

CUIDANDO

DO CUIDADOR DO PACIENTE
DE INTERNAÇÃO DOMICILIAR
O CUIDADOR MERECE SER CUIDADO!

**VOCÊ É MUITO IMPORTANTE
NESTA CAMINHADA CONJUNTA.**



CRIADORES

Juliana da Silva Vanderlei

**Discente do Programa de Mestrado em
Ciências da Saúde - UFT**

Neilton Araujo de Oliveira

**Docente do Programa de Mestrado em
Ciências da Saúde - UFT**



**Mestrado Profissional em Ciências da Saúde
UFT**

**Palmas - TO
2024**

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO.....	04
QUEM É CUIDADOR E O PACIENTE DE INTERNAÇÃO DOMICILIAR.....	05
FUNÇÕES DO CUIDADOR.....	06
RELAÇÕES DE CUIDADO.....	07
VÍNCULO DO CUIDADOR FAMILIAR.....	09
CUIDADOR: CUIDE-SE.....	10
EXERCÍCIOS PARA O CUIDADOR	14
INFORMAÇÕES ÚTEIS.....	20



APRESENTAÇÃO



Esta cartilha foi desenvolvida como um produto final da discente Juliana da Silva Vanderlei, em requisitos do Programa de Mestrado profissional em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Tocantins-UFT, com a orientação do Médico e Professor da UFT, Neilton Araújo de Oliveira, Doutor em Ciências (Ensino de Biociências e Saúde) pela IOC/FIOCRUZ.

Elaborada em formato de guia rápido e direcionada aos acompanhantes cuidadores de pacientes em internação domiciliar, em supervisão das Unidade de Saúde da Família (USF) do município de Gurupi-TO. Busca a orientação, o suporte emocional e laboral dos acompanhantes cuidadores.

Tem como finalidade dar suporte e auxílio aos acompanhantes cuidadores dos pacientes de internação domiciliar no âmbito da Atenção Primária em Saúde (APS). O material foi elaborado de forma didática e linguagem acessível.

QUEM É O ACOMPANHANTE CUIDADOR?

“acompanhante cuidador” é aquele que desempenha função de cuidador por afinidade, familiaridade, sem característica remuneratória ou empregatícia.

QUEM É O PACIENTE DE INTERNAÇÃO DOMICILIAR?

Os pacientes de internação domiciliar são os que têm dificuldades para realizar atividades básicas de vida diária (ABVD) (comer, banhar, vestir, atravessar um quarto caminhando, levantar e sentar na cama e ir ao banheiro) e atividades instrumentais de vida diária (AIVD) (cuidar do próprio dinheiro, utilizar algum meio de transporte, comprar alimentos, telefonar e tomar os próprios medicamentos), sintomas depressivos, declínio cognitivo, número de doenças, doenças referidas (hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, doença pulmonar obstrutiva crônica, doenças cardiovasculares, acidente vascular encefálico e osteoporose) e número de medicamentos (nenhum, apenas um e mais de um), sendo esses os pacientes que não conseguem se deslocarem à USF para atendimentos de saúde.



ALGUMAS FUNÇÕES QUE FAZEM PARTE DA ROTINA DO CUIDADOR COMO O PACIENTE DE INTERNAÇÃO DOMICILIAR

- Auxiliar o paciente de internação domiciliar em suas relações familiares;
- Ouvir e ser solidário com o paciente de internação domiciliar;
- Realizar atividades de autocuidado;
- Realizar atividades de higiene diária;
- Orientar e ofertar medicação prescrita quando necessário;
- Ofertar e estimular alimentação do paciente de internação domiciliar;
- Auxiliar no transporte e atividades físicas orientadas pela Equipe de Saúde da Família (eSF), respeitando a limitação de cada paciente;
- Ser o elo entre o doente e o serviço de saúde;
- Observar o estado de saúde do paciente de internação domiciliar;
- Acompanhar as situações e intervir em todas as atividades que apresenta melhoria da qualidade de vida e recuperação do paciente de internação domiciliar;

RELAÇÕES DE CUIDADO

- As relações de trabalho entre o acompanhante cuidador e o paciente de internação domiciliar precisam ser definidas, pois podem ser: autônomo, doméstico ou voluntários, determinam a forma do trabalho a ser desenvolvido. O acompanhante cuidador que mantém um vínculo empregatício, pode ser regido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), têm os seguintes direitos:
- Carteira de Trabalho e Previdência Social;
- Salário mínimo fixado em lei;
- Feriados civis e religiosos;
- Irredutibilidade salarial;



RELAÇÕES DE CUIDADO

- 13° (décimo terceiro salário);
- Repouso semanal remunerado;
- Férias - 30 (trinta) dias;
- Licença à gestante, sem prejuízo do emprego e do salário;
- Licença paternidade;
- Auxílio - doença pago pelo INSS;
- Aviso prévio de no mínimo 30 (trinta) dias;
- Vale transporte;
- Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS);
- Seguro-desemprego.



