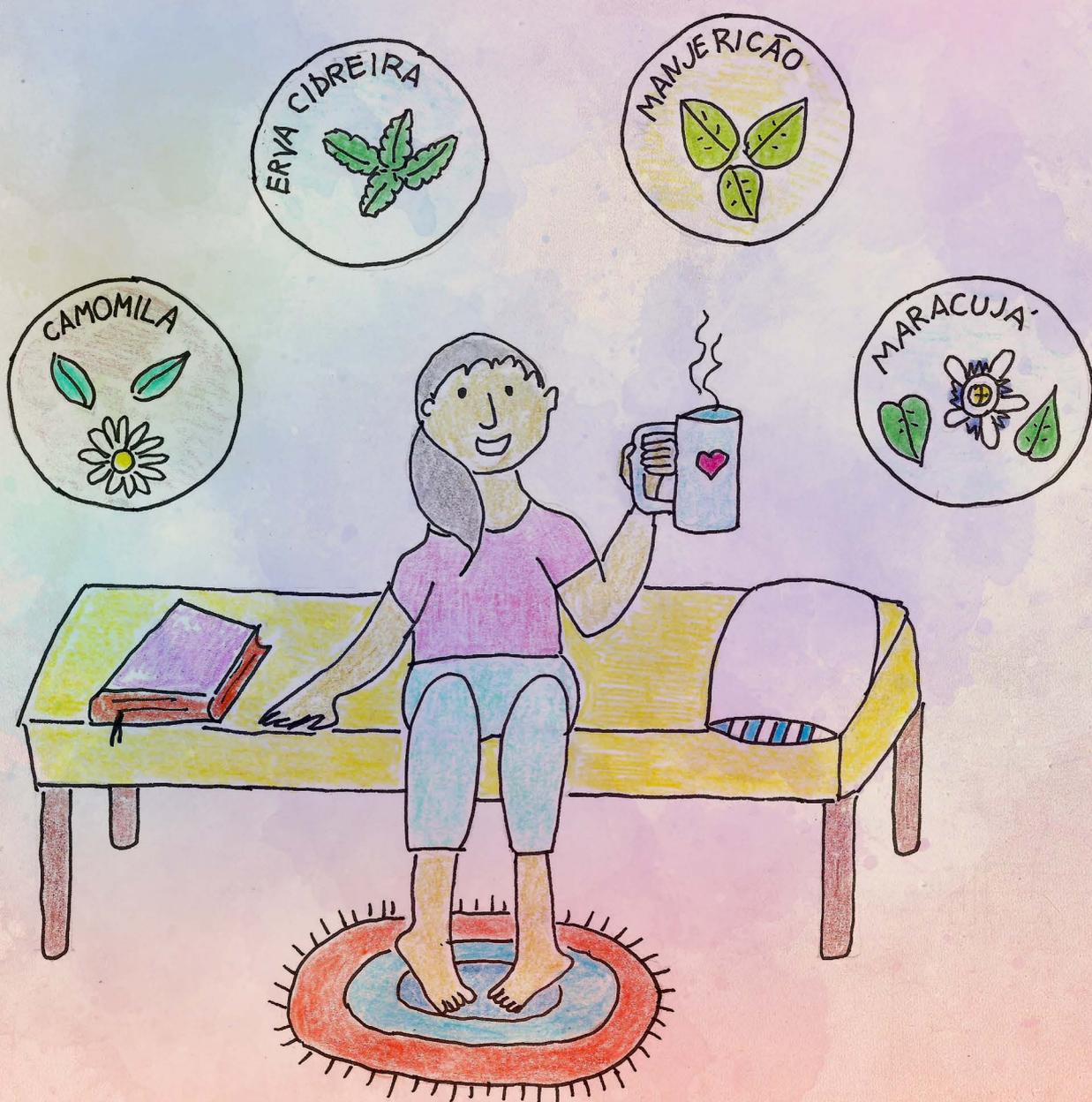


# Orientações para o Autocuidado das pessoas cuidadoras de idosos na Pandemia de Covid-19



# FICHA TÉCNICA

## AUTORES

**Zelia Pimentel Andrade** (ENSP/Fiocruz)

**Ana Carolina Lima Cavaletti** (EPSJV/Fiocruz)

## REVISÃO

**Daniel Groisman** (EPSJV/Fiocruz)

**Rita de Cassia Vieira Filippo** (EPSJV/Fiocruz)

**Renata Rezende** (Icict/Fiocruz)

## EQUIPE DO PROJETO

**Daniel Groisman** (EPSJV/Fiocruz) – Coordenação Geral

**Dalia Romero** (Icict/Fiocruz) – Coordenação Adjunta

**Ana Carolina Lima Cavaletti** (EPSJV/Fiocruz)

**Ana Gilda Soares dos Santos** (ACIERJ)

**Anna Barbara Araujo** (EPSJV/Fiocruz)

**Giulia de Castro Lopes de Araujo** (UFRJ)

**Giseli Nogueira Damacena** (Icict/Fiocruz)

**Heglauccio Barros** (Icict/Fiocruz)

**Maria Helena de Jesus Bernardo** (UERJ)

**Paulo Roberto Borges de Souza Júnior** (Icict/Fiocruz)

**Rachel Gouveia Passos** (UFRJ)

**Ronaldo dos Santos Travassos** (EPSJV/Fiocruz)

**Zelia Pimentel Andrade** (ENSP/Fiocruz)

## ILUSTRAÇÃO

**Irene Goldschmidt**

## DIAGRAMAÇÃO

**Maycon Gomes**

Esse material faz parte do projeto “Cuidando de quem cuida”, vinculado ao Programa Inova Fiocruz.

# Apresentação

**E**sta cartilha foi elaborada com o propósito de orientar cuidadoras e cuidadores de pessoas idosas sobre o autocuidado em relação à saúde, considerando sentimentos, emoções e tensões que transpassam o trabalho de cuidado.

A sensação de esgotamento é comum em pessoas que são cuidadoras. O sentimento de responsabilidade, a necessidade de estar sempre em alerta e o esforço físico são maiores conforme o nível de dependência da pessoa que está sob cuidados.

Durante o período de distanciamento social, a preocupação com a pessoa idosa aumenta por ela apresentar maior risco para complicações e para óbito em caso de infecção pelo novo Coronavírus.

É recomendado que ela não receba nem faça visitas, que saia de casa somente quando necessário, como por exemplo, para ir às consultas médicas. O isolamento social impacta na vida da pessoa idosa, e também, em quem a acompanha no dia a dia. O medo de se contaminar e contaminar a pessoa idosa é mais um item na lista de preocupações.



