

Guia Bem Cuidar do Idoso



Curso Agente em Geriatria

Escola Profissional Bento de Jesus Caraça- Pedome



Perfil do Agente em Geriatria

Perfil do Agente em Geriatria

- “O agente em geriatria é o profissional que cuida do idoso nas suas vertentes física, mental, social e espiritual, respeitando os imperativos de segurança e de deontologia profissional, baseando-se em conhecimentos actualizados de forma a garantir o equilíbrio pessoal e institucional no relacionamento interpessoal.”



Um bom profissional deve:

Saber ser:

- Responsável
- Meiga/o
- Educada/o
- Assídua /o
- Atenta/o
- Simpática/o
- Flexível
- Dedicado
- Paciente
- Bem disposta/o
- Humilde
- Honesta /o
- Justa/o
- Bom ouvinte;
- Competente
- Profissional

Um bom profissional deve:

Saber:

- Colocar -se no lugar ou situação dos idosos;
- Prestar-lhes devida atenção;
- Respeitar o idoso, os colegas e superiores hierárquicos;
- Ter Postura e boa apresentação;
- Ter capacidades psicológicas, sociais e de relacionamento com os outros, especialmente com os idosos;



Um bom profissional deve:

Saber:

- Considerar o idoso como um ser humano, com todas as suas necessidades;
- Mostrar disponibilidade para o idoso;
- Ajudar o idoso a desenvolver as suas aptidões físicas e intelectuais, promovendo ao máximo as suas capacidades e autonomia;

Um bom profissional deve:

- Possuir os conhecimentos necessários para cuidar dos idosos em áreas como:
 - Alimentação (dietas, cuidados com sondas, etc.)
 - Saúde e primeiros socorros (administração de medicamentos, cuidados a ter com as alergias, etc.)
 - Higiene e prevenção de acidentes (higiene pessoal, posicionamentos, etc.)
 - Comunicação e actividades de animação
 - Processo de envelhecimento, cultura, hábitos e crenças

Funções de um Agente em Geriatria

- Prestar/ auxiliar os cuidados de Higiene ao idoso;
- Distribuir e auxiliar nas refeições;
- Administração de medicação (ter atenção a sua toma);
- Auxilia-los se necessário na deslocação ao WC, colocação de fraldas e/ ou urinóis e arrastadeiras;
- Prevenir quedas e acidentes, organizando o espaço físico onde o idoso se insere;
- Organizar e promover actividades de lazer e animação adequadas às capacidades dos idosos;
- Acompanhar o idoso nas idas a consultas e tratamentos;

Deveres do Agente em Geriatria

- Respeitar sempre a privacidade do idoso, guardando segredo, sempre que ele o solicite, sobre qualquer assunto;
- Ser sempre responsável pelas suas acções, reconhecendo e assumindo os erros cometidos, como prova de humildade e honestidade;
- Assegurar, quanto possível, que os seus serviços não são mal utilizados, respeitando as indicações dadas pelos superiores hierárquicos;
- Respeitar o sigilo profissional, não divulgando situações e informações relacionadas com os idosos, colegas de trabalho ou instituição obtidas no decorrer do horário de trabalho.

Higiene da pessoa idosa
conforme grau de
dependência.



A importância da Higiene:

- Higiene é um ramo da medicina que visa prevenção da doença.
- A descoberta de que vários micróbios causam doenças, fez com que a higiene se tornasse fundamental.
- A limpeza do corpo, das roupas, dos utensílios e das habitações, diminuiu sensivelmente o risco de infecção por fungos, bactérias e vírus.
- Durante o envelhecimento e a doença, a capacidade de nos auto-cuidarmos diminui e a carência de cuidados de higiene aumenta, como tal, o Agente em Geriatria (o cuidador) deve contribuir para conservar a saúde e o bem-estar do idoso, prestando bons cuidados de higiene.

A higiene pode ser:

- **Parcial:** É aquela que tem em conta os cuidados específicos de cada parte do corpo, frequentemente as regiões com secreção abundante e maior carência de higiene (cara e boca, mãos, axilas e genitais).
- **Total:** consiste no banho total, completo, desde a higiene ao corpo até ao cortar das unhas e cuidados com o cabelo.
- Na cama OU no chuveiro, consoante as características da pessoa de quem se cuida.

Papel do cuidador na higiene do idoso, consoante o seu grau de dependência

- O idoso deve ser auxiliado nos cuidados de higiene à medida das suas capacidades, isto é, não é benéfico para ele ser substituído nas funções que conseguir desempenhar.
- Assim, ele é considerado:
 - Independente quando não precisa de ajuda na higiene, necessitando apenas de vigilância e/ou incentivo.
 - Semi-dependente: quando lava a maior parte do corpo, necessitando de alguma ajuda. Nesta situação, o cuidador deve:
 - Aconselhar o idoso a lavar ele as partes de que é capaz, fornecer o material que ele precisar. Ajuda-lo naquilo que ele tiver dificuldade.
 - Dependente quando não é capaz de cuidar de si, necessitando de ajuda total do cuidador.

Etapas dos cuidados de higiene a idosos dependentes

- **1º - Preparar todo o material necessário:**

- Luvas e aventais descartáveis
- Esponja
- Sabão líquido neutro
- Uma bacia com água tépida (se banho na cama)
- Toalhas limpas
- Creme hidratante e antialérgico
- Escova ou pente para o cabelo
- Escova de dentes e pasta dentífrica ou elixir
- Fraldas descartáveis, se necessário
- Sacos de plástico para o lixo e para a roupa suja
- Roupa limpa para o idoso e/ou para a cama

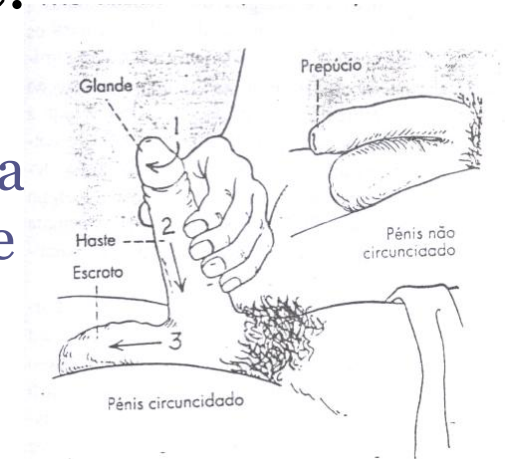
Se o banho é no chuveiro:

- Temperar a água, tendo o cuidado de não queimar a pessoa ou provocar desconforto;
- Começar sempre pela cabeça, em direcção aos pés;
- Lavar a cabeça, cara e orelhas do idoso;
- Seguem-se o pescoço, braços, axilas, costas, pernas e pés, entre os dedos e, por fim, partes genitais;
- Secar o corpo com toalha macia, sem esfregar;
- Aplicar creme hidratante no corpo;
- Vestir a pessoa e penteá-la;
- Não esquecer a lavagem da boca, usando uma escova de dentes ou compressas embebidas em elixir ou pedir ao idoso para bochechar;
- Verificar sempre se não existem secreções, feridas, caspa ou parasitas;
- Cortar as unhas, cuidar dos cabelos e toda a aparência do idoso.

