



Caro utente...

Este mês, vimos falar sobre Cuidados Domiciliários ao Idoso.

Viver mais anos é uma conquista. Em muitas famílias, os avós e bisavós são a memória viva da casa, guardam histórias, afetos e rotinas que dão sentido ao dia a dia. O envelhecimento não é uma doença, é uma fase da vida com características próprias, que pede alguma adaptação e cuidado.

Nesta etapa podem surgir limitações físicas, alterações na energia, no sono ou na memória, mas também há tempo para novas rotinas, projetos simples e momentos de proximidade com a família. O objetivo não é “voltar a ser como antes”, mas ajudar cada pessoa idosa a manter o máximo de autonomia possível, com segurança e conforto.



Cuidar da pessoa idosa no domicílio pede atenção a vários aspetos da sua saúde física, emocional e social. A manutenção da autonomia, a segurança em casa e a promoção do bem-estar são pilares essenciais. Nesta edição, fazemos uma síntese prática dos cuidados fundamentais para apoiar quem cuida e orientar quem é cuidado, permitindo uma permanência segura e digna no lar.



CelaSaúdeInformativo
n.º 11 | novembro 2025

Redação:
Dr. Luís Pimenta
Enf.ª Sandra Godinho
Enf.ª Susana Sanches

Revisão:
Dra. Emília Nina

**“Reinventar o quotidiano
– a arte de superar os
objetivos.”**

Números em Portugal:

- Mais de metade (55,8%) da população idosa refere limitações de saúde nas atividades do dia a dia (INE)
- aproximadamente 5–7% vive com demência (~150 mil pessoas)
- 28–35% sofre pelo menos uma queda por ano
- cerca de 77% dos idosos em cuidados primários tomam 5 ou mais medicamentos
- mais de meio milhão de idosos vivem sós (riscos acrescidos de isolamento social e dependência).

A região Centro regista o mais alto índice de dependência de idosos do país (46 idosos por cada 100 pessoas em idade ativa)

Alterações frequentes na pessoa idosa:

- **Autonomia nas atividades do dia a dia** (dificuldade em vestir-se, tomar banho, usar a casa de banho, preparar refeições, tratar da medicação ou das tarefas da casa);
- **Mobilidade e risco de quedas** (andar mais devagar, levantar-se com dificuldade, usar apoio para caminhar, medo de cair, casa pouco adaptada);
- **Múltiplos medicamentos** (vários comprimidos em horários diferentes, embalagens semelhantes, dúvidas sobre o que é para quê, esquecimentos ou duplicação de tomas, efeitos adversos que passam despercebidos);
- **Nutrição e hidratação** (falta de apetite, perda de peso, dificuldade em mastigar ou engolir, beber pouca água ao longo do dia, obstipação frequente);
- **Pele sensível, risco de feridas** (especialmente na pessoa que passa muito tempo acamada ou sentada, com necessidade de ajuda para o banho, troca de fraldas ou mudança de posição);
- **Solidão, tristeza e sobrecarga emocional** (perda de familiares e amigos, menos saídas, sensação de impotência, desmotivação, alterações de humor).



Reconhecer estes problemas é o primeiro passo para intervir a tempo! A boa notícia é que, muitas vezes, pequenas mudanças trazem melhorias importantes.

Dicas práticas

1. Avaliar capacidades e planejar cuidados

2. Medicação em segurança

3. Alimentação e hidratação

4. Prevenir quedas em casa

- Identifique o que consegue fazer sozinho e/ou em que atividades precisa de ajuda.
- Mantenha uma lista atualizada de todos os medicamentos, com nome, dose e horário;
- Esteja atento a sinais que podem indicar efeitos adversos, especialmente (sonolência excessiva, confusão, tonturas, obstipação ou náuseas persistentes).
- Deve ser adaptada, simples, variada e saborosa. Não esqueça a água;
- Lembre-se das outras formas de beber água: chás suaves, sopas e caldos.
- vestir a **CAMISA**.



C Casa de banho -zona frequente de quedas; usar antiderrapantes, apoios, bancos

A Atividade física -Marcha diária e exercícios simples

M Mobília e cama -ajustada; ter o hábito de sentar antes de levantar

I Iluminação -nos corredores, escadas e casa de banho; usar luzes de presença

S Sapato - Calçado firme, fechado e antiderrapante; evitar chinelos frouxos e meia lisa

A Arrumação do chão - Pisos seguros, Tapetes retirados ou fixos, Corredores sem obstáculos

5. Higiene, conforto e pele protegida -

6. Apoio emocional e social

7. Adaptar e pedir ajuda

8. Cuidar de quem cuida

- Mantenha cuidados de higiene respeitando horários e preferência individuais;
- Mude a posição regularmente ao longo do dia, evitando que fique “sempre na mesma posição”;
- Se incontinência, manter a pele limpa e seca, com trocas frequentes de fralda e cremes-barreira.
- Converse regularmente sobre o dia, memórias, gostos e preocupações. Estimule atividades simples que a pessoa gosta;
- Esteja atento a sinais de tristeza prolongada, isolamento ou mudanças do padrão.
- Sempre.
- A pessoa cuidadora precisa de pausas, descanso e apoio.