VÍNCULO DO CUIDADOR FAMILIAR



Quando o vínculo não é trabalhista, alguns acordos sobre o desempenho do cuidado devem ser acertados, na busca da saúde mental e física de quem cuida, é importante:

- Fazer rodízio dos cuidadores para não haver sobrecarga;
- Permitir e solicitar as divisões dos serviços com outros entes queridos, evitando a sobrecarga;
- Reservar um momento para desempenhar atividades de lazer como religião, esportes e culturas;
- Realizar consultas periódicas para controle de sua saúde;
- Pedir auxílio da eSF sempre que necessário;
- Manter vínculos sociais que possam auxiliar na rotina;
- Realizar atividades físicas, pelo menos, 3x na semana.

Cuidador: cuide-se para poder cuidar



- Antes de cuidar de qualquer paciente de internação domiciliar, cuide-se;
- Cuide-se e faça acompanhamento regular na USF;
- É muito importante ter alguém que o apoie e, que possa assumir o cuidado, para que você possa ter momentos livres, para fazer coisas que gosta, como: exercícios físicos, se arrumar, viajar, ler livros, ir à igreja e conversar com pessoas fora de casa;





- Procure ter hábitos saudáveis, como: dieta equilibrada e dormir bem;
- Quando estiver estressado, tente respirar fundo e se acalmar;
- Busque manter um senso de humor positivo, buscando o lado positivo das situações;
- Lembre-se que o comportamento emocional do paciente de internação domiciliar é distorcido pela doença que possuem;
- Não perca o vínculo familiar;
- Estabeleça em conjunto com a eSF um plano de cuidado, que defina as prioridades, para que não tenha sobrecarga do trabalho;





- Solicite ajuda da eSF sempre que se sentir desanimado ou desamparado;
- Busque informações a cerca da doença do paciente de internação domiciliar;
- Atente-se ao autocuidado;
- Faça uma lista de tarefas para organizar sua rotina;
- Não realize procedimentos técnicos (injeções, cateteres, sondas) que são restritos aos profissionais de saúde;
- Reserve horário para entretenimento e para fazer algo que lhe der prazer;
- Permita-se a solicitar ajuda quando necessário.





¡¡IMPORTANTE!



Exercícios para o cuidador

- Alguns exercícios podem ajudar o cuidador a relaxar e melhorar dores, que possam vir após pegar muito peso e pelo cansaço.

Exercícios para os ombros:

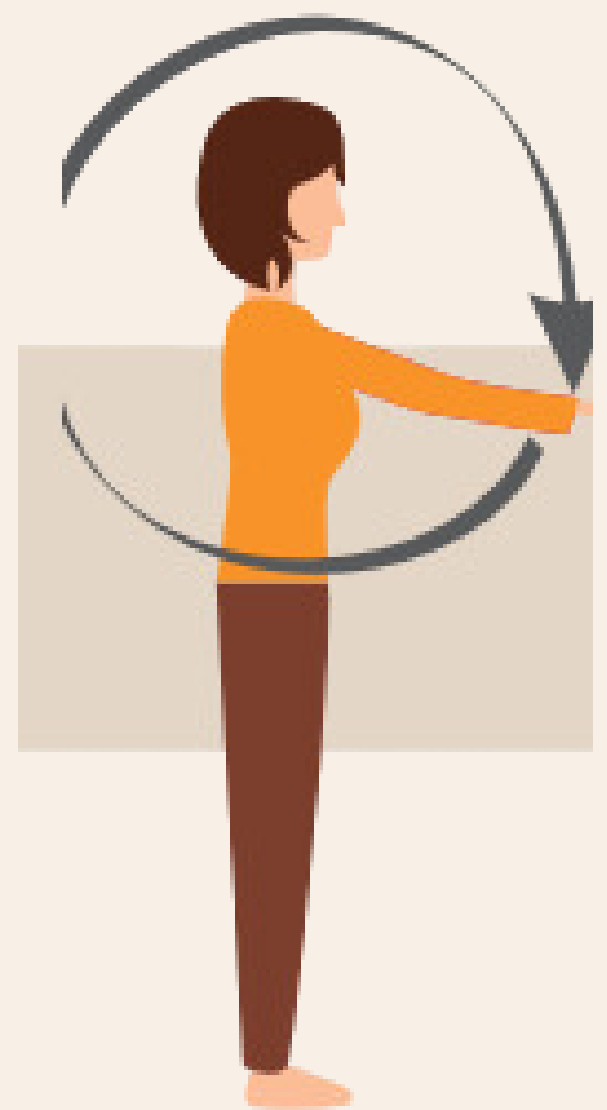
Enchendo os pulmões de ar, levante os ombros para próximo das orelhas, solte o ar deixando os ombros caírem rapidamente, depois, fazendo movimentos circulares, gire os ombros para frente e para trás.



