

ICWE Programa de Formação

Módulo 3: Aptidões e competências dos prestadores informais de cuidados



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. [Número do projeto: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]

Módulo 3: Introdução

- O módulo 3 centra-se na formação de formadores e profissionais de cuidados para apoiar cuidadores informais, abordando as exigências emocionais e físicas dos cuidados. Centra-se em dotá-los das habilidades e competências necessárias para formar e/ou apoiar cuidadores informais.
- Os participantes adquirirão habilidades teóricas e práticas em áreas-chave dos cuidados (por exemplo, higiene pessoal, apoio à mobilidade, gestão médica).

Módulo 3: Resultados de aprendizagem

- **Competências básicas de prestação de cuidado:** Higiene pessoal, assistência à mobilidade e tarefas diárias de cuidados.
- **Gestão médica e de segurança:** administração de medicamentos e resposta a emergências.
- **Comunicação e tecnologia:** interação eficaz, manutenção de registos e utilização de ferramentas auxiliares.



This Photograph by Unknown Author is licensed under CC BY-ND

3.1 Competências básicas de prestação de cuidados

- Higiene pessoal e cuidados de beleza
 - Lavagem de cabelo
 - Cuidados com as unhas
 - Cuidados com os pés
 - Banho e duche
 - Cuidados perineais/genitais
 - Cuidados dentários
 - Cortar a barba



Clique nas imagens para aceder ao tutorial

3.1 Competências básicas de prestação de cuidados



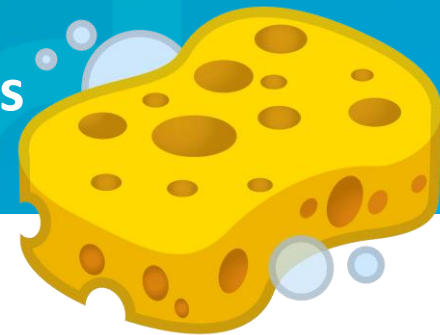
Higiene pessoal e cuidados de beleza



IMPORTANTE!

- **Diabetes e cuidados com as unhas:** As pessoas com diabetes necessitam de assistência especial para cuidar das unhas.
- **Higiene e segurança:** Evite utilizar máquinas de barbear eléctricas perto de água e siga uma ordem de lavagem de cima para baixo, limpando a zona genital em último lugar.
- **Higiene pessoal e cuidados com a pele**
 - Secagem completa: Prevenir a formação de fissuras e infecções na pele, secando completamente todas as áreas.
 - Concentrar-se nas dobras cutâneas: Preste especial atenção às zonas onde as superfícies da pele se encontram (por baixo dos seios, entre os dedos dos pés e as coxas).
 - Preparação para cortar a barba: Ter pronto todo o material necessário, incluindo uma lâmina de barbear, creme, toalha e espelho.

3.1 Competências básicas de prestação de cuidados



Lembretes de segurança



IMPORTANTE!

- **Transferências seguras:** Utilize vários prestadores de cuidados, se necessário, para transferir uma pessoa entre uma cadeira e a banheira para evitar lesões.
- **Supervisão:** Nunca deixe uma pessoa sem vigilância no duche ou na banheira.
- **Higiene após acidentes:** Limpe primeiro as áreas afetadas, desinfete a banheira e utilize água fresca e roupa de cama para tomar banho completo.
- **Segurança elétrica:** Desligue todos os aparelhos elétricos da casa de banho antes de tomar banho.
- **Reação a convulsões:** Proteja a cabeça, escoe a água, peça ajuda e prestar os primeiros socorros. Utilize uma cadeira de duche e baixe-se para o chão, se necessário.

Esta fotografia de Autor Desconhecido está licenciada sob CC BY-NC

3.1 Competências básicas de prestação de cuidados

Mobilidade e técnicas de transferência

- Técnicas seguras de elevação, transferência e posicionamento
- Utilização correta dos dispositivos de transferência
- Prevenção de quedas e lesões



IMPORTANTE! Conheça as suas limitações e proteja as suas costas. Se sentir uma tensão, peça ajuda; não o faça sozinho. Isto é para sua segurança e para a segurança da pessoa que está a tentar mover. Se magoar as suas costas, não vai conseguir cuidar de outra pessoa.