Se o banho é na cama:

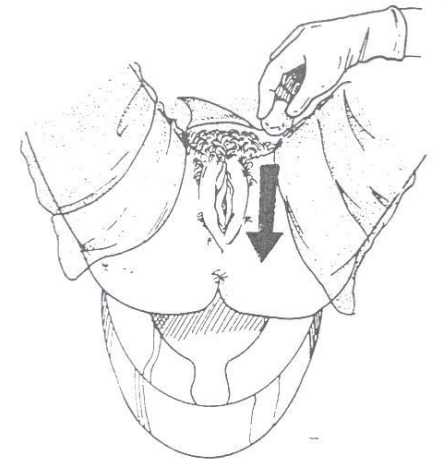
- Temperar a água, tendo o cuidado de não queimar a pessoa ou provocar desconforto;
- O idoso deve ser lavado com uma esponja embebida em água e sabão, ou com um gel de banho hipoalergénico;
- Iniciar a higiene com a limpeza dos olhos, usando uma compressa com água ou soro fisiológico para cada olho, limpando sempre de dentro para fora, de uma só vez;
- De seguida: lavar a cara, as orelhas e a cabeça. A lavagem desta deve ser feita com regularidade, devendo, contudo, respeitar a vontade do idoso, sempre que possível;

- Lavar os braços e o tronco e seguir para as pernas e os pés, secando o corpo à medida que lava e tapando-o;
- Lavar a região genital, tendo em atenção que:
 - **No Homem:**
 - Começar a lavar com movimentos circulares pela ponta do pénis, puxando o prepúcio para baixo e lavando a glândula, posteriormente o pénis e o escroto (não esquecer de voltar a colocar o prepúcio na sua posição normal).



▫ Na Mulher:

- Lavar da frente para trás (do meato urinário para o orifício vaginal e posteriormente para a região anal), prestando atenção à sujidade acumulada entre os lábios, utilizando uma mão para afastar os lábios e a outra para lavar;



- Mudar a água da bacia após a higiene dos genitais;

- 
- Colocar o idoso de lado e proceder à lavagem das costas e nádegas, secando de seguida;
 - Colocar a roupa lavada e a fralda, fazendo a cama de um lado;
 - Virar o idoso para o lado seguinte e terminar de fazer cama e de colocar a fralda;
 - Terminar de vestir o idoso e deixá-lo confortável;
 - Não esquecer de pentear o cabelo, colocar creme hidratante no corpo e de lavar a boca do idoso.

É importante:

- Promover uma relação interpessoal e agradável com o idoso durante o banho;
- Respeitar a sua vontade, privacidade e integridade.
- Retirar todos os objectos das mãos que possam ferir o idoso;
- Usar um par de luvas para cada idoso e lavar SEMPRE as mãos antes e depois de cada higiene, de forma a evitar infecções;
- Começar os cuidados de higiene sempre das partes mais limpas para as partes mais sujas, (da cabeça para os pés).

É importante

- Observar o corpo e detectar todas as feridas que possam ter
- Ter atenção à fragilidade da pele, tanto ao lavar como a secar o corpo.
- Ter especial cuidado nos movimentos com idosos dependentes quer seja da cama para a cadeira, ou para o local do chuveiro, devendo desviar-se tudo o que possa magoá-los.
- Retirar sempre as placas dentárias e lavá-las ou incentivar o idoso a limpá-las. Estas só devem ser colocadas depois da limpeza da boca, que nunca deve ser deixada para trás, mesmo em pessoas sem dentes, para se evitar infecções.

Alimentação no Idoso



Como deve ser a alimentação do Idoso?

- A dieta para idosos deve ser variada e equilibrada de forma a proporcionar um óptimo estado nutricional e contribuindo para a prevenção de disfunções orgânicas e problemas de saúde.
- Esta deve ter por base a Roda dos Alimentos e as necessidades específicas do Idoso, sendo que a dieta deve incluir todos os nutrientes em adequada quantidade e qualidade.



Recomendações alimentares para os Idosos

- Para se elaborar um plano alimentar adequado, convém utilizar as orientações alimentares contidas no esquema da roda dos alimentos.
- Consumir grande quantidade de vegetais, frutas e grãos, que proporcionam vitaminas, minerais, fibras e hidratos de carbono – e ainda podem ajudar a limitar o consumo de gorduras.
- **Fibras:** Para os idosos que sofrem de obstipação e outros problemas intestinais, é muito importante acrescentar fibra na alimentação. Para ajudar a minimizar esses problemas, o consumo de cereais, frutas e legumes deve ser encorajado.
- É também muito importante beber bastante líquido, aproximadamente 6 copos por dia, podendo ser água, sumos naturais, infusões ou groselha.

Recomendações alimentares para os Idosos

- **Gordura:** Restringir a ingestão de gorduras, em especial as gorduras saturadas de modo a manter a saúde cardiovascular.
 - Gorduras a evitar: Toucinho, banha, óleo de fígado de bacalhau, queijos, manteigas e carnes vermelhas.
 - Exemplos de gorduras saudáveis: óleos (milho, soja, azeite) margarina vegetal, azeitonas, nozes, castanhas e chocolate.
- | | |
|----------------------|-------------------------|
| • Para temperar | Azeite |
| • Para barrar no pão | Manteiga |
| • Para cozinhar | Óleos de origem vegetal |



Recomendações alimentares para os Idosos

- Hidratos de carbono – optar por:
 - Pão bem torrado ou tostado; tostas, massa, arroz, farinha e puré de batata, pois são de digestão mais fácil;
 - Incluir batata, pequenas porções de feijão, grão, lentilhas, ervilhas ou favas, se os idosos tolerarem.
- Moderar o consumo de sal e sódio para reduzir os riscos de se desenvolver hipertensão;
- Se consumir bebidas alcoólicas, fazê-lo com moderação.
- Ingerir açúcar e doces com moderação, pois são ricos em calorias e pobres em nutrientes. Quando o idoso é diabético, o consumo de doces é apenas ocasional.

