado para evitar correntes de ar.

Se o idoso resistir ao banho, tenha paciência e tente entender a causa (medo de cair, frio ou vergonha).



Prevenção de Lesões: Para idosos acamados, mude a posição do corpo a cada 2 horas. Mantenha a pele limpa, seca e bem hidratada, prestando atenção redobrada a dobras, calcanhares e região final da coluna.

Troca de Fraldas: Limpe a genitália com água e sabão neutro a cada troca e seque muito bem para evitar assaduras. Evite o uso de talco, que pode ressecar a pele e causar atrito.

2. ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO



Postura: Ofereça as refeições com o idoso sempre sentado (ou com a cabeceira da cama elevada). Nunca alimente alguém deitado, pelo alto risco de engasgo.

Paciência e estímulo: O idoso pode levar mais tempo para mastigar e engolir. Não o apresse. Se ele consegue comer sozinho, adapte os talheres e permita que o faça, mesmo que faça um pouco de sujeira.

Hidratação constante: A sensação de sede diminui com a idade. Ofereça de 6 a 8 copos de líquidos por dia (água, chás claros, sucos) nos intervalos das refeições.

Checklist Básico de Rotina

Organizar o dia a dia diminui a ansiedade de quem cuida e de quem é cuidado.

Período	Foco Principal	Dica de Manejo
Manhã	Higiene, medicação matinal e desejamos.	Aproveite o banho para inspecionar a pele em busca de manchas ou vermelhidão.
Tarde	Mobilidade, hidratação e estímulo cognitivo.	Estimule caminhadas curtas, banho de sol (vitamina D) e atividades como leitura ou jogos.
Noite	Refeição leve, medicação noturna e sono.	Reduzir luzes e barulhos. Ofereça chás calmantes (camomila, erva-doce) sem açúcar.

A saúde de quem cuida

Peça ajuda: Divida as tarefas com outros familiares e colegas de trabalho. Cuidar não deve ser a obrigação de uma pessoa só.

Tenha momentos de respiro: Reserve um tempo diário, mesmo que curto, para atividades que lhe deem prazer (ouvir música, ler, caminhar).

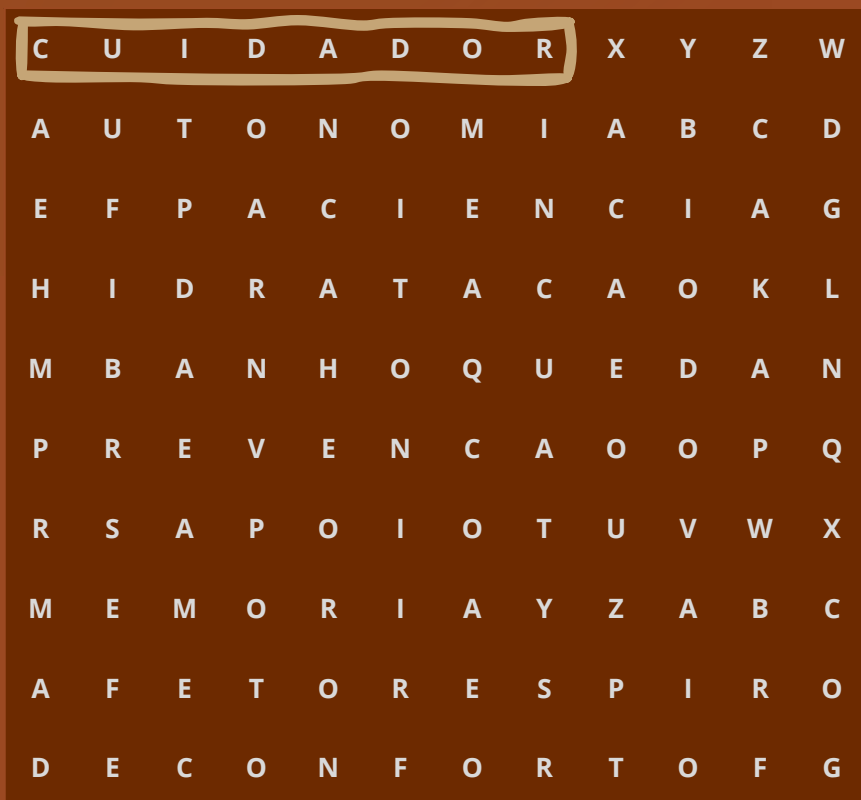


Atenção aos sinais: Se você sente irritabilidade constante, tristeza profunda, insônia ou dores musculares frequentes, é hora de buscar apoio médico e psicológico.