3.1 Competências básicas

Técnicas seguras de elevação, transferência e posicionamento

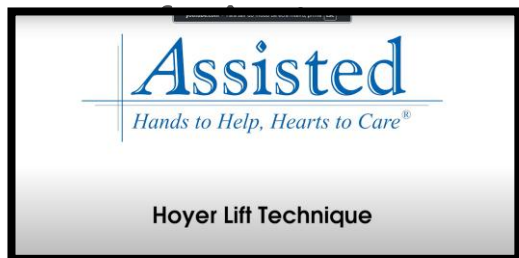


Clique nas imagens para aceder ao tutorial e às diferentes regras



3.1 Competências básicas de prestação de cuidados

- Utilização correta dos dispositivos de



Elevadores/monta-cargas
(elevadores mecânicos)



Cintos de marcha



Quadros de transferência



Lençol de tração

Clique nas imagens para acessar aos tutoriais

3.2 Gestão médica e de segurança

- Administração de medicamentos
 - Administrar medicamentos orais
 - Aplicar medicamentos tópicos
 - Controlar os horários dos medicamentos
 - Prevenção de erros de medicação
- Reconhecer e responder a emergências médicas



3.2 Gestão médica e de segurança

- **Tipos de apoio:** Inclui lembrar os indivíduos de tomarem a medicação, ajudar com a embalagem e administrar os medicamentos conforme necessário. Os CI devem ser formados, competentes e avaliados regularmente.
- **Planeamento dos cuidados:** Um plano detalhado deve documentar as necessidades da pessoa, o processo de consentimento, os dados de contato, os métodos de apoio à medicação, as responsabilidades do CI e os prazos de revisão.
- **Armazenamento e segurança:** Os medicamentos devem ser armazenados de forma segura e com acesso controlado. Os controlos regulares asseguram um armazenamento adequado, especialmente para os indivíduos com declínio cognitivo.



3.2 Gestão médica e de segurança

Administração de medicamentos por via oral: Diretrizes fundamentais

- **Absorção e eficácia:** Os medicamentos orais são normalmente utilizados devido à sua conveniência, mas a absorção pode ser afetada pela digestão, alimentação e interações medicamentosas. Alguns medicamentos devem ser tomados com ou sem alimentos para uma absorção correta.
- **Considerações de segurança:** Verifique as datas de validade, a medicação correta, a dosagem, a via e a hora. Monitorize reações adversas, dificuldades de deglutição e potenciais riscos de aspiração.
- **Administração correta:** Se for possível, assegure que a pessoa permaneça na posição vertical pelo menos 30 minutos depois de tomar a medicação para evitar a aspiração. Permaneça com a pessoa até que o medicamento seja totalmente engolido.



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY-SA



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY

3.2 Gestão médica e de segurança

Aplicação tópica de medicamentos: Pontos-chave

- **Objetivo e utilização:** Os medicamentos tópicos tratam doenças da pele como infeções, secura, comichão e inflamação. O ingrediente ativo é misturado com um veículo que afeta a absorção e a consistência.
- **Tipos e benefícios:** As pomadas proporcionam maior hidratação e absorção, enquanto os cremes e as loções são mais fáceis de aplicar. As espumas, soluções, pós e géis servem necessidades específicas, como zonas com pelo ou secura da pele.
- **Considerações sobre a seleção:** A escolha depende da área de aplicação, do efeito desejado e da conveniência. Algumas formas, como as pomadas, são mais potentes, enquanto outras, como as loções, funcionam melhor para arrefecer ou secar a pele.

ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS TÓPICOS

Suprimentos

Medicação tópica Coloque luvas Gaze Solução salina estéril para limpar o local

Procedimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Verifique a medicação.									
Exponha o local da aplicação e avalie a pele.									
Se necessário, limpe o local com água e sabão.									
Realize a higiene das mãos e reaplique as luvas.									
Abra o medicamento tópico.									
Aplique o medicamento na mão enluvada ou diretamente no local.									
Use movimentos delicados para aplicar o medicamento na área afetada.									
Retire as luvas e faça a higiene das mãos									

Não aplique medicamentos na pele que não esteja intacta, a menos que seja orientado a fazê-lo. Esteja ciente de que loções e cremes podem interagir com medicamentos.

Se a pele estiver seca ou escamosa, limpe a área primeiro e aplique o medicamento enquanto a pele estiver úmida.

Não esfregue vigorosamente o medicamento na pele.

Lembre-se de que as membranas mucosas absorvem os medicamentos mais rapidamente do que a pele.

Avalie rotineiramente o local da aplicação.