SUA SALADA DE FRUTAS,  
D. RUTH. OLHA A BAGUNÇA  
QUE ESSE BICHO FEZ!

DEIXA A MEL  
BRINCAR!

**Diante dos desafios do cuidado, como lidar com o estresse?**

**Imagine que você tem uma balança. De um lado da balança você põe o tempo e esforço que gasta cuidando da pessoa idosa, e do outro, o tempo que gasta para cuidar de você. Será que o peso na balança está equilibrado? Será que o tempo gasto nos cuidados com o outro e nos cuidados consigo é semelhante?**

O que as (os)  
cuidadoras (es) podem  
fazer para diminuir  
o estresse no período  
de pandemia?

**F**az parte da rotina de cuidadoras e cuidadores a preocupação com vestuário e higiene no local de trabalho de cuidado da pessoa idosa. Na residência da pessoa idosa, ações como lavagem das mãos, banho, troca de roupas e calçados, prender os cabelos e o uso de máscaras e luvas, para certos procedimentos, são fundamentais.



Com a pandemia do Coronavírus a rotina de trabalho das pessoas cuidadoras sofreu mudanças, aumentando a responsabilidade no cuidar, causando ansiedade e estresse.

**Nos relatos a seguir, cuidadoras contam como fizeram para preservar a sua saúde pessoal durante a pandemia do Coronavírus**

“Eu sou cuidadora profissional há 20 anos. Eu cuido de uma idosa, que mora só, desde antes da pandemia.

Eu acumulei problemas de saúde como dores de coluna, varizes e insônia. Com a pandemia, vieram outras preocupações e eu tive que olhar para mim. Eu mudei a minha forma de transporte, porque moro muito longe, para não ficar exposta aos riscos do transporte público durante muito tempo. Fazia plantão de 12 horas três a quatro vezes por semana. Agora durmo no trabalho e folgo nos finais de semana. Assim, fico menos estressada e preocupada em não me contaminar e contaminar a idosa com o Coronavírus. Ao mesmo tempo, posso me recolher mais cedo e fazer as minhas orações com calma. Estou fazendo fisioterapia, nos joelhos, 2x por semana.”

