

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE ENSINO DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

CUIDANDO DE QUEM CUIDA:
UM INCENTIVO AOS CUIDADORES DOS ACAMADOS A CUIDAREM DE SI

CEFET-SC BIBLIOTECA

AUTORES:

ANDRÉIA ANA BAZZI FLORES

CRISLAINE KLOBUKOSKI BORSTNEZ

LARISSA CRISTINA GASTALDI

ODICEIA APARECIDA BUENO KREUTZFELD

ORIENTADORA:

ANNA GENY BATALHA KIPEL

JOINVILLE-SC

APROVADO PARA
PROTOCOLO S.R.E
Data: 25/07/2006
Orientadora

CEFET - UE Joinville



1662 REL ENF
Cuidando de quem se cuida

0108

09 AGO 2006 0420

09 AGO 2006 0421

09 AGO 2006 0422

REL ENF
0108

33826

CEFET/SC	
Biblioteca Profª Juraci M. Tische	
Nº. do Registro	Data
1682	04/03/07

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	03
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	05
2.1 Cuidado com o corpo	05
2.1.1 Alimentação e hidratação	05
2.1.2 Sono e repouso	06
2.1.3 Respiração	07
2.2 Técnica de cuidados para quem cuida.....	08
2.3 Teorias da motivação pessoal.....	09
2.3.1 Teoria da hierarquia das necessidades.....	09
2.3.2 Teoria da motivação – higiene	11
2.3.2.1 Fatores higiênicos ou insatisfacientes	11
2.3.2.2 Fatores motivacionais ou satisfacientes	11
3 METODOLOGIA	13
4 RESULTADOS ALCANÇADOS.....	14
5 CONCLUSÃO	16
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17
7 ANEXOS	18

1 INTRODUÇÃO

Atualmente muito se ouve falar sobre o auto cuidado, sobre a qualidade de vida, o que deve ser feito para conquistá-la e como as pessoas devem fazer para alcançar uma vida plena e duradoura. No entanto, algumas pessoas necessitam de orientações e atendimento sustentável para que possam atingir essa condição.

Pertencentes a esse grupo encontram-se os cuidadores domiciliares. Pessoas sem formação na área da saúde, que cuidam dos acamados em seus lares. No seu dia a dia, os cuidadores voltam a sua atenção para a saúde e o bem estar do outro, muitas vezes esquecendo-se de cuidarem de si.

Em acréscimo sabe-se que não existe um programa nacional ou municipal que auxilie, oriente e beneficie os cuidadores de pessoas dependentes totais. Todos os dias esses cuidadores despendem ou disponibilizam grande parte de seu tempo para ajudarem o próximo, tendo algum grau de parentesco ou não com os acamados.

Os cuidadores sentem-se sós, por não poderem compartilhar com outras pessoas suas reais necessidades. Reduzindo as condições ou possibilidades de uma vida saudável, pois a sobrecarga física, mental, emocional e social é muito grande.

A Organização Mundial de Saúde define saúde como sendo um “estado de completo bem estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade” (FOSSA JUNIOR, et al, 1998).

Entende-se, portanto, que os cuidadores necessitam de um auxílio no seu cotidiano para que desenvolvam o auto-cuidado. Dessa forma elaborou-se um projeto que oriente, estimule e possibilite a reflexão dos cuidadores a cuidarem de si.

A partir daí foi desenvolvido objetivos e ações para ajudar os cuidadores dos acamados, fornecendo informações referentes à importância de cuidarem de si, com orientações e incentivo ao uso de técnicas de relaxamento. Proporcionando e viabilizando a reflexão sobre a interferência das condições alimentares e ambientais, sono, repouso e hidratação.

O projeto foi realizado no bairro Costa e Silva, entre os meses de setembro, outubro e novembro de 2005, com 11 cuidadores domiciliares.

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No seu dia a dia, os cuidadores dos acamados não estão atentos ao fato de cuidarem de si, por não existir uma política pública que contemple os aspectos relativos aos riscos que eles estão expostos no trabalho de cuidar de pessoas doentes: riscos de ordem emocional, física, biológica, ambiental e química (FIGUEIREDO, 2003).