Recomendações alimentares para os Idosos

- Incentivar a ingestão de leite e derivados (queijo e iogurtes) diariamente:
 - Leite (meio gordo ou magro no caso de diabetes): 2 dl 3 vezes / dia, alternando com iogurte e queijo ou requeijão.
- Proporcionar dieta equilibrada, através da alternância de pratos de carne (e preferência magras) e peixe ou substituir a carne por 1 ovo.
- Optar por preparações como:
 - Cozidos, grelhados sem gordura, assado na brasa, assado no forno em marinada, caldeiradas, jardineiras e ensopados sem gordura em vez de fritos, assado no forno, estrugidos e estufados.

Resumo das quantidades recomendadas para os Idosos

Alimentos	Quantidades recomendadas	Exemplos
Hidratos de carbono amiláceos	4 ou mais doses	Pão, arroz, batatas, massa,scones, bolos,etc.
Frutas e legumes	5 ou mais doses	Toda a fruta e legumes,cozinhados,crús ou em sumos.
Leite e produtos lácteos	3 doses por dia	Leite, queijo e iogurtes. Idosos abaixo do peso ideal devem beber leite gordo, pelo menos um copo por dia.
Carne, peixe e outras alternativas	2 doses por dia	Carne vermelha e fígado (para o ferro), aves, peixes, ovos, feijão .
Gorduras e Açúcares	Depende do indivíduo	Se estiver abaixo do peso ideal, então uns excessos podem ser aplicáveis.

Cuidados na alimentação do idoso

- Quando os idosos têm problemas em engolir, recomenda-se:
 - Bater com varinha mágica os vegetais
 - Picar a carne
 - Ralar as frutas duras
 - Puré de fruta madura é + nutritiva que fruta assada / cozida
 - Peixe ou carne picada é + adaptado do que bife
 - Sopa passada de vegetais é melhor que vegetais crus / cozidos

Cuidados na alimentação do idoso

- Quando há necessidade de alimentar a pessoa através de sonda gástrica:
 - Um dos segredos da alimentação via sonda é a fluidez da dieta, devendo-se adicionar a água usada para cozinhar os alimentos, pois nela ficam retidos muitos nutrientes como vitaminas e minerais.
 - Uma outra opção é acrescentar leite, que é um alimento nutritivo, além de ser líquido.
 - Lembramos que numa dieta por sonda, a pessoa não sente o sabor dos alimentos, logo o mais importante é que ela seja o mais completa e nutritiva possível.
 - Os alimentos que compuserem a dieta devem ser sempre muito bem cozidos, batidos (de preferência num liquidificador) e coados, duas a três vezes, logo em seguida, para garantir que fique bem fluida e não entupa a sonda.



Cuidados na alimentação do idoso

- Outra dica importante para a preservação dos nutrientes de uma sopa para a sonda é que esta seja preparada diariamente e mantida no frigorífico, e batida somente instantes antes de ser dada ao idoso. Isso garantirá uma oferta maior de nutrientes.
- Devemos lembrar também que a alimentação pela sonda deve ser sempre oferecida à temperatura ambiente, nem muito quente, nem muito fria. Isso evitará que o idoso apresente problemas gastrointestinais.
- A dieta por sonda pode incluir sopa (com carne ou peixe, legumes e azeite), batidos de leite, cereais ou fruta e iogurtes.

Plano alimentar para um Idoso sem restrições alimentares

- Pequeno Almoço

- Fruta fresca : 100 -200 g ou batido ou puré
- 200 ml leite meio-gordo ou iogurte meio-gordo ou 30 g queijo ou 50 g queijo fresco ou 90 g requeijão
- 40-80 g pão ou 50 g cereais
- 25 g fiambre ou 1 ovo

- Meio de Manhã

- 1 iogurte
- 150 g de fruta
- 1 tosta



Plano alimentar para um Idoso sem restrições alimentares

- Almoço

- Sopa c/abundantes produtos hortícolas, pequena quantidade de leguminosas e um pouco de arroz, batata ou massa.
- 50-100 g de peixe ou carne ou 50 g de bacalhau.
- 1 batata grande
ou
- 4 colheres de arroz seco ou massa
ou
- 6 colheres de feijão ou grão
ou
- 9 colheres de ervilhas, favas ou lentilhas.
- Vegetais cozinhados ou crus.
- Fruta fresca.



Plano alimentar para um Idoso sem restrições alimentares

- Lanche
 - 1 pão, 25g de queijo e 1 chá.
ou
 - 1 prato pequeno de flocos de aveia
ou
 - 1 batido de fruta com iogurte
ou
 - 2 dl de leite + meia torrada

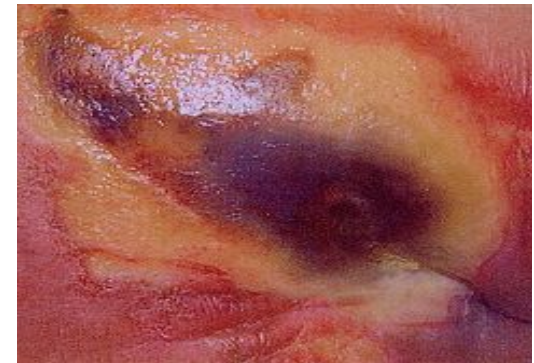


Plano alimentar para um Idoso sem restrições alimentares

- Jantar
 - Igual ao almoço, mas com menor quantidade.
- Ceia
 - 1 chávena de leite
ou
 - Cevada
ou
 - Chá
 - 20 g de pão
ou
 - 2 bolachas