Margarida, cuidadora

“Eu sou cuidadora da minha mãe há seis anos. Ela sempre foi uma pessoa difícil, com temperamento forte e agressivo que piorou muito com a doença. Estou aposentada e faço rodízio com a minha irmã que mora com a minha mãe. Com a pandemia do Coronavírus as situações pioraram. Eu sou religiosa e tenho aumentado as minhas orações para dar conta do estresse. Tenho praticado ginástica duas vezes por semana para melhorar a minha condição física. Tento de alguma forma melhorar a minha alimentação para não engordar por conta do confinamento diante da pandemia. Minha filha tem ajudado a suavizar nossas vidas, já que está trabalhando de casa, fazendo as compras de mercado e também tomando conta da avó.”

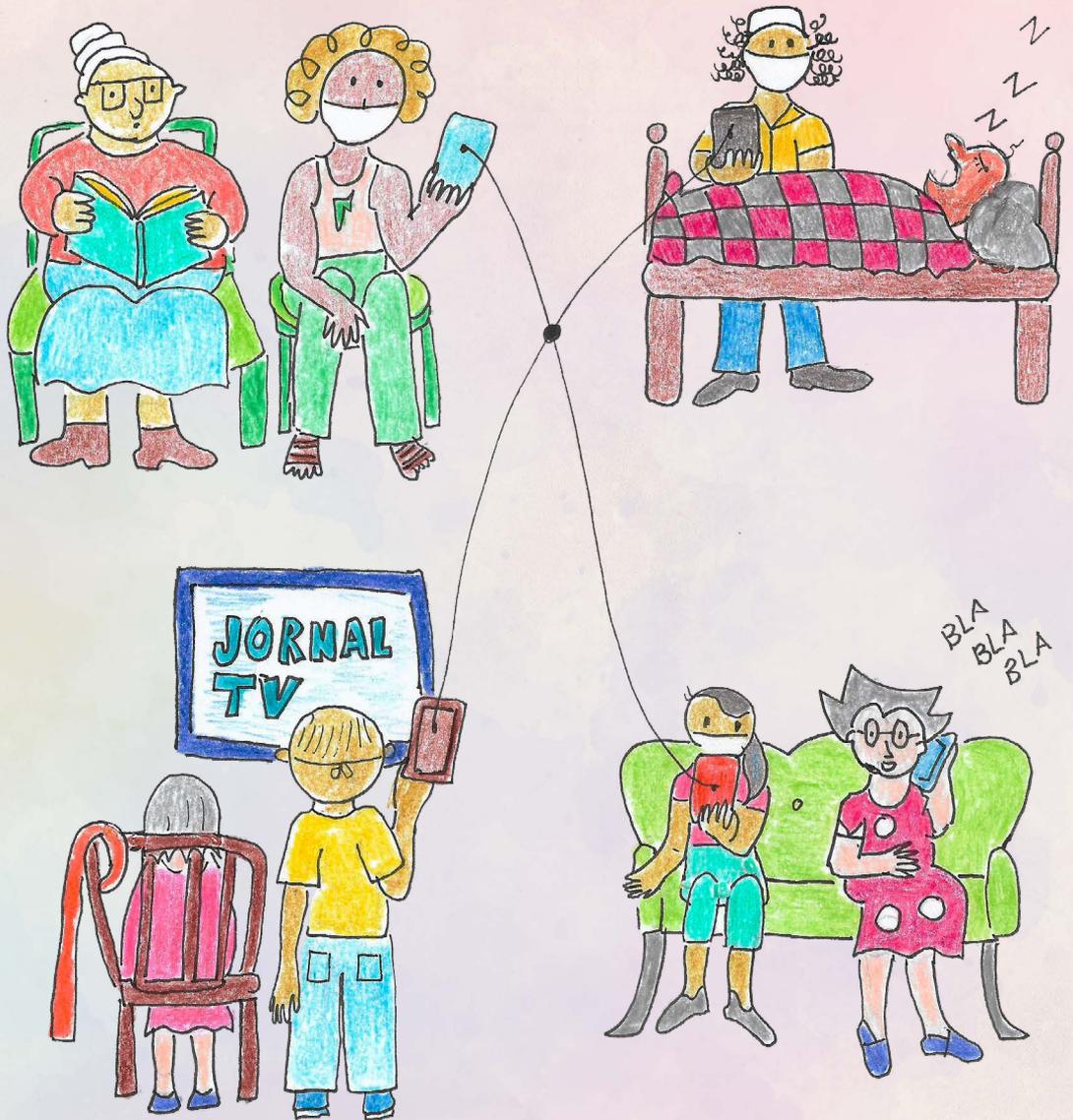
Jasmim, cuidadora

# DICAS DE AUTOCAUIDADO

Reserve um tempo para você. Siga o seu ritmo, os seus conhecimentos, as suas experiências! Valorize os seus saberes! Acrescente outros cuidados com você.

