



Recursos Educativos para Professores

Módulo: CONCEITOS BÁSICOS EM CUIDADO

Sub-Módulo: Introdução ao cuidado



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°.: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

Módulo	CONCEITOS BÁSICOS EM CUIDADO
Sub-módulo	Introdução ao cuidado
Lição nr.	#1
Duração (minutos)	90
Data	19 de março de 2022

Objetivos da lição

1. Identificar os principais conceitos relacionados com a prestação de cuidados e a figura do cuidador
2. Compreender a terminologia associada à atividade do cuidador
3. Identifique as principais tarefas do cuidador
4. Reconhecer as limitações da ação do cuidador

CONCEITO DE CUIDADO

- Para Leonardo Boff:
 - O que se opõe ao descuido e ao descaso é o cuidado.
 - Cuidar é mais que um ato; é uma atitude.
 - Abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo.
- Representa uma atitude de:
 - Ocupação,
 - Preocupação,
 - Responsabilização,
 - Envolvimento afetivo com o outro.

CONCEITO DE CUIDADO

- Para o Filósofo Martin Heidegger:
 - “Cuidado significa um fenômeno ontológico - existencial básico”
- Um fenômeno que é a base possibilitadora da existência humana enquanto humana.
- O cuidado entra na natureza e na constituição do ser humano.
- Sem o cuidado, ele deixa de ser humano.
- Se não receber cuidado, desde o nascimento até a morte, o ser humano desestrutura-se, define-se, perde sentido e morre!!

CONCEITO DE CUIDADOR FORMAL OU PROFISSIONAL

- Embora igualmente importante e fulcral para o cuidado, é importante salientar que existe uma distinção entre cuidador formal/profissional e informal/familiar.
- Entende-se por cuidador formal:
 - Profissional que presta cuidados aos idosos, de acordo com a sua profissão, recorrendo às competências adquiridas em sequência de uma formação específica, para os quais auferem uma quantia.
- Cuidado formal (atividade profissional):
 - Profissionais qualificados, podendo estes ser médicos, enfermeiros, assistentes sociais, entre outros, que adquirem esta designação (cuidadores formais),
 - Preparação prévia específica para a atividade profissional que desempenham,
 - Atividade variada de acordo com o contexto onde se encontram (lares, instituições comunitárias, domicílios...).

CONCEITO DE CUIDADOR INFORMAL OU FAMILIAR

Pessoas que cuidam de outra em situação de:

- Doença crónica;
- Deficiência;
- Dependência, parcial ou total;
- Forma transitória ou definitiva;
- Condição de fragilidade e necessidade de cuidado.

Atividade de cuidado fora do âmbito profissional, ou formal:

- “Pessoa, da rede social do próprio, não remunerada, com relação significativa (familiar, parceiro (a), amigo(a) e/ou vizinho(a)) que se assume como o principal responsável pela organização, assistência e/ou prestação de cuidados.”
- 80% dos cuidadores da Europa são informais ou familiares.

CONCEITO DE CUIDADOR INFORMAL OU FAMILIAR

- O termo informal, segundo Sequeira (2007):
 - Ao contrário dos cuidadores formais, como os profissionais de saúde, não são remunerados pelo seu trabalho;
 - A maioria, não tem um percurso profissional que lhes atribui competências específicas no domínio do cuidar.
- Caracterizando-se, por :
 - **não** serem profissionais treinados para prestar cuidados (mas em alguns casos, podem beneficiar de treino especial);
 - **não** terem contratos relativos a responsabilidades de cuidados;
 - **não** serem pagos, embora possam obter contribuições financeiras;
 - **executarem** uma ampla gama de atividades (também realizado por prestadores de cuidados formais), incluindo apoio emocional e assistência;
 - **não** existir limites para o tempo gasto em cuidados

Sequeira, C. (2007). Cuidar de idosos dependentes. Coimbra: Quarteto.

Enquadramento, I., & do Cuidar, I. P. (2017). medidas de intervenção junto dos cuidadores informais. Teixeira, A. et al.

ATIVIDADES/FUNÇÕES DOS CUIDADORES

- Os cuidados prestados podem ser agrupados em **três domínios**:
 - I. **Assistência nas dificuldades funcionais do autocuidado**, também designadas atividades de vida diárias ou atividades básicas de vida (**ABVD**):

Ex. higiene pessoal, vestir, alimentar e deambular/mobilizar;
 - II. **Suporte em atividades instrumentais da vida diária (AIVD)**, tarefas relacionadas com a gestão da casa, manutenção, finanças, etc.:

Ex. arrumar e limpar a habitação, preparar as refeições, fazer as compras, pagar as contas;
 - III. **Apoio emocional.**

ATIVIDADES/FUNÇÕES DOS CUIDADORES

- Escutar, estar atento, ser solidário e respeitar a pessoa cuidada;
- Ajudar na higiene pessoal e cuidados pessoais;
- Posicionar de acordo com as necessidades da pessoa dependente e com a periodicidade recomendada pelos profissionais de saúde;
- Ajudar nas transferências cama/cadeira/cama, mobilizações;
- Ajudar na locomoção e atividades físicas apoiadas;

ATIVIDADES/FUNÇÕES DOS CUIDADORES

- Estimular e ajudar na alimentação;
- Alimentar de forma assistida;
- Promover atividades de lazer e recreação;
- Promover a comunicação, a socialização e a participação na comunidade;
- Estimular a memória e a concentração;
- Estimular e/ou manter o interesse da pessoa pelo autodesenvolvimento (espiritualidade, autoestima);