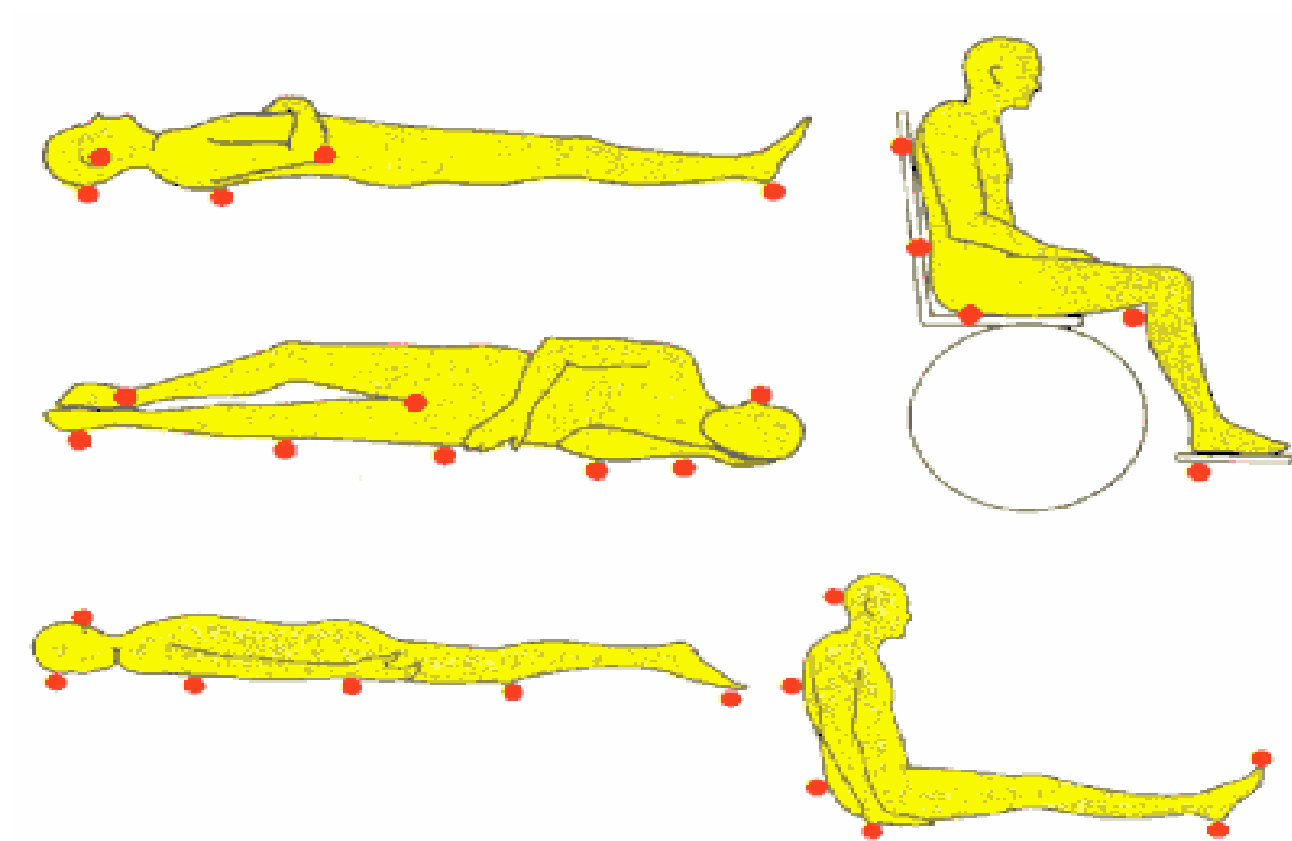


Prevenção de Úlceras de Pressão

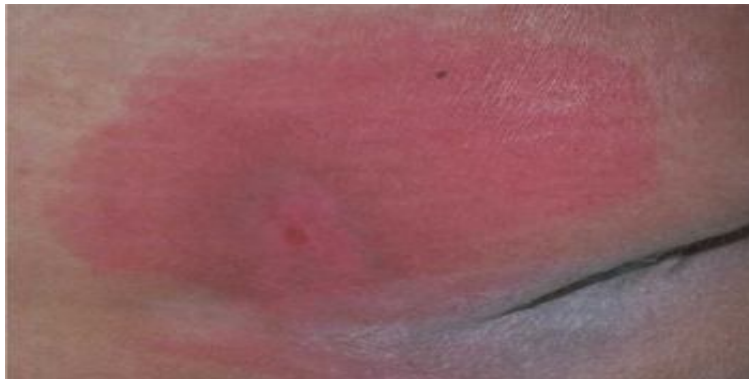


- As úlceras de pressão são feridas que resultam da irritação da pele e em consequência da falta de irrigação sanguínea nesse local, conduzindo à morte dos tecidos.
- As úlceras pressão podem ocorrer por um excesso de pressão ou fricção numa determinada região da pele contra uma saliência óssea, podendo muitas vezes encontrar-se dissimuladas por baixo de calosidades.
- Geralmente começa por ser apenas um ponto vermelho na pele que não reverte com o alívio da pressão ou então uma pequena “bolha” de água que evoluem rapidamente para feridas graves, se não se actuar desde cedo.

Os locais onde é mais frequente surgirem úlceras de pressão:



Aspecto das úlceras de pressão consoante o grau de gravidade das feridas

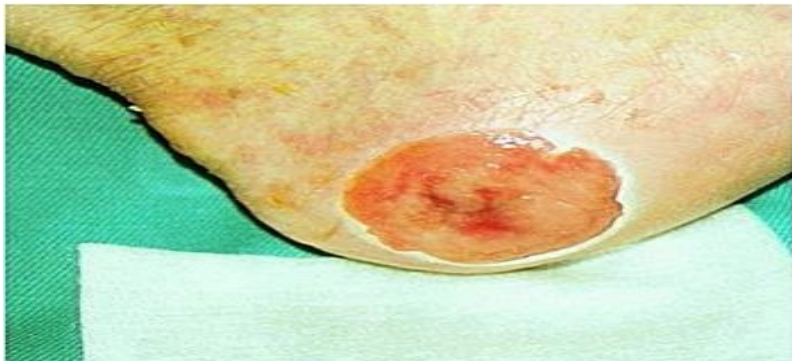


- Úlcera de Pressão Grau 1
- Eritema não branqueável em pele intacta.



- Úlcera de Pressão Grau 2
- Flictena (bolhas de água).