Sente que é importante pertencer a um grupo?

Compartilhe, crie e alimente a sua rede de companheiros de trabalho e de amigos!



Dividir os desafios e trocar experiências com quem também cuida de pessoa idosa pode trazer apoio e estratégias para facilitar o trabalho.

# RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

**P**erceba quando está sob estresse de acordo com a sua respiração. Ela é curta e ofegante? Então, você pode substituí-la por respirações profundas e conscientes. Assim, aumentará o nível de oxigênio no corpo, contribuindo para a saúde geral. Pode ser praticada enquanto faz alguma atividade, durante a meditação, ou antes de ficar exausto ou esgotado. Retomar a consciência e a coordenação da respiração é uma forma de obter e manter o equilíbrio emocional e a sensação de bem-estar.

Para usufruir dos benefícios da respiração, o primeiro passo é respirar de maneira correta. A inspiração deve ser feita pelas narinas e a expiração pela boca, sempre em movimentos longos para encher e esvaziar os pulmões completamente. A região do abdômen (na altura do diafragma) deve inflar durante a inspiração, evitando que o ar se concentre na região superior do peito. A entrada e saída do ar deve acontecer sem que os ombros sejam tensionados ou movimentados para cima e para baixo.

# MEDITAÇÃO

**M**editação é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento. A redução da agitação mental poderá trazer clareza de alguns aspectos da sua vida que você precisa realizar. Você pode ter um foco ou motivo para meditar, ou não. Quando praticada com regularidade pode ajudar a manter e melhorar a saúde.

**COMO PRATICAR?** Reserve um ou dois momentos ao longo do dia para se desligar por um tempo. Pode ser ao acordar para permitir começar o dia com menos ansiedade, mais foco e mais concentração; no meio do dia para descansar um pouco das tarefas; ou quando for se deitar para acalmar a mente antes de dormir. Cinco minutos já são suficientes para permitir uma viagem para dentro de si, alcançando tranquilidade e foco. Dê preferência a um local tranquilo que facilite a sua concentração. Você pode programar o cronômetro no celular ou despertador para evitar a preocupação com o tempo.

É possível meditar em qualquer posição: enquanto está caminhando, num transporte ou cozinhando.

Um exemplo para meditar: sente ou deite confortavelmente em qualquer posição, com a coluna reta, ombros relaxados, pescoço alinhado e mãos apoiadas.

Mantenha os olhos fechados e relaxe os músculos do rosto. Use a respiração o tempo todo como uma forma de mudar, inicialmente, o seu estado emocional.

Faça inspirações profundas, puxando o ar (pelo nariz) utilizando a barriga e o tórax como ilustrado na página 18, e expirações lentas e prazerosas (pela boca). Um exercício que pode ser feito é

contar até quatro na inspiração, e repetir ou dobrar esse tempo para a expiração.



Muitos pensamentos surgem durante a meditação, deixe-os ir, não os guarde.

Uma estratégia para esvaziar a mente é se concentrar em um som da natureza que seja agradável. Pode ser um som gravado ou do ambiente.

Com o tempo e a prática, se torna mais fácil se concentrar melhor e evitar os pensamentos.

**Observação: existem aplicativos para celular com músicas para meditação e sons da natureza. Se quiser fazer **MEDITAÇÕES GUIADAS**, na internet encontrará vídeos de meditações a partir de um minuto. Essa é uma maneira de você aprender e ser estimulado a meditar.**