No sentido de minimizar esses riscos, serão descritos a seguir alguns cuidados que deverão ser observados pelos cuidadores.

5.1 Cuidado com o corpo

Para realizar os cuidados a uma pessoa acamada sem sobrecarregar seu corpo e sua mente, o cuidador deve recorrer a práticas que tratam da energia da vida, com isso buscar o equilíbrio do corpo e da mente.

5.1.1 Alimentação e hidratação

Alimentação e hidratação são fundamentais para o bom funcionamento do organismo, pois ambas são responsáveis pelo aumento ou redução de toxinas.

Para eliminar as toxinas e hidratar o corpo é preciso dar preferência a uma alimentação saudável, evitando frituras e embutidos; beber água e sucos com regularidade. Assim eliminam-se as frações tóxicas e hidrata-se o corpo normalmente deixado em segundo plano durante o trabalho (FIGUEIREDO, 2003).

Fundamentação fisiológica: Dentro da célula a mitocôndria é responsável pela extração da energia dos nutrientes e do O^2 e essas reações precisam de água para se processar como, por exemplo, a síntese de ADP (adenosina difosfato) em ATP (adenosina trifosfato) (FIGUEIREDO, 2003).

Se o corpo absorve muito sal, ele vai pedir mais líquidos para realizar essas reações, o que dilui o suco gástrico e dificulta a digestão. É bom que o líquido não seja muito gelado para evitar uma vasoconstrição sendo essa informação transmitida ao resto do corpo causando mal estar e às vezes até tontura (FIGUEIREDO, 2003).

5.1.2 Sono e repouso

No dia de folga optar por descansar e/ou por atividades que tragam paz e quietude, pois a queima de energia pelo corpo num dia de trabalho deve ser corrigida pela reposição dessa mesma energia. O corpo precisa relaxar e acordar quando quiser (FIGUEIREDO, 2003).

5.1.3 Respiração

A respiração é uma das mais importantes funções do organismo. Nessa função encontra-se a base de todo o funcionamento celular. Por essa razão, deve-se expandir o pulmão tanto quanto necessário para alimentá-lo com O_2 e expelir o CO_2 , aumentando assim as trocas gasosas. É importante reservar no mínimo 20 minutos para respirar conscientemente, como se estivesse massageando o pulmão (FIGUEIREDO, 2003).

Os cuidadores estão em contato com situações potencializadoras de estresse, processo psicofisiológico que acontece no organismo humano quando este se encontra em uma situação que requeira dele uma reação mais forte que aquela que corresponde a sua atividade orgânica normal. Quando os cuidadores auxiliam o acamado na sua cura e/ou restituição do seu bem estar muitos deles sofrem alterações do seu estado de saúde, desde estados gripais, até picos hipertensivos e arritmias cardíacas devido ao estresse (FIGUEIREDO, 2003). Tais condições se tornam prejudiciais tanto para os cuidadores quanto para os acamados, pois elas interferem no cuidado prestado.

Diante do exposto, reitera-se a importância de cuidar do corpo, e estar também atento para o cuidado com a mente. Segundo Figueiredo, deve-se reservar um momento do dia para cuidar de si, controlando as emoções e adaptando-se as situações inesperadas (FIGUEIREDO, 2003).

5.2 Técnica de cuidados para quem cuida

Para Figueiredo, o olhar para si e o desenvolvimento de alguns hábitos são importantes para melhorar a qualidade de vida. O autor sugere algumas técnicas de cuidado tais como:

- Seja gentil consigo mesmo: não exija mais do que o seu corpo pode lhe dar. Não tente compensar em um dia o que não pode fazer em três.
- Respire fundo: enquanto observa o nascer ou o pôr do sol, faça três inspirações profundas, assim você doa mais O² para seu pulmão melhorando o seu metabolismo energético.
- Ande descalço: nada melhor do que descarregar as energias do corpo na terra e absorver a energia da terra no corpo.
- Ouça músicas lentas: a música lenta junto com a respiração profunda induz as ondas cerebrais a diminuírem seu ciclo assim conseguindo um bom relaxamento corporal.
- Tenha bons pensamentos: cultive boas amizades, lerem textos que fazem refletir positivamente, assista a filmes que nutram a sua vida interior. O cérebro recebe as mensagens que mandamos para ele, então porque não reforçar aquilo que é positivo.
- Valorize o seu trabalho: não permita que desvalorizem o seu empenho mostre por meio de seu equilíbrio e de suas atitudes que você faz a diferença (FIGUEIREDO, 2003).