Exercícios para o cuidador

Exercícios para os braços:

Gire os braços esticados para frente e para trás, fazendo círculos.



Exercícios para o tronco:

Em pé, apoie uma das mãos no encosto de uma cadeira ou na própria cintura, levante o outro braço passando por cima da cabeça, incline lateralmente o corpo. Repita o mesmo movimento com o outro lado.



Exercícios para a coluna cervical:

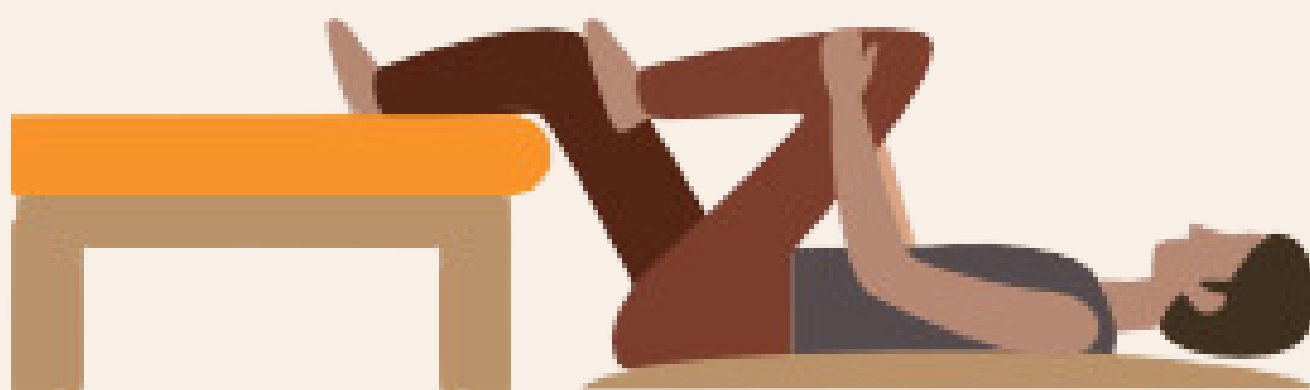
Flexione a cabeça até encostar o queixo no peito, depois estenda a cabeça para trás como se estivesse olhando o céu.

Gire a cabeça primeiro para um lado e depois para o outro.

Incline a cabeça lateralmente, para um lado e para outro, como se fosse tocar a orelha no ombro.

Exercícios para as pernas:

Deitado de barriga para cima, apoie os pés na cama com os joelhos dobrados. Mantendo uma das pernas nesta posição, segure com as mãos a outra perna e traga o joelho para próximo do peito. Fique nesta posição por alguns segundos e volte para a posição inicial. Faça o mesmo exercício com a outra perna.





O acompanhante cuidador deve se exercitar e se distrair de diversas maneiras, como por exemplo:

Enquanto assiste TV: movimente os dedos das mãos e dos pés, faça massagem nos pés com ajuda das mãos, rolinhos de madeira, bolinhas de borracha ou com os próprios pés;

Sempre que possível, aprenda uma atividade nova ou aprenda mais sobre algum assunto que lhe interessa;

Leia, participe de atividades de lazer em seu bairro, faça novos amigos e peça ajuda quando precisar.



Lembre-se!



O cuidador é acima de tudo alguém com uma vida paralela, que vivencia situações pessoais, por isso deve investir no autocuidado.



O papel do cuidador é muito importante para promover a saúde dos pacientes de uma forma abrangente, porém para cuidar do outro, é preciso estar bem física e mentalmente.



Lembre-se!



O ato de cuidar não caracteriza o acompanhante cuidador como um profissional de saúde, portanto o cuidador não deve executar procedimentos técnicos, que sejam de competência dos profissionais de saúde.

Fique atento, case precise se de:

- Equipe multiprofissional: fisioterapeuta, psicólogo, entre outros profissionais;
- Exames médicos;
- Medicamentos;
- Materiais para curativos;
- Fraldas descartáveis.

Procure a USF para este apoio, junto ao paciente de internação domiciliar.

Quando se sentir precisando de apoio mental e psicológico, fale com seu enfermeiro para ajudar no apoio e acompanhamento!