Caça Palavras

Para reforçar os conceitos que aprendeu.
Procure na tabela as palavras a seguir:

CUIDADOR • AUTONOMIA • PACIÊNCIA • HIDRATAÇÃO
• BANHO • QUEDA • PREVENÇÃO • APOIO • MEMÓRIA •
AFETO • RESPIRO • CONFORTO



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Prático do Cuidador. Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf. Acesso em: 12 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 12 mar. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). Cuidados de Fim de Vida na Pessoa Idosa. Rio de Janeiro: SBGG, 2024.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Guia do Cuidador de Pessoas com Demência. Porto Alegre: SES/RS, 2025. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br>. Acesso em: 12 mar. 2026.

GEMINI. Crie uma imagem baseada na animação do filme "Up: altas aventuras", de 2009, sem os personagens, com as seguintes informações: Uma cuidadora profissional de uniforme azul claro e luvas, sorrindo e auxiliando uma idosa com cabelos grisalhos e expressão confiante a sentar-se em uma cadeira de banho robusta dentro de um banheiro adaptado. O ambiente é bem iluminado, com barras de apoio visíveis nas paredes e tapetes antiderrapantes no chão. A luz é natural e suave, transmitindo segurança e carinho. Em um tamanho de 4:5. Mountain View: Google, 2026. Disponível em: <https://gemini.google.com>. Acesso em: 19 fev. 2026.

GEMINI. Crie uma imagem baseada na animação do filme "Up: altas aventuras", de 2009, sem os personagens, com as seguintes informações: Dois cuidadores profissionais trabalhando em equipe em um quarto de hospital bem iluminado para reposicionar um idoso acamado de forma segura e precisa, prevenindo lesões por pressão. O quarto é limpo, com equipamentos médicos de fundo. A técnica é cuidadosa, mostrando colaboração e boas práticas de ergonomia. Em um tamanho de 4:5. Mountain View: Google, 2026. Disponível em: <https://gemini.google.com>. Acesso em: 19 fev. 2026.

Referências

GEMINI. Crie uma imagem baseada na animação do filme "Up: altas aventuras", de 2009, sem os personagens, com as seguintes informações: Um idoso de óculos e expressão alegre sentado em uma mesa de jantar, usando uma colher com cabo adaptado para comer uma refeição nutritiva. Sua filha, uma mulher acolhedora de cerca de 50 anos, está sentada à sua frente, oferecendo um sorriso de encorajamento, mas sem alimentá-lo diretamente. O ambiente é acolhedor e ensolarado. Em um tamanho de 4:5. Mountain View: Google, 2026. Disponível em: <https://gemini.google.com>. Acesso em: 19 fev. 2026.

GEMINI. Crie uma imagem baseada na animação do filme "Up: altas aventuras", de 2009, sem os personagens, com as seguintes informações: Uma vista bem iluminada do interior de uma sala de estar aconchegante, mostrando uma idosa caminhando com confiança de andador em direção à cozinha. A imagem destaca as adaptações de segurança: barras de apoio no corredor, caminho livre sem tapetes soltos, boa iluminação e interruptores de luz visíveis. A sensação é de segurança e independência. Em um tamanho de 4:5. Mountain View: Google, 2026. Disponível em: <https://gemini.google.com>. Acesso em: 19 fev. 2026.

GEMINI. Crie uma imagem baseada na animação do filme "Up: altas aventuras", de 2009, sem os personagens, com as seguintes informações: Uma cuidadora profissional jovem, fora de seu horário de trabalho mas ainda com seu crachá, sentada pacificamente em um banco de parque sereno, segurando uma xícara de chá. Ela observa um lago tranquilo cercado por árvores, com uma expressão de alívio e calma. Livros estão ao seu lado no banco. A luz do sol é suave e dourada, capturando um momento de autocuidado. Em um tamanho de 4:5. Mountain View: Google, 2026. Disponível em: <https://gemini.google.com>. Acesso em: 19 fev. 2026.