Mais-valias no dia a dia

- Proporcione pequenos movimentos ao longo do dia;
- Crie momentos;
- Estimule pequenas decisões diárias;
- Use música;
- Mantenha objetos significativos por perto.

O cuidador: cuidar de quem cuida:

O cuidador informal assegura higiene, alimentação, mobilidade, vigilância clínica, acompanhamento emocional e gestão da vida doméstica da pessoa idosa. Esta responsabilidade contínua acarreta desgaste físico e emocional significativo; por isso, a equipa de saúde deve avaliar e apoiar sistematicamente o cuidador, tal como faz com o próprio idoso.

SOBRECARGA E SINAIS DE ALARME

- cansaço extremo persistente
- irritabilidade, ansiedade ou choro fácil
- alterações do sono
- perda de interesse pelas próprias atividades
- queixas somáticas vagas
- sentimentos de culpa ou incompetência
- tensão com outros familiares
- dificuldade em deixar o idoso sozinho por medo de “falhar”



Estes sinais indicam risco de *burnout* e impacto direto na qualidade dos cuidados prestados.

Guias práticos

Guia prático do cuidador informal

Atualizado em 09/10/2025

<https://www.gov.pt/guias/cuidador-informal>

Descanso

O DESCANSO NÃO É UM LUXO, É UMA NECESSIDADE.

- distribua as tarefas por vários familiares;
- utilize os serviços de apoio domiciliário para higiene, refeições ou supervisão por algumas horas;
- pode optar por centros de dia para convivência e descanso do cuidador;
- recorra à Rede de Cuidados Continuados quando a sobrecarga atinge níveis que comprometem a segurança, através da sua equipa de família.

Papel da enfermagem no domicílio

GARANTE O CUIDADO INTEGRAL, SEGURO E HUMANIZADO

- **Avaliação Global da Pessoa Idosa** (sinais vitais, sintomas, doenças crônicas; capacidade de realizar atividades de vida diária; memória, orientação, risco de demência; humor, sinais de depressão ou ansiedade; rede de apoio, condições de vida).
- **Gestão de Doenças Crônicas** (incentivar hábitos alimentares saudáveis e exercício físico contínuo)
- **Monitorização e Administração de Medicamentos** (vigiar adesão, efeitos adversos e dúvidas sobre medicação, articulando com o médico para ajustes).
- **Promoção da Autonomia e Prevenção de Quedas** (adaptar condições do meio à situação real: tapetes, mobiliário)
- **Educação em Saúde para Idoso e Família** (ensinar e orientar a pessoa e família sobre procedimentos e ajudas disponíveis)
- **Apoio Psicossocial** (escuta ativa, identificação de situações de risco)
- **Planeamento e Continuidade do Cuidado** (articular com a equipa multidisciplinar)
- **Humanização e Respeito à Individualidade** (respeitar preferências e história de vida, cuidar com empatia e ética, preservar autonomia e dignidade)



Sabia que a USF CelaSaúde tem uma carta de compromisso com a Humanização dos cuidados de Saúde? Pode consultá-la em <https://www.usfcelsaude.com/documentos>



Em maio de 2025 foi realizada uma auditoria externa (promovida pela associação de utentes da USF CelaSaúde).

Foram questionados 20 utentes, presentes na USF e que aceitaram colaborar, 14 dos quais habitualmente frequentadores (70%). Metade dos participantes pertenciam ao sexo feminino. A média de idades foi de 48 anos (o mais velho com 71 anos e o mais novo com 17 anos).

A análise dos questionários aplicados aos utentes da USF CelaSaúde evidencia uma perceção global muito positiva quanto à humanização dos cuidados prestados. **A média geral das respostas situa-se acima dos 4 valores em 5 possíveis**, traduzindo satisfação elevada em praticamente todas as dimensões avaliadas. A média da pontuação obtida em todas as questões foi de 4,37 (numa escala de 1 a 5).

1. **Acolhimento e respeito** – Média de 4,44, demonstrando que os utentes se sentem bem recebidos e tratados com cortesia e consideração.
2. **Empatia e atenção dos profissionais** – Média de 4,35, reforçando a qualidade da interação e da escuta ativa por parte das equipas clínicas e administrativas.
3. **Escuta das necessidades** – A pontuação mais elevada (4,68) indica que os utentes reconhecem que os seus problemas são ouvidos e valorizados nas consultas.
4. **Clareza da informação** – Com média de 4,26, a comunicação clínica é considerada clara, embora com margem para uniformização no modo de explicar diagnósticos e procedimentos.
5. **Organização e tempos de espera** – Obteve média de 4,11, revelando boa perceção, mas com espaço para pequenas melhorias na gestão de tempos e marcações.
6. **Igualdade e não discriminação** – Média de 4,58, demonstrando confiança no tratamento equitativo e respeito pela diversidade dos utentes.
7. **Ambiente físico e emocional** – O aspeto com menor média (3,89) indica que, embora o ambiente seja globalmente positivo, há oportunidades de melhoria em aspetos como conforto, privacidade e tranquilidade do espaço físico.
8. **Avaliação global da humanização** – A média de 4,72 confirma que os utentes consideram a USF CelaSaúde uma unidade fortemente humanizada, com práticas centradas na pessoa e em ambiente de proximidade.

*Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](https://tinyurl.com/opiniaocsi).*