5.3 Teorias da motivação pessoal

As teorias de motivação pessoal segundo Chiavenato, relacionam-se com aquilo que está dentro de um indivíduo ou de um ambiente que o envolve, e que energiza ou sustenta o seu comportamento. Proporcionam uma visão das necessidades humanas e ajudam a entender o que as pessoas desejam ou o que satisfará as suas necessidades. (CHIAVENATO, 2004).

Existem duas teorias, uma delas é a hierarquia das necessidades humanas e a outra é a teoria motivação – higiene.

5.3.1 Teoria da hierarquia das necessidades

Apresentada por Maslow (1954), essa teoria diz que, em cada pessoa existe uma hierarquia de cinco necessidades humanas, relacionadas a seguir:

- Necessidades fisiológicas: fome, sede, sono, sexo e outras necessidades corporais, básicas para a sobrevivência biológica.
- Necessidades de segurança: proteção contra ameaça ou perigo físico e emocional, busca assegurar a estabilidade das pessoas.
- Necessidades sociais: afeição, filiação, aceitação social e amizade, necessidade de amor, de pertencimento e de relacionamento humano.
- Necessidades de estima: incluem fatores internos de estima como o auto-respeito, autonomia, senso de competência e fatores externos como: status, reconhecimento, prestígio, atenção e consideração.

- Necessidades de auto realização: é a mais elevada, constitui o impulso de ser aquilo que é capaz de ser e de maximizar as aptidões e capacidades potenciais como: crescimento pessoal e o alcance de plena potencialidade da pessoa. (CHIVENATO 2004, *apud* MASLOW,1954).



Hierarquia de necessidades segundo Maslow.

As necessidades estão arranjadas em hierarquia, de modo que, quando uma necessidade é satisfeita, a próxima mais elevada torna-se dominante no comportamento da pessoa. As necessidades mais altas somente influenciam o comportamento quando as necessidades mais baixas estão relativamente satisfeitas.

Existem duas classes de necessidades: as de baixo nível como as fisiológicas e de segurança, e as de alto nível como as necessidades sociais, de estima e de auto-realização. A diferenciação entre essas duas classes é de que as necessidades mais elevadas são satisfeitas dentro da pessoa, enquanto as de baixo nível são satisfeitas externamente (através de

remuneração, relacionamento pessoal, profissional, etc.). (CHIVENATO 2004, *apud* MASLOW,1954).

5.3.2 Teoria da motivação – higiene

Proposta por Frederick Herzberg (1968), trata da motivação para o trabalho. Compreende dois fatores.

5.3.2.1 Fatores higiênicos ou insatisfacientes

Associados com o contexto do trabalho, ou seja, com o ambiente de trabalho. A insatisfação está ligada mais com o ambiente no qual a pessoa trabalha do que com a natureza do trabalho em si, envolvem: condições ambientais, segurança no emprego.

5.3.2.2 Fatores motivacionais ou satisfacientes

Envolvem o trabalho em si, responsabilidade, crescimento, progresso e realização pessoal, relacionados com as fontes de satisfação no trabalho.

Fatores Higiênicos (Insatisfacientes).	Fatores Motivacionais (Satisfacientes).
<ul style="list-style-type: none">• Condições de trabalho.	<ul style="list-style-type: none">• O trabalho em si mesmo.
<ul style="list-style-type: none">• Benefícios e serviços sociais.	<ul style="list-style-type: none">• Realização pessoal.
<ul style="list-style-type: none">• Segurança.	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecimento.
	<ul style="list-style-type: none">• Progresso profissional.
	<ul style="list-style-type: none">• Responsabilidade.