3.2 Gestão médica e de segurança



Kit de primeiros socorros

- **Cuidados básicos com feridas:** Gaze, ligaduras adesivas, produtos de limpeza de feridas, géis para queimaduras e fita adesiva médica.
- **Ferramentas de emergência:** Tesouras, pinças, luvas, saco de gelo, termómetro e um cobertor de emergência.
- **Medicamentos e instruções:** Analgésicos (aspirina, paracetamol, ibuprofeno) e instruções de primeiros socorros.



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY-SA



3.3 Tecnologias e dispositivos de assistência



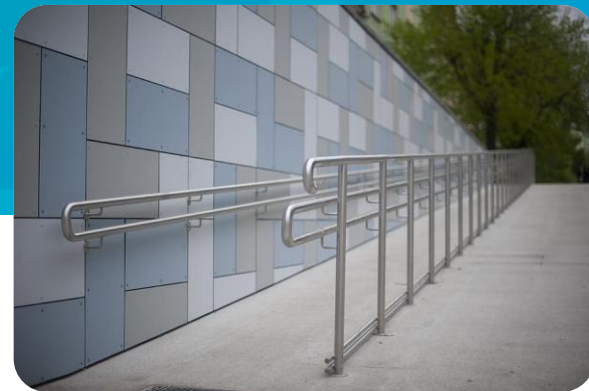
- Utilização de auxiliares de mobilidade e equipamento de adaptação
 - Bengalas
 - Andarilhos
 - Cadeiras de rodas manuais ou eléctricas
 - Scooters eléctricas de mobilidade
 - Quadros de transferência
 - Elevadores de doentes



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY

3.3 Tecnologias e dispositivos de assistência

- Utilização de auxiliares de mobilidade e equipamento de adaptação
 - Equipamento adaptativo
 - Barras de apoio; assentos sanitários elevados; cadeiras de duche; auxiliares de banho: esponjas ou escovas de cabo longo
 - Ferramentas de alcance: agarradores, pinças ou elevadores
 - Talheres e utensílios de cozinha adaptados
 - Bastões de vestir, calçadores de meias e de cabo longo, ganchos para botões ou atacadores elásticos
 - Cabos ponderados ou ergonómicas
 - Ajudas à comunicação (por exemplo, dispositivos ou aplicações geradores de fala)
 - Modificações na casa
 - Rampas
 - Tapetes antiderrapantes
 - Luzes ativadas por movimento ou luzes noturnas
 - Corrimões especiais



FS894L

Esta fotografia de Autor Desconhecido está licenciada sob CC BY-NC

3.3 Tecnologias e dispositivos de assistência

- Utilização de auxiliares de mobilidade e equipamento de adaptação
 - Tecnologia para apoiar os cuidados diários
 - **Cuidados de saúde à distância:** Plataformas de telessaúde para consultas virtuais e sistemas de registos de saúde electrónicos para facilitar o acesso a informações médicas.
 - **Gestão de medicação e segurança:** Dispensadores de comprimidos inteligentes, aplicações de rastreio de medicamentos, sistemas de resposta a emergências e sensores inteligentes para monitorização.
 - **Assistência diária:** Dispositivos ativados por voz, automação doméstica inteligente, auxiliares de comunicação e serviços de entrega de refeições.
 - **Monitorização da saúde e terapia:** Smartwatches, rastreadores de fitness, terapia de RV e câmaras remotas para bem-estar e reabilitação.



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY-ND

3.4 Competências de comunicação

- Comunicação eficaz com os beneficiários dos cuidados
- Documentação e manutenção de registos



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY-SA-NC

3.4 Competências de comunicação

Comunicação eficaz com os beneficiários dos cuidados

- Criar um ambiente calmo com o mínimo de distrações.
- Utilize uma linguagem simples e fale devagar e com clareza.
- Ouça ativamente e reconheça as emoções com empatia.
- Evite argumentar ou corrigir; redireccione as conversas com cuidado.
- Utilize recursos visuais e divida as tarefas em passos simples.



Saiba mais sobre as quatro qualidades da *Escuta Ativa* aqui.



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY

3.4 Competências de comunicação

Documentação e manutenção de registos

- Mantenha registos da administração de medicamentos, rotinas diárias e alterações de saúde para garantir cuidados seguros e organizados.
- Controle a eliminação de medicamentos, documentando os procedimentos de manuseamento e eliminação correta dos medicamentos controlados.
- Assegure a conformidade legal e médica através da manutenção de registos precisos, que ajudam a evitar responsabilidades e apoiam as decisões de cuidados.
- Utilize um recurso do prestador de cuidados (digital ou físico) para centralizar documentos importantes, como registos médicos, rotinas de cuidados e protocolos de emergência.
- Melhore a continuidade dos cuidados, tornando as informações essenciais facilmente acessíveis aos prestadores de cuidados, reduzindo o stress e assegurando transições suaves.