Informações Úteis

Legislações que podem auxiliar o acompanhante cuidador e seus familiares:

Ao paciente deficiente:

- Renda mensal da família deve ser inferior a 1/4 (um quarto) do salário mínimo vigente na data do requerimento;
- Não estar recebendo nenhum outro benefício da Previdência Social ou de outro regime previdenciário.

Ao paciente Idoso:

- Tempo mínimo de contribuição são de 15 anos;
- Os homens têm direito quando completam 65 anos;
- As mulheres têm direito quando completam 60 anos.



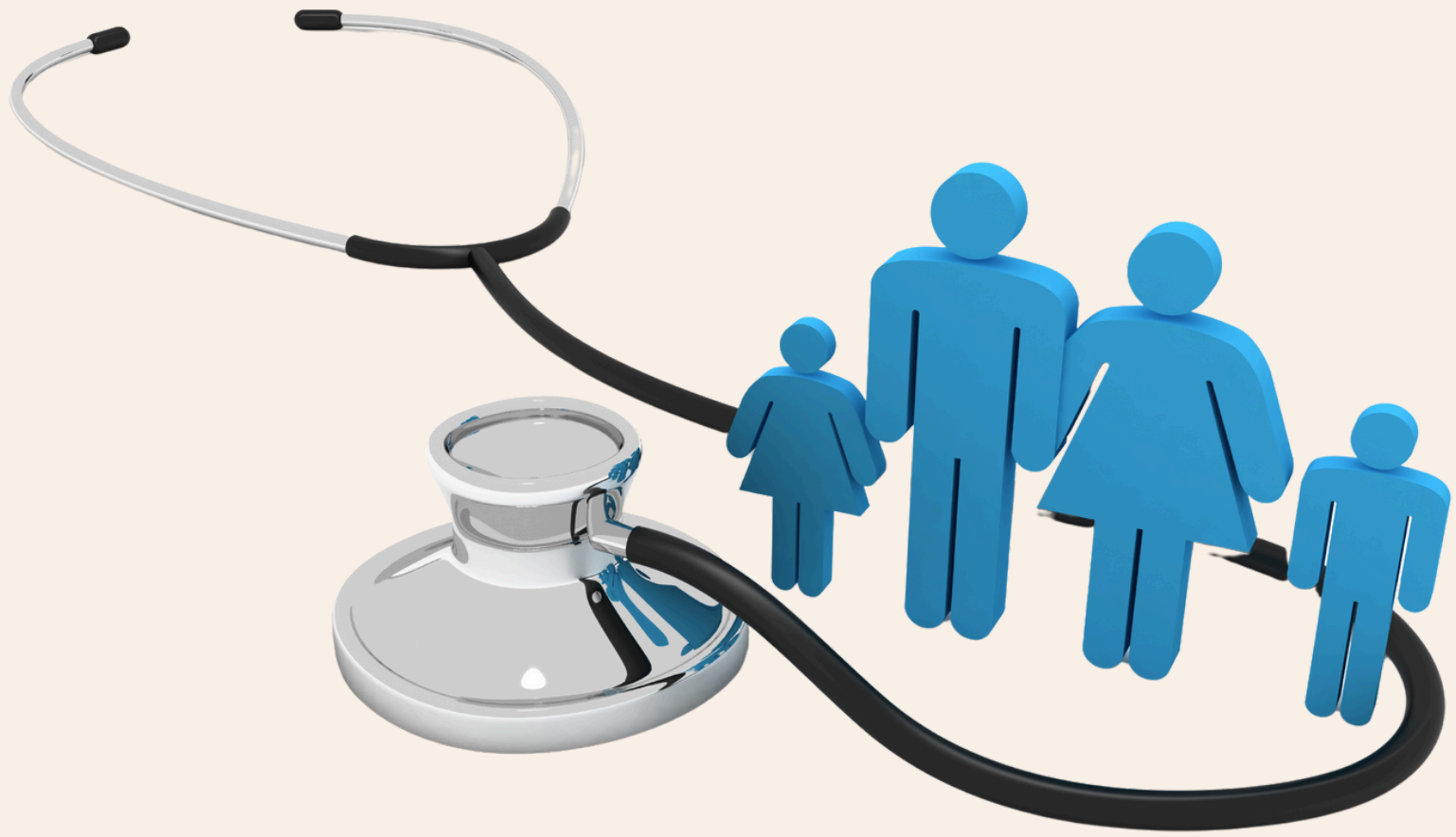
Para Trabalhadores Rurais:

- Os homens têm direito quando completam 60 anos;
- As mulheres têm direito quando completam 55 anos.

Aposentadoria por invalidez:

- Deve ser considerado total e definitivamente incapaz para o trabalho e comprovado pela perícia médica do INSS.





**Em caso de dúvidas
procure sua
eSF**