3 METODOLOGIA

Foram realizadas visitas domiciliares em dupla aos cuidadores dos acamados do Bairro Costa e Silva entre 01 de setembro de 2005 à 25 de novembro de 2005, totalizando 112 horas.

A execução do projeto compreendeu três etapas, sendo que cada etapa foi desenvolvida em um mês. A primeira teve um total de 37,5 horas, em que foram prestadas orientações que informaram e sensibilizaram os cuidadores sobre a importância de reservarem um tempo do seu dia para cuidarem de si.

A segunda etapa contemplou o incentivo ao uso de técnicas de relaxamento do corpo e da mente aos cuidadores dos acamados. Neste momento foi entregue um folder explicativo (anexo 1) sobre a execução de métodos de cuidados para quem cuida que compreendeu: respiração, sono, repouso, hidratação e nutrição. Junto com a entrega do material didático as idealizadoras do projeto interagiram com os cuidadores trocando idéias sobre assuntos contidos no folder. Esse módulo totalizou 39 horas, sendo o mais significativo aos cuidadores, pois mostrou a importância dos cuidados ilustrados no folder.

Ao término dessas duas etapas, foi dada a seqüência do projeto com a terceira etapa onde foi viabilizada a reflexão dos cuidadores sobre a importância de uma alimentação saudável, hidratação, sono e repouso adequados para melhorar seu desempenho nas funções diárias de cuidador, e como o ambiente de trabalho pode interferir no seu dia a dia. Essas ações contemplaram 35,5 horas.

4 RESULTADOS ALCANÇADOS

Os cuidadores, a princípio, mostraram-se receosos a respeito dos conteúdos abordados com eles sobre a importância do auto cuidado, mas no decorrer do projeto, as visitas foram proporcionando bem estar e satisfação aos cuidadores. Conforme relato deles houve diminuição dos níveis de *stress*.

Com relação ao incentivo de técnicas de relaxamento houve uma grande aceitação por parte dos cuidadores. Eles relatam ter diminuído a ansiedade e o cansaço físico de um dia inteiro de trabalho após terem realizado algumas técnicas simples como respirar profundamente, andar descalço e ouvir música.

Sobre as orientações nutricionais, podemos citar a experiência de uma cuidadora no preparo da sua alimentação diária, na qual havia a mistura de muitos carboidratos simples como macarrão, batata e arroz. Após algumas semanas de reflexão (que compreenderam 3 a 4 encontros) sobre a influência de boas condições alimentares, hidratação e relaxamento para o desempenho de suas funções, foram observados a mudança de hábitos alimentares e a cuidadora passou a construir seus cardápios mais balanceados optando por carboidratos complexos encontrados em frutas e cereais.

Segundo Frederick Herzberg (1968), existe uma teoria que trata da motivação para o trabalho que contempla as condições do ambiente, os benefícios e a segurança que ele proporciona. Nessa perspectiva foi viabilizado a reflexão dos cuidadores sobre a interferência dessas condições no seu cotidiano. Como exemplo podemos citar uma cuidadora que prestava o cuidado para sua mãe acamada há muito tempo. Para exercer suas funções ela se deslocava de sua casa até a casa de seus pais. Havia um desgaste muito grande da parte da cuidadora, pois ela encontrava resistência em mudar os hábitos do pai em relação aos cuidados de

higiene em casa. Como ela mesma relatou “*o lixo acumulado em redor da casa a deixava desconfortável*”, tentou mudar o pai várias vezes sem muito êxito. Com as visitas do projeto ela compartilhou a reflexão sobre a interferência das condições ambientais que estavam atrapalhando seu trabalho. Enfim, não conseguiu reverter à situação do pai, mas em contrapartida mudou muitos hábitos que tinha na sua própria casa, ajudando a diminuir seu *stress* diário.