Aspecto das úlceras de pressão consoante o grau de gravidade das feridas



- Úlcera de Pressão Grau 3
- Destruição total da pele envolvendo necrose (tecido preto ou amarelo) do tecido subcutâneo.



- Úlcera de Pressão Grau 2
- Destruição extensa, necrose (tecido preto) dos tecidos ou lesão muscular óssea.

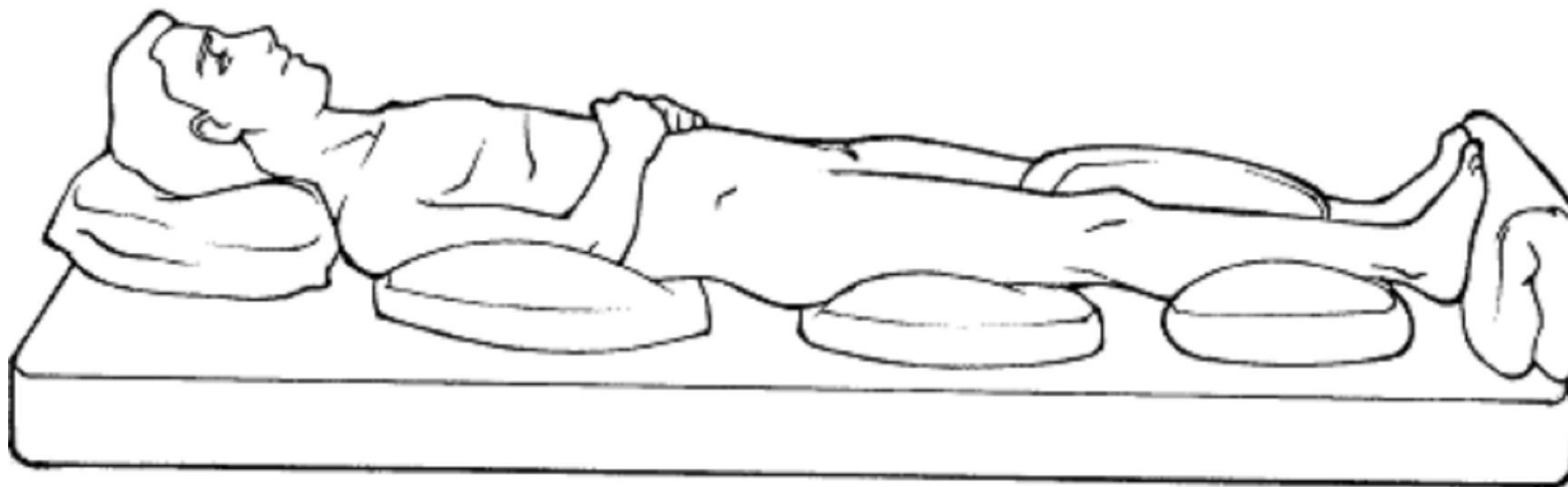
Como prevenir as úlceras de pressão?

- Manter a pele do idoso sempre limpa e seca, mudando ou limpando as zonas sujas com frequência adequada às necessidades de pessoa.
- Minimizar a exposição da pele à humidade, usando fraldas descartáveis colocando cremes apropriados a cada zona da pele.
- Massajar as zonas que estão mais sujeitas à pressão e aliviá-las com a colocação de almofadas.

Como prevenir as úlceras de pressão?

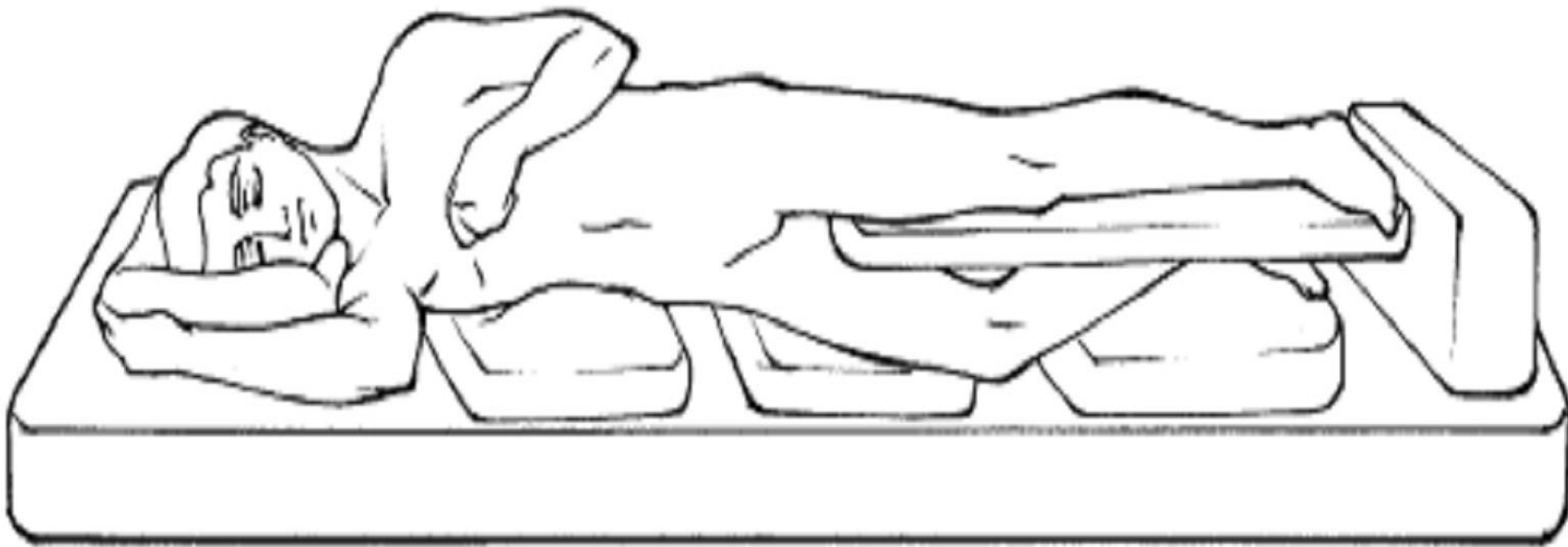
- Prevenir ou minimizar as lesões da pele, realizando posicionamentos adequados e alternados e com uma frequência mínima de 2 h e máxima de 4h, consoante as características da pele da pessoa, idade e grau de mobilidade.
- Durante a mudança de posição, o idoso não deve ser “arrastado” mas sim “levantado”, utilizando-se o lençol móvel.
- As pessoas dependentes mas que fazem levante para a cadeira de rodas/ cadeirão não devem permanecer na mesma posição mais de 2 horas seguidas.