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY



Esta fotografia de Autor desconhecido está licenciada sob CC BY-SA

Módulo 3: Atividades

Atividade 1: Demonstração de competências - Tarefas de cuidados pessoais e dispositivos de assistência

- *Objetivo:* Praticar tarefas de cuidados pessoais e a utilização de dispositivos de assistência, assegurando técnicas corretas, segurança e uma comunicação eficaz com a pessoa que recebe os cuidados.
- *Preparação:* Organize várias estações, cada uma centrada numa tarefa diferente de cuidados pessoais ou de mobilidade. Os participantes devem ser divididos em pares para realizar as atividades.
- *Implementação:* Os participantes passam por estações para praticar tarefas, garantindo a segurança, a técnica correta e uma comunicação clara. Os formadores avaliam a execução, concentrando-se na exatidão da técnica, no conforto do destinatário e na comunicação eficaz.
- *Feedback e reflexão:* Após cada estação, os participantes recebem um feedback construtivo sobre o seu desempenho.

Módulo 3: Atividades

Atividade 2: Cenários de dramatização

Objetivo: Praticar técnicas de comunicação e competências de documentação através de cenários de dramatização, centrados nos desafios comuns da prestação de cuidados.

Preparação e implementação: Preparar cartões de cenários com as seguintes situações para encenação. O exercício irá propor exemplos de cenários diferentes, mas também pode escolher um outro, dentro do contexto, que considere relevante. O primeiro será (1) comunicar com uma pessoa que recebe cuidados e que está ansiosa ou confusa acerca da sua rotina de medicação. O segundo (2) lidar com uma emergência médica, como uma queda ou um acidente vascular cerebral, e responder adequadamente. O terceiro (3) documentar as atividades de cuidados diários, incluindo a higiene pessoal, as refeições e a medicação, e o quarto cenário (4) abordar a necessidade de apoio adicional ou de cuidados nas instalações.

Módulo 3: Atividades

Atividade 2: Cenários de dramatização

- Os participantes serão divididos em grupos de três.
- Cada grupo receberá um cenário único que reflete um desafio comum relacionado à comunicação, apoio emocional ou tarefas práticas de cuidados.
- Os grupos prepararão e representarão o seu cenário diante dos outros.
- Após cada apresentação, todo o grupo refletirá em conjunto:
 - Qual era o cenário?
 - Havia algum conflito ou desafio envolvido?
 - Como era o estilo de comunicação (tom, linguagem corporal, empatia)?
 - Alguém demonstrou escuta ativa?
 - A questão foi resolvida ou melhorada?
 - O que achou particularmente eficaz ou impactante na dramatização?



Módulo 3: Questões de Avaliação

Qual é a principal razão para ajudar a pessoa que recebe cuidados de saúde a fazer a sua higiene pessoal?

- A) Para promover o relaxamento.
- B) Para reduzir o risco de infeção e manter a saúde da pele.
- C) Para poupar tempo na sua rotina diária.
- D) Apoiar a dignidade e prevenir complicações relacionadas com a higiene.

Módulo 3: Questões de Avaliação

Qual é a forma mais segura de ajudar uma pessoa que recebe cuidados a levantar-se de uma posição sentada?

- A) Puxando-os pelas mãos.
- B) Colocar os pés no chão e ajudar a partir da cintura.
- C) Levantá-los debaixo dos braços.
- D) Apoiar os ombros enquanto os puxa para a frente.

Módulo 3: Questões de Avaliação

Qual das seguintes opções melhor demonstra uma escuta ativa quando um recetor de cuidados está a partilhar os seus sentimentos?

- A) Acenar ocasionalmente com a cabeça, manter o contacto visual e resumir os pontos principais para mostrar compreensão.
- B) Oferecer conselhos imediatos ou partilhar uma experiência pessoal que se relacione com a sua história.
- C) Tranquilizá-los rapidamente e mudar de assunto para aliviar o ambiente.
- D) Fazer várias perguntas de seguimento antes de terminar a sua intervenção.

Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária

- Para que serve o seguinte dispositivo?
- Como acha que é utilizado?
- Tem alguma experiência pessoal com isto que gostaria de partilhar?

Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária

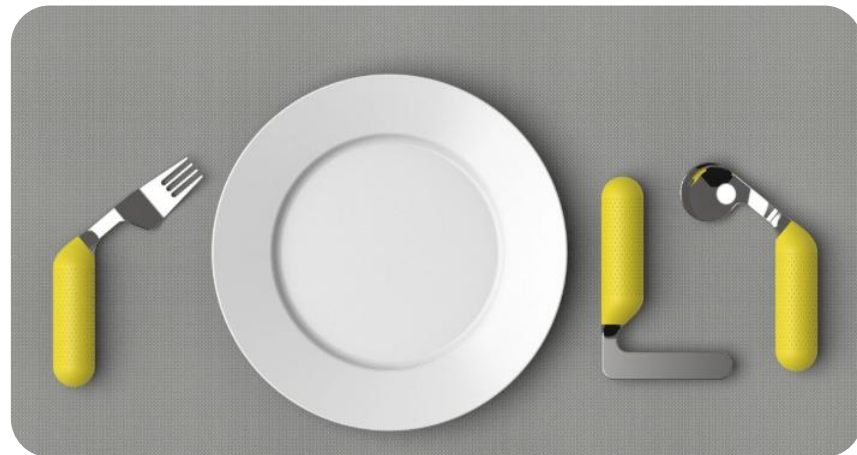


Esponja ou escova de cabo longo

- Ajuda pessoas com mobilidade limitada a limpar áreas de difícil acesso.
- Frequentemente utilizado em chuveiros com cadeiras de banho.
- Algumas versões têm cabeças substituíveis para maior higiene.



Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Talheres adaptáveis

- Mais fácil de segurar para pessoas com tremores ou artrite
- Geralmente vem com cabos mais largos ou pesados
- Alguns têm tecnologia de estabilização integrada (por exemplo, para reduzir a trepidação)



Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Suporte para meias, calçadeira com cabo longo

- Ajuda os utilizadores a vestirem-se sem se curvarem
- Pode ser usado sentado ou em pé
- Ótimo para recuperação pós-cirúrgica (por exemplo, substituições da anca)



Suitable For:



Injury recovery



Post-surgery



Arthritis sufferers



Pregnant women



Limited Mobility



Elderly



Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Gancho para botões e atacadores lásticos

- Ajuda a vestir-se quando a agilidade dos dedos é limitada
- Elimina a necessidade de manusear botões pequenos
- Os atacadores elásticos transformam qualquer sapato num sapato fácil de calçar

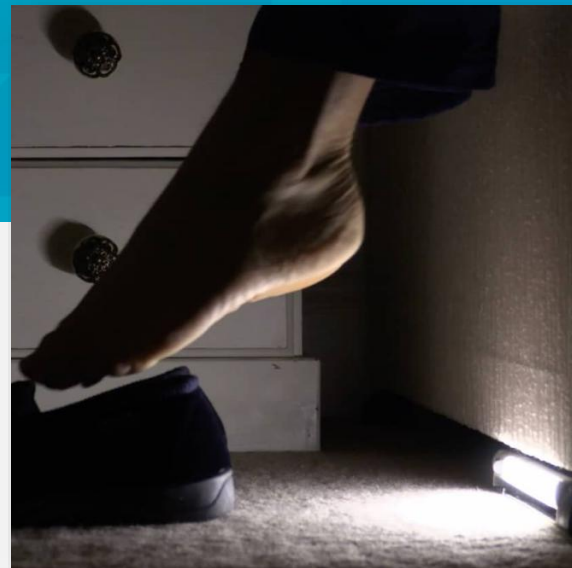


Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Luzes noturnas ativadas por movimento

- Ajuda a prevenir quedas durante as idas ao banheiro à noite.
- Instale em corredores, escadas e perto da cama.
- Os modelos a pilhas não requerem instalação elétrica.

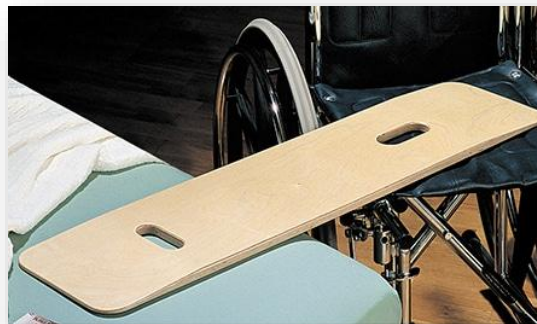
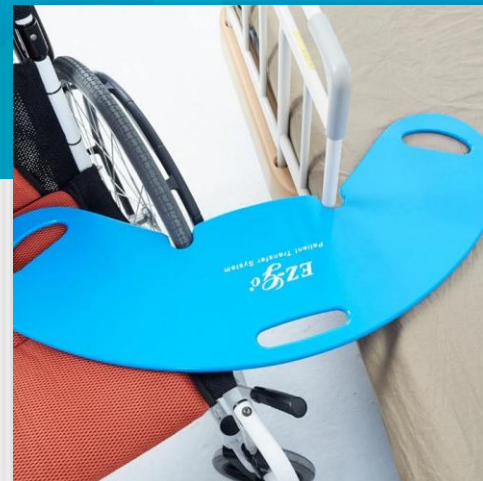


Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Quadros de transferência

- Ajuda a mover uma pessoa da cama para a cadeira ou da cadeira para o vaso sanitário.
- Requer uma mecânica corporal adequada para evitar lesões.
- Deve ser suave e apoiar bem as nádegas da pessoa.



Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Dispensadores automáticos de comprimidos com alarme

- Administra a dose correta nos horários programados
- Ideal para pessoas com problemas de memória
- Evita a administração de doses duplas

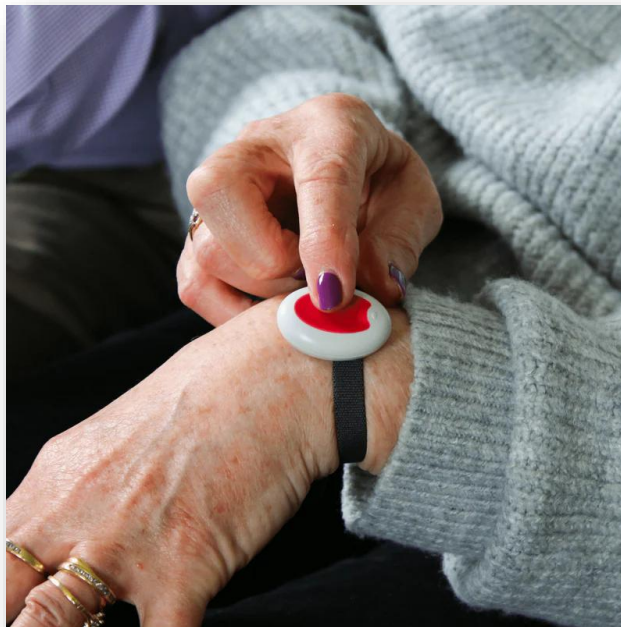


Módulo 3: Quiz - Dispositivos de assistência diária



Botões e pendentives de chamada de emergência

- Permite ao utilizador pedir ajuda com um único toque
- Use ao redor do pescoço ou pulso
- Alguns modelos conectam-se diretamente aos serviços de emergência



Módulo 3: Referências

- <https://www.medparkhospital.com/en-US/disease-and-treatment/diabetic-podiatry>
- <https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/article/care-of-the-perineal-area-902337>
- https://www.activemobility.com.au/blog/10-safe-transfer-techniques-for-caregivers?srsId=AfmBOoqfZ_gV7SK99Hj2xw4sAW_WS6hOh3uZd9iJN4fr8rNIIjj6Cd8M
- <https://www.cqc.org.uk/guidance-providers/adult-social-care/managing-medicines-home-care-providers>
- <https://www.cqc.org.uk/guidance-providers/adult-social-care/medicines-administration-records-adult-social-care>
- <https://www.helpinghandshomecare.co.uk/home-care-services/medication-management/>
- <https://www.msmanuals.com/home/drugs/administration-and-kinetics-of-drugs/drug-administration>
- https://www.msmanuals.com/home/skin-disorders/treatment-of-skin-disorders/treatment-of-skin-disorders#Topical-Preparations_v790729
- <https://www.lecturio.com/nursing/free-cheat-sheet/topical-medication-administration/>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/help-for-managing-multiple-medications>
- <https://www.braunability.com/us/en/blog/accessible-living/what-is-adaptive-equipment.html>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318463#Types-of-mobility-aids>
- Factsheet 437 Using technology to help with everyday life April 2019 – Alzheimers Society. <https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-05/437LP-Using-technology-to-help-with-everyday-life-190520.pdf>
- <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/care/assistive-technology/>
- <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/how-to-communicate-dementia>
- <https://www.caresmartz360.com/blog/facility-staffing/how-to-motivate-caregivers-for-timely-documentation-in-home-care-facilities/>
- <https://gabriellavolpe.com/caregiver-resource-planning-group/>

Muito obrigado!



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. [Número do projeto: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]