Considerando que o projeto foi elaborado com a intenção de levar informação, trocar idéias e experiências entre os cuidadores dos acamados do bairro Costa e Silva e as idealizadoras do projeto, logo nas primeiras visitas foi constatado que em aproximadamente 80% dos cuidadores havia insatisfação ao atendimento prestado pelo SUS (sistema único de saúde).

Para conseguir consulta com o clínico geral, os cuidadores se deslocam de madrugada até o posto de saúde, geralmente sem ter com quem deixar o acamado, gerando assim stress ao cuidador. No decorrer do projeto, quando finalmente foram oportunizadas muitas discussões sobre o assunto, pode-se notar como esse grupo de usuários do SUS estava sendo deixado de lado pelas autoridades do governo. Sem ter um plano de ação específico para os cuidadores dos acamados, poucas profissionais da saúde conseguem prestar auxílio a esse grupo, como visitas domiciliares, entrega de materiais para curativo e medicamentos.

5 CONCLUSÃO

Atualmente, destaca-se muito o cuidar de si para qualquer profissional exposto a um trabalho fatigante. Muitas bibliografias tratam do assunto sendo vasto o leque de sugestões para buscar a harmonia corporal e mental do cuidador. Tentar apresentar a uma pessoa que presta cuidado a outra que ela precisa também cuidar de si não é uma tarefa fácil. Dispõe de tempo e argumento onde o mais fácil é abrir uma discussão na qual o cuidador pode dar sua opinião e assim gerar um conhecimento mútuo. O projeto como um todo mostrou aos cuidadores dos acamados e as idealizadoras do projeto que antes mesmo de prestar o cuidado a alguém, todos devem focalizar sua mente na auto-estima, buscar o controle emocional, corporal, mental e social.

A respeito dos objetivos apresentados no ante-projeto, todos foram alcançados, desde a reflexão dos cuidadores quanto à importância de cuidar de si, até a orientação e incentivo sobre o uso de técnicas de relaxamento. Foi observado um ótimo retorno por parte dos cuidadores dos acamados. Inicialmente os cuidadores mostraram-se receosos em relação ao conteúdo proposto no projeto, mas no decorrer das visitas as trocas de informações foram proporcionando-lhes bem estar e satisfação. Conforme relato dos cuidadores houve diminuição dos níveis de *stress* e alívio das tensões nervosas produzidas pelo trabalho contínuo de cuidar de um acamado.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIAVENATO, Idalberto. **Administração nos novos tempos**. 2 ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2004.

FIGUEIREDO, Nélia Maria Almeida de. **Ensinando a cuidar em Saúde Pública**. 4 ed. São Caetano do Sul. Difusão Enfermagem, 2003.

SANTOS, Saulo Gribel, et al. **Projeto Saúde**, vol. 1. Rio de Janeiro. Biologia e Saúde, 1998.

FOSSA JUNIOR, Antonio Olintho, et al, **Projeto Saúde**, vol 2. Rio de Janeiro. Biologia e Saúde, 1998.

ANEXOS

Para se ter uma boa qualidade de vida precisamos...

Nutrição

A nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo, em diferentes estados de saúde e doenças.

Alimentar-se é o ato voluntário de fornecer alimentos ao organismo. A nutrição se inicia depois que os alimentos entram no organismo e são transformados em nutrientes.



A nutrição é o processo de ingestão e conversão dos alimentos em nutrientes que são utilizados para manter as funções do corpo. Podem ter:

- ✓ Finalidade energética
 - Carboidratos: cereais, trigo, mandioca, batata, legumes, mel, açúcar, bala, etc.
 - Proteínas: carnes vermelhas, frango, peixe, leite e derivados, ovos, soja, feijão, lentilha, etc.
 - Gorduras
 - ✓ Construção e reparo do tecido
 - Proteína
 - Gorduras
 - ✓ Minerais: cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo, etc.
 - ✓ Construção e manutenção do esqueleto
 - Cálcio
 - Fósforo
 - Proteína
 - ✓ Regular o organismo
 - Vitaminas
 - Minerais
 - Gorduras
 - Proteínas
 - Água
- Uma boa alimentação melhora o desempenho, reduz a fadiga e as enfermidades.