Posicionamento de utentes acamados na posição dorsal



Nota: Os calcanhares devem ficar suspensos no ar.

Posicionamento de utentes acamados na posição lateral



Nota: colocar uma almofada entre as pernas para evitar a pressão entre os joelhos.

Prevenção de acidentes na velhice



Acidentes na Velhice

- À medida que envelhecemos, os músculos perdem elasticidade, os reflexos ficam mais lentos, os ossos mais frágeis, a visão e audição ficam prejudicadas.
- Além disso, muitas pessoas idosas podem experimentar tonturas, alergias, câibras e desequilíbrios, devido à grande quantidade de medicamentos que tomam, entre eles, medicação para dormir, antidepressivos, calmantes, entre outros.

Acidentes na Velhice

- Por estes motivos, os idosos podem sofrer diversos tipos de acidentes quer em casa, quer na rua ou nas instituições que frequentam/onde vivem.
- As quedas e situações de engasgamento são os acidentes mais frequentes e, muitas vezes, com graves consequências ou mesmo fatais.
- Com algumas medidas simples e modificações fáceis de serem executadas, podemos tornar os lares mais seguros e adaptados aos moradores mais velhos, contribuindo para uma vida com maior qualidade.

Medidas de Prevenção de quedas

- **Nas casas de banho:**

- Colocar barras de apoio e tapetes antiderrapantes nos chuveiros e no chão.
- Não deixar o idoso sozinho enquanto toma banho;
- Não permitir que o idoso circule sozinho quando o chão está molhado
- Aconselhar o idoso a apoiar-se nas barras de apoio ao entrar e sair do banho.



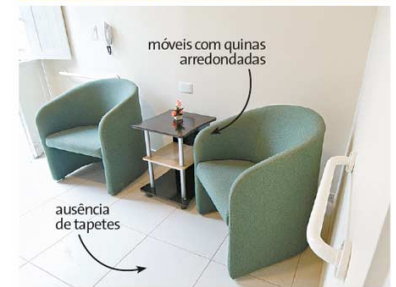
Medidas de Prevenção de quedas

- Nas outras divisões:
 - A mobília não deve ter rodas e a cama e as cadeiras não devem ser demasiado baixas ou altas.
 - Evitar encerar o chão.
 - Sinalizar com equipamento próprio pavimentos molhados e escorregadios, realizando a limpeza destes em horário de menor probabilidade de passagem da pessoa idosa.



Medidas de Prevenção de quedas

- Nas outras divisões:
 - Tapetes e passadeiras devem possuir tiras anti-derrapantes e devem existir o mínimo possível.
 - Mesas ou outros móveis que sejam muito utilizados como apoio devem ser fixados às paredes.
 - Os sofás devem ter braços largos para ajudar os movimentos de se levantar e se sentar.



Medidas de Prevenção de quedas

- Os degraus devem ser substituídos por rampas de inclinação leve.
- Não deixar objectos no caminho de passagem do idoso.
- Proporcionar uma boa iluminação das divisões, principalmente quando há existência de escadas e degraus.
- As escadas têm de ter corrimão e protecção antiderrapante e os beirais dos degraus devem ser pintados com cores berrantes, como laranja ou amarelo.
- Orientar o idoso a descer as escadas de lado, mantendo sempre a mão mais firme no corrimão.
- O relvado, o jardim, o pátio, as passagens para carros e passeios devem estar desimpedidas, sem buracos, fendas ou outras irregularidades.

Outras medidas importantes

- O uso de calçado e vestuário adequados também são meios de prevenção de quedas.
- Aconselhar o uso de sapatos ajustados, com solas antiderrapantes (de preferência com ranhuras), com saltos largos de presilhas ou atacadores, de modo a evitar que os pés se movimentem dentro dos sapatos.
- Desincentivar o uso de chinelos.
- Aconselhar a pessoa idosa a não usar camisas de noite ou roupões compridos.
- Incentivar o idoso a utilizar óculos se precisa deles para potenciar a visão.



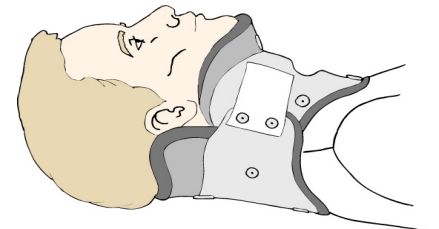
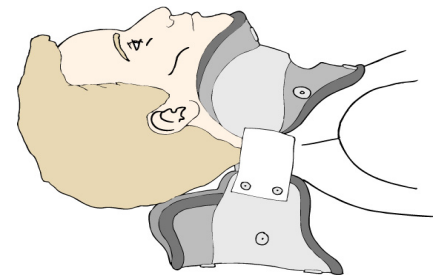
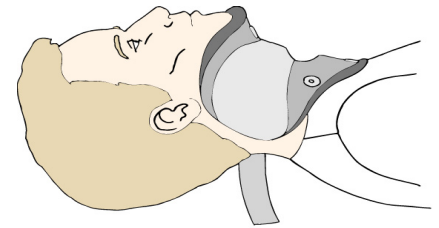
Outras medidas importantes

- Fomentar uma alimentação equilibrada.
- Incentivar a participação nas actividades físicas com regularidade, de modo a melhorar a forma física.
- Ser cuidadoso na administração dos medicamentos, de modo a não cometer erros na dosagem dos medicamentos.
- Desincentivar o consumo de álcool em excesso.
- Deixar os interruptores de luz ao alcance do idoso durante a noite para que não tenha que realizar movimentos desnecessários que possam originar desequilíbrios e quedas.