ATIVIDADES/FUNÇÕES DOS CUIDADORES

- Estimular, manter ou adaptar o desenvolvimento de atividades de acordo com as potencialidades e capacidades da pessoa;
- Manter a limpeza e a arrumação da casa ou quarto da pessoa dependente, promovendo um ambiente seguro e diminuindo os riscos de acidentes;
- Assegurar um ambiente confortável e tranquilo, incentivando períodos de repouso diário;
- Administrar a medicação prescrita;
- Servir de elo entre a pessoa dependente e o seu médico e/ou serviços de saúde como hospital, emergência, centro de fisioterapia, entre outras);

ATIVIDADES/FUNÇÕES DOS CUIDADORES

- Acompanhar a pessoa dependente e/ou ajudar os familiares em consultas, exames e hospitalizações;
- Prestar cuidados à pessoa dependente, sob a orientação de profissionais pelos quais a pessoa e os familiares são assistidos;
- Comunicar à equipe de saúde todas as mudanças verificadas no estado de saúde da pessoa cuidada e outras situações que se fizerem necessárias, para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde dessa pessoa.
- Auxiliar na gestão de compras, organização de agendas e atividades instrumentais de vida.

COMPETÊNCIAS PESSOAIS DOS CUIDADORES

- Manter capacidade e preparo físico, emocional e espiritual.
- Cuidar de sua aparência e higiene pessoal.
- Demonstrar educação e boas maneiras.
- Adaptar-se a diferentes estruturas e padrões familiares e comunitários.
- Respeitar a privacidade do utente.
- Demonstrar sensibilidade e paciência.
- Saber ouvir (escuta ativa).
- Perceber carências afetivas.
- Manter a calma em situações críticas.
- Demonstrar discrição.

COMPETÊNCIAS PESSOAIS DOS CUIDADORES

- Observar e tomar resoluções de forma imparcial.
- Em situações especiais, superar seus limites físicos e emocionais.
- Manter otimismo em situações adversas.
- Reconhecer suas limitações e quando e onde procurar ajuda.
- Demonstrar criatividade.
- Lidar com a agressividade e situações de descontrole emocional ou cognitivo.
- Lidar com seus sentimentos negativos e frustrações.
- Lidar com perdas e mortes.
- Buscar informações e orientações técnicas adequadas.
- Obedecer a normas e estatutos (quando ligados à instituições formais).

COMPETÊNCIAS PESSOAIS DOS CUIDADORES

- Reciclar-se e atualizar-se por meio de encontros, palestras, cursos e seminários.
- Respeitar a disposição dos objetos da pessoa cuidada.
- Dominar noções primárias de saúde.
- Dominar técnicas de movimentação/ mobilizações.
- Dominar noções de economia e atividade doméstica.
- Conciliar tempo de trabalho com tempo de folga (apoio aos informais).
- Estimular relação de apoio e ajuda.
- Demonstrar honestidade.
- Conduta ética e moral.

CARACTERÍSTICAS NECESSÁRIAS PARA CONSTRUIR UMA RELAÇÃO DE AJUDA

- Capacidade de escuta.
- Capacidade de clarificar.
- Capacidade de respeitar-se e de respeitar o utente.
- Capacidade de ser congruente.
- Capacidade de ser empático.
- Capacidade de confrontação.

CARACTERÍSTICAS NECESSÁRIAS PARA CONSTRUIR UMA RELAÇÃO DE AJUDA

- Capacidade de escuta.
- Capacidade de clarificar.
- Capacidade de respeitar-se e de respeitar o utente.
- Capacidade de ser congruente.
- Capacidade de ser empático.
- Capacidade de confrontação.

LIMITES – QUANDO UMA RELAÇÃO NÃO É DE AJUDA !

- Dar ordens sem avaliar o contexto que envolve as situações.
- Fazer ameaças.
- Censurar, advertir de forma contundente.
- Dar soluções, não permitindo ao utente refletir sobre o problema e sua potencialidade de ação.
- Julgar e criticar utilizando o próprio sistema de valores.
- Analisar, interpretar, elogiar ou culpar como forma de julgamento.
- Minimizar o sofrimento do outro.
- Fazer muitas perguntas fechadas (“Onde?”, “Quando?”, “Como?”, “Por quê?”) - interrogatório.
- Gracejar.
- Ridicularizar.

LIMITES DO CUIDADOR INFORMAL/ FAMILIAR

Declaração dos direitos do cuidador familiar

Tenho o direito de me cuidar;

Tenho o direito de receber ajuda e participação de meus familiares no cuidado do idoso dependente;

Tenho o direito de procurar ajuda;

Tenho o direito de ficar aborrecido, deprimido e triste;

Tenho o direito de não deixar que meus familiares tentem me manipular com sentimentos de culpa;

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 minha individualidade, meus interesses pessoais e minhas próprias necessidades;

Tenho o direito de receber treinamento para cuidar melhor do idoso dependente;

Tenho o direito de ser feliz.

TERMINOLOGIA ASSOCIADA ÀS ATIVIDADES DO CUIDADOR

- ✓ <https://www.aarp.org/caregiving/basics/info-2019/caregiver-glossary.html>
- ✓ <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/donde-comenzar/info-2019/glosario-para-quienes-cuidan-a-un-ser-querido.html?intcmp=AE-CRC-TOSPA-TOGL-ES>
- ✓ <https://www.vpas.info/sites/vpas.info/files/Terms%20and%20definitions%20for%20caregivers.pdf>
- ✓ [https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia dos cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124](https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia+dos+cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124)

DÚVIDAS...?

A COMPARTILHAR EXPERIÊNCIAS PESSOAIS
COMO CUIDADOR



Obrigado!

Prof. Abílio Cardoso Teixeira
abilio.teixeira@santamariasauade.pt

19 de março de 2022