Pirâmide dos alimentos
A pirâmide dos alimentos representa as porções diárias de alimentos que devem ser ingeridas para garantir uma alimentação equilibrada.
Na base da pirâmide estão os alimentos que fornecem energia ao corpo e que devem ser consumidos em pequenas porções durante as refeições realizadas ao longo do dia.
Na parte central da pirâmide encontram-se os alimentos reguladores, como as frutas, legumes e verduras, que também devem ser consumidos com frequência.
Na parte superior estão os alimentos construtores, ricos em proteínas, cujo consumo deve ser feito de modo moderado.
Na ápice da pirâmide, ou seja, na menor divisão da pirâmide, estão os alimentos que fornecem muita energia ao organismo, como gorduras e doces; e o sal, que, se consumidos em excesso, trazem sérios agravos à saúde.



Água

Forma 70% do corpo humano, regula a temperatura corporal e participa das reações químicas do corpo. A água está contida nos alimentos em diferentes quantidades.

É recomendado o indivíduo ingerir cerca de 2 a 2,5 litros de água por dia. A quantidade correspondente a uma soma toria de sucos, chás, água e a água contida nos alimentos.

Grupo dos Alimentos Reguladores

As vitaminas, os sais minerais encontrados nos alimentos e a água são essenciais para o funcionamento do corpo.

A manutenção das células do sistema nervoso, da pele, dos ossos, do coração, etc, dependem destes nutrientes.

As vitaminas e os sais minerais não são produzidos pelo organismo e quando ausentes causam doenças como anemia, osteoporose, bócio, etc.

Grupo dos Alimentos Construtores

São alimentos ricos em proteínas, que podem ser de origem animal ou vegetal.

As proteínas são formadoras de tecido (muscular, ósseo, pele e outros); de hormônios, enzimas, anticorpos (células de defesa), etc.

Construtores: carne (bovina, frango, peixe), ovo, leguminosas (feijão, ervilha, soja, lentilha, grão de bico), vísceras (fígado, miúdo de frango), leite, queijo e iogurte.

Tabela de Minerais

Minerais	Função	Fontes
Cálcio	Forma o tecido ósseo, atua no funcionamento muscular.	Leite, peixes, folhas verdes, ovos, feijões, sementes.
Fósforo	Participa na geração de energia celular.	Carnes, leite, cereais, ovo.
Ferro	Compõe a hemoglobina e é importante no processo respiratório. Compõe os hemônios tireoidianos.	Fígado, carne vermelha, vegetais verde-escuro, feijão.
Iodo	Mantém o equilíbrio da água no corpo.	Frutos do mar, peixes, sal.
Sódio	Auxilia o sódio no balanço de líquidos do corpo.	Carnes, leite, queijos, sal.
Potássio	Forma enzimas e hormônios que participam do crescimento e produção de energia.	Batatas, feijões, banana, leite, cereais integrais, feijões, ovos, peixes, carnes.
Zinco	Fundamental para o desenvolvimento dos ossos e dentes. Converte o açúcar em energia.	Cereais em grãos, amêndoas, nozes, aveia, banana, espinafre, leite desnatado, frutos do mar.
Magnésio		

Tabela de Vitaminas

Vitaminas	Função	Fontes
Vitaminas do complexo B	Atuam como coenzimas, são ativadoras do aproveitamento dos nutrientes, são protetoras do sistema nervoso e formadoras do tecido sanguíneo.	Cereais integrais, vegetais folhosos, frutas, ovos, laticínios, feijões.
Vitamina C	Antioxidante celular, renovadora celular, participa do processo de cicatrização dos tecidos.	Frutas e verduras cruas. Exemplo: pimentão, tomate, acerola, laranja, goiaba.
Vitamina A	Protetora dos tecidos, protetora do	Fígado, cenoura, folhosos verde-

	aparelho respiratório, protetorados vasos sanguíneos.	escuras, abóbora, laticínios.
Vitamina D	Fixa o cálcio nos ossos.	Laticínios, cereais, peixes, fígado, ovos, óleo de fígado de bacalhau.