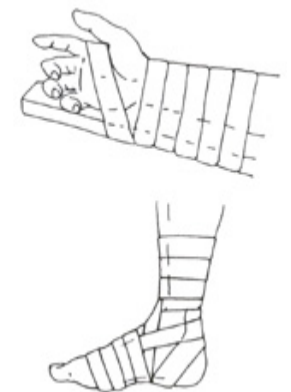
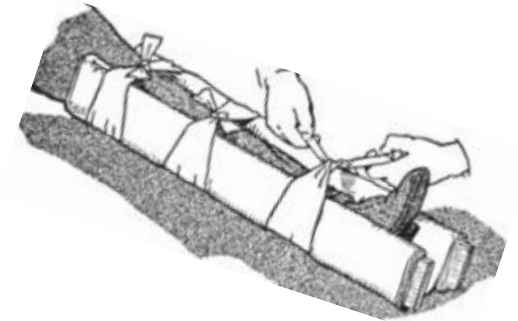


Como actuar em caso de: Queda e de suspeita de fractura

- Se encontrar o idoso caído no chão e este referir dor na cabeça, pescoço ou coluna vertebral ou se referir ausência de sensibilidade ou movimento dos membros, contacte o 112.
- Não tente levantá-lo (pode lesioná-lo ainda mais)



- Pode suspeitar-se de fractura se houver deformação aparente do membro magoado, dor ou inchaço intensos.
- Imobilize o local com uma tala, usando o que tiver a mão para imobilizar o local.
- Ligue 112 e acompanhe o idoso ao hospital.



Como actuar em caso de: Engasgamento

- A situação de engasgamento é frequente no caso das pessoas idosas, muitas vezes por alimentação pouco adaptada, presença de placas dentárias soltas ou por dificuldade em engolir.
- Trata-se de uma situação que pode colocar a vida da pessoa em risco, podendo provocar morte por asfixia ou pneumonias por aspiração de alimentos.
- Como tal necessita de actuação imediata.
- Se por acaso houver um engasgo é importante não estimular a pessoa engasgada a empurrar o objecto, é necessário tossir e induzir o vómito.

Como actuar em caso de: Engasgamento

- Em caso de engasgo, não se deve incentivar a empurrar a comida para baixo, mas incentivar o vômito ou a tosse.
- Se a pessoa apresentar pele arroxeada é sinal de que o engasgo está a impedir a passagem de ar, podendo conduzir a iminente desmaio ou paragem respiratória.
- Age-se inicialmente incentivando a pessoa a tossir.
- Se não resultar aplica-se as 5 pancadas interescapulares (no cimo e centro das costas), dobrando a pessoa ligeiramente para a frente.



Se a pessoa não conseguir tossir:

Colocá-la de pé e posicionar-se por detrás dela;

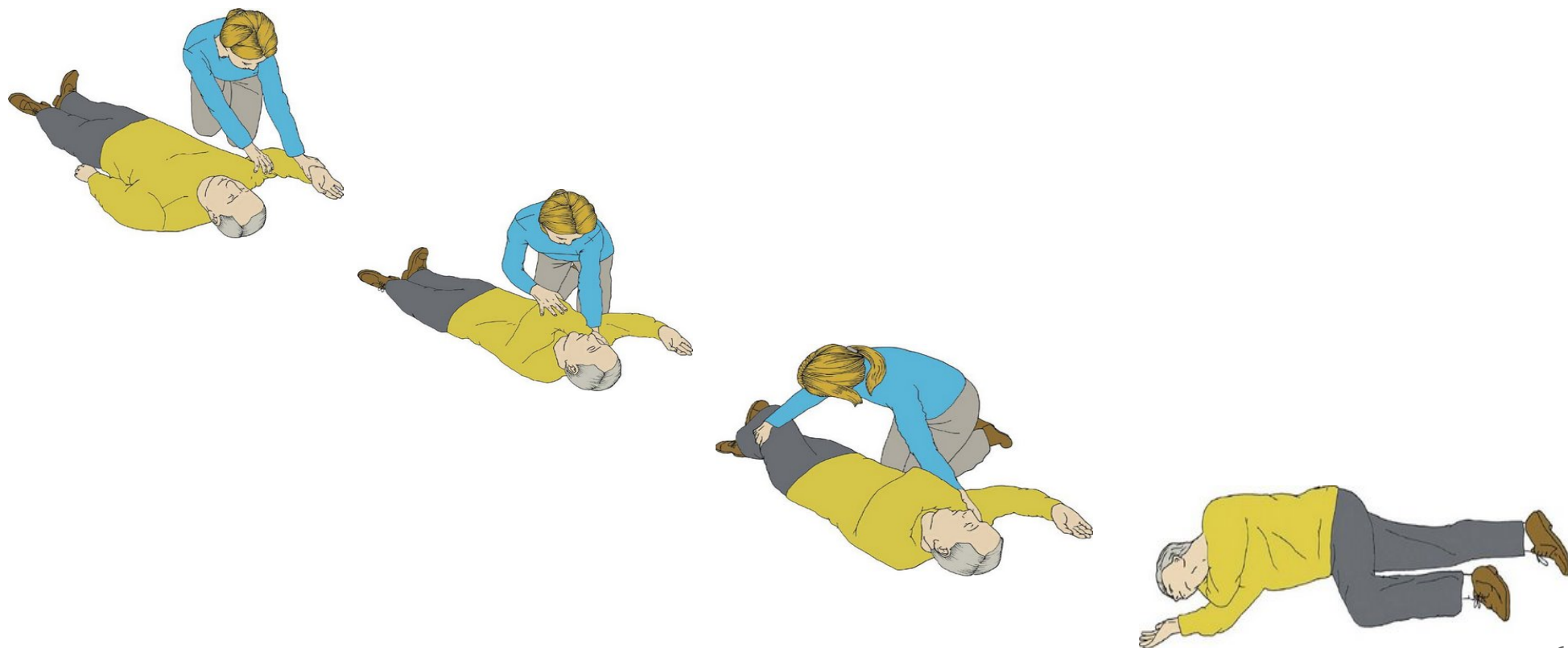


Pressionar as mãos na altura entre o umbigo e as costelas, comprimindo a parte superior do abdómen contra os pulmões. Isso faz com que o ar seja expulso da região, forçando o objecto que obstrui a passagem do ar a sair do local onde está parado.

Se a pessoa continuar engasgada e começar a desfalecer, deita-se no chão e inicia-se as 5 manobras Heimlich.