**Link para meditação de um minuto:**

**[https://youtu.be/\\_Ot5N9zztRw](https://youtu.be/_Ot5N9zztRw)**

**Link para meditação de cinco minutos:**

**<https://youtu.be/ph6c6pZqTUY>**

**Dicas de meditação para cuidadores**

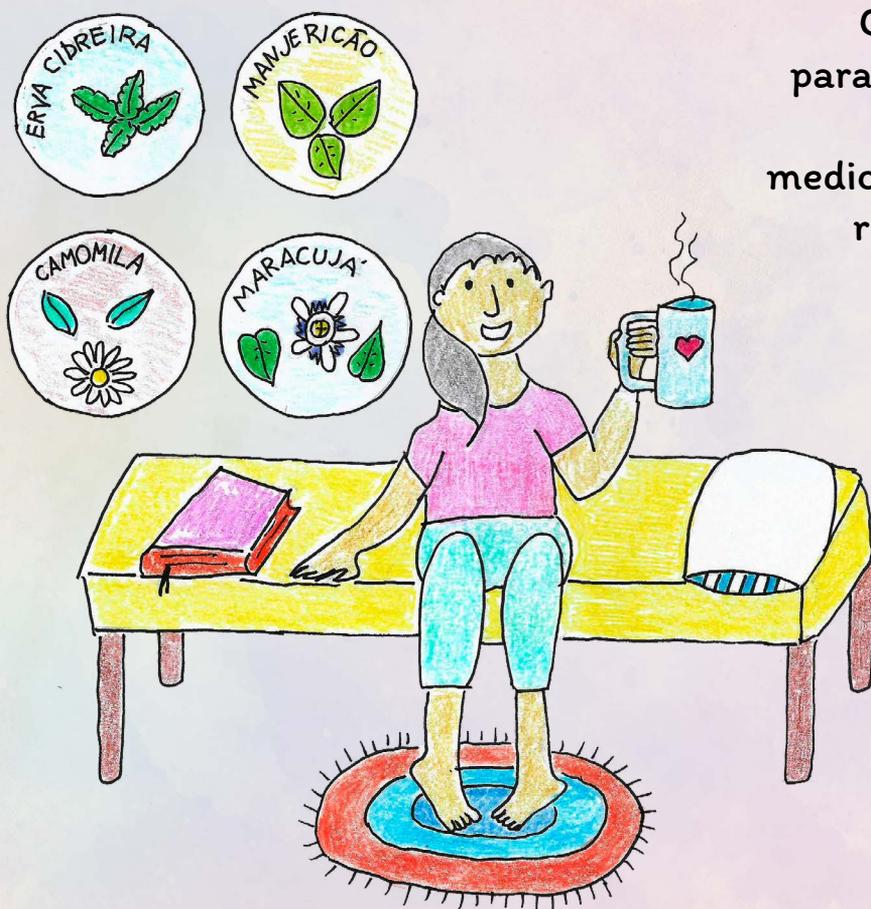
**<https://youtu.be/4Wt1sNaP8Cs>**

# CHÁS

**O** uso de chás para prevenir e acalmar as tensões do cotidiano faz parte da rotina de muitas pessoas. Se você já tem essa rotina, continue com ela.

Vamos citar apenas algumas plantas para chás que podem colaborar com a sua saúde, ao reduzirem os efeitos da ansiedade, preocupações e estresses: folhas e flores de camomila; folhas de erva cidreira; folhas de manjeriço, folhas ou flores de maracujá (conhecidas como passiflora).

Conhece outras plantas para preparar chás que possam colaborar com a sua saúde? Então, acrescente nessa lista. Se desejar, compartilhe.



Como as folhas para chás possuem propriedades medicinais, algumas recomendações devem ser observadas:

- beber três xícaras de chá ou meio litro por dia, a depender da quantidade de folhas e de água no preparo de chá
- em média são duas colheres de sopa da planta para meio litro de água
- após a fervura, deixar o recipiente tampado por 10 minutos
- coar e beber

De preferência, os chás não devem ser adoçados. Um dos motivos é que o consumo excessivo de açúcar poder prejudicar a sua saúde.

## PARA MELHORAR O SONO

**F**icar em alerta durante o dia, e muitas vezes à noite, compromete a qualidade do sono, tanto para iniciar como para mantê-lo por tempo suficiente para promover o descanso físico e mental.

**Algumas estratégias, como evitar o uso de aparelhos eletrônicos (televisão, celular, computador) antes de dormir, reduzir gradativamente a iluminação do ambiente, preparar-se para dormir e ir deitar mais ou menos no mesmo horário todos os dias, podem facilitar o início do sono.**

**Outras dicas incluem buscar uma conexão consigo. Pode ser realizada uma oração dentro das suas crenças, um agradecimento antes de dormir, meditação e respiração consciente.**

# HARMONIA ENTRE AS PESSOAS CUIDADORAS

**Q**uando há mais de uma pessoa para cuidar da pessoa idosa, a relação de parceria deve ser cultivada. Essa parceria beneficia todos os envolvidos no cuidado. As anotações da rotina do cuidado e a forma de comunicar as necessidades e situações atípicas da pessoa idosa podem influenciar na condição de saúde de todos.



# PEDIR E ACEITAR AJUDA

**P**edir e aceitar ajuda pode ser difícil quando você conhece muito bem a pessoa que você cuida. Parece que só você poderá ajudá-la da forma correta. Mas será que só você pode fazer isso? Será que alguns problemas e afazeres podem ser resolvidos por outra pessoa?



**Aceitar ajuda é um cuidado consigo porque há alguém para dividir uma tarefa. E enquanto outra pessoa está fazendo a tarefa ou cuidando da pessoa idosa, você pode fazer algo para si.**

# COMO LIDAR COM SENTIMENTOS NEGATIVOS

**A**limentar sentimentos negativos pode nos impedir de sentir a vida de forma verdadeira e plena. Quais são os sentimentos mais constantes na minha mente? Há quanto tempo os sinto? Para que me servem? O que sinto tem a ver com o que penso? O que fazer para mudar o que sinto? Medito? Respiro? Mudo comportamentos?

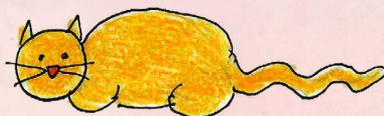
A forma com que cada um lida com os sentimentos, sejam eles bons ou ruins, é muito particular. Todos nós, em algum momento de nossas vidas, passamos por momentos ruins e esses momentos podem desencadear traumas, medos e aflições. Por isso é tão importante interrompermos esses pensamentos e não deixarmos o autocuidado de lado.

# FIQUE ATENTA (O)!!!

**O**s horários de lanche com o idoso podem ser aproveitados para tomar chá, praticar a respiração consciente e a meditação.



E, ao oferecer água à pessoa idosa, aproveite e beba a sua também.



# ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO CUIDADO

**E** estruturar a rotina de cuidado com os horários das atividades que se repetem todos os dias ajuda a organizar o tempo. Por exemplo, o horário que a pessoa idosa costuma se alimentar, tomar banho, que precisa tomar os remédios, que faz uma atividade física.

A organização das atividades pode ser registrada em um quadro ou folha de caderno e ficar em local visível. Essa representação visual

das atividades dedicadas ao cuidado da pessoa idosa ajuda a lidar com a tensão para conseguir “fazer tudo no dia” e com imprevistos. Talvez, encontre ali, um tempo que pode ser dedicado para si.

Além disso é uma ferramenta útil para outros cuidadores (familiares ou contratados) consultarem e se guiarem para cuidar de acordo com as necessidades da pessoa idosa.

# Para saber mais:

Projeto “Cuidando de quem cuida”:  
pesquisa e ensino sobre o cuidado de  
pessoas idosas no contexto da pandemia:  
[www.covid19.cuidadores.fiocruz.br](http://www.covid19.cuidadores.fiocruz.br)

Orientações para Cuidadores  
Domiciliares de Pessoa Idosa na  
Epidemia do Coronavírus – Covid-19.  
[www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/  
files/files/CartilhaCuidadorIdoso\\_  
Covid-19.pdf](http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/files/CartilhaCuidadorIdoso_Covid-19.pdf)

Portal Fiocruz. Dormir bem é fundamental para a saúde, alertam especialistas.

<https://portal.fiocruz.br/noticia/dormir-bem-e-fundamental-para-saude-alertam-especialistas>

ENSP/Fiocruz. Laboratório do sono e eletrofisiologia. Recomendações para melhorar a qualidade do sono em tempos de pandemia.

[www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/arquivos/ckeditor/files/qualidade\\_sono\\_3.pdf](http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/arquivos/ckeditor/files/qualidade_sono_3.pdf)

**Página do Ministério da Saúde. Blog da Saúde - Meditação: pensamentos controlados, respiração correta e saúde de sobra.**

**[http://www.blog.saude.gov.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=52904&catid=566&Itemid=50155](http://www.blog.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=52904&catid=566&Itemid=50155)**

**Página do Ministério da Saúde. Blog da Saúde - A importância da hidratação: saiba como a água ajuda no bom funcionamento do corpo.**

**<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/31235-a-importancia-da-hidratacao-saiba-como-a-agua-ajuda-no-bom-funcionamento-do-corpo>**

**Página do Ministério da Saúde.  
Blog da Saúde – Confira a  
importância de cuidar da  
hidratação nos dias mais quentes.  
[http://www.blog.saude.gov.br/index.  
php/promocao-da-saude/53722-  
confira-a-importancia-de-cuidar-da-  
hidratacao-nos-dias-mais-quentes](http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53722-confira-a-importancia-de-cuidar-da-hidratacao-nos-dias-mais-quentes)**