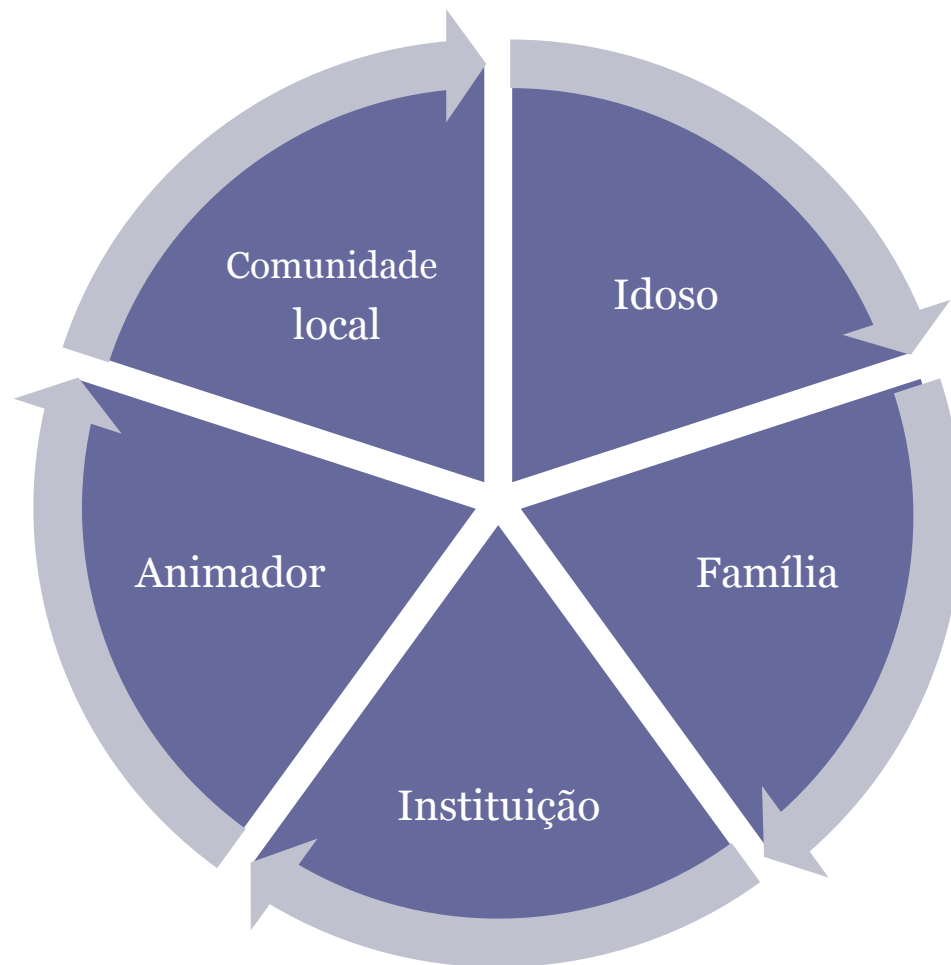
Quando a pessoa reagir, coloca-se a pessoa em Posição Lateral de Segurança e aguarda-se a chegada de ambulância para a levar ao hospital, onde deve ser observada.



Animacão para Idosos



Animação





Objectivos da animação do idoso

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança;

Objectivos da animação do idoso

- Conhecer os idosos, as suas características pessoais, valores, princípios, cultura, capacidades, dificuldades, gostos pessoais, etc;
- Conhecer a instituição: horários, funcionamento, espaços disponíveis, recursos materiais, financeiros e humanos, prioridades e objectivos da direcção;
- Conhecer a comunidade local, a sua cultura, modos de vida, outras instituições, equipamentos e organizações sociais e culturais.

Perfil do Animador

- Dinâmico e entusiasta: motivar idosos;
- Empatia: compreender os idosos, colocar-se no lugar deles;
- Atitude construtiva: ser positivo, demonstrar seriedade, comentários positivos;
- Ter espírito de adaptação;
- Organizado e responsável;
- Favorável ao trabalho em equipa;
- Bom observador e compreensivo;
- Objectivo: apresentar as actividades/jogos com clareza;
- Observar e acompanhar os idosos durante os jogos/actividades.

Tipos de Animação

RECORTAR

COLAR

ESTAMPAR COM BATATAS, ROLHAS DE CORTIÇA, ESPONJAS...

MOLDAR (BARRO,PASTA DE PAPEL,MADEIRA, MOLDAR PLASTINA,MASSAS DE COR ..)

TÉCNICAS DE PINTURA, DESENHO,COLAGEM,EM DIFERENTES MATERIAIS)

EXPRESSAO DRAMATICA, TEATRAL PSICOMOTORA, PLASTICA.

JOGOS PEDAGÓGICOS

DANÇA

HISTÓRIAS E CONTOS POPULARES

POEMAS; RIMAS; ANEDOTAS

VISITAS Á COMUNIDADE, PASSEIOS, VISITAS DE ESTUDO

Tipos de Animação

CIÊNCIA DIVERTIDA

CULINÁRIA

JOGOS DE MESA

JOGOS POPULARES

JARDINAGEM

TAREFAS AGRÍCOLAS

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS: COSTURA, BORDADOS, RENDAS E TAPEÇARIA, CARPINTARIA

CONVERSAR

LEITURA DE LIVROS

PEQUENA AJUDA NAS TAREFAS DA INSTITUIÇÃO

LEITURA E COMENTÁRIO DE JORNAIS E REVISTAS

VISIONAMENTO DE FILMES

Blogue

- Visite o nosso blogue e deixe o seu comentário
 - <http://guiabemcuidardoidoso.epbjc.pedome.net>

Ficha Técnica

- **Formandos**

- Antónia Oliveira
- Carla Correia
- Filipa Felix
- Adelina Sousa
- Cândida Pinheiro
- Fátima Silva
- Fátima Mendes
- Emília Costa
- Emília Magalhães
- Maria José Cardoso
- Sónia Machado
- Maria José Ribeiro
- Maria Lurdes Fernandes
- Rosa Sousa
- Eugénio Azevedo
- Deolinda Castro
- Maria das Dores Fernandes

- **Mediadora**

- Letícia Rodrigues

- **Formadores**

- Ana Cristina Ribeiro
- Daniela Ferreira
- Edgar Costa
- Isabel Ribeiro
- Liliana Peixoto
- Mário Amador
- Sónia Faria

- **Escola Profissional Bento de Jesus Caraça**
Delegação de Pedome

- Junho de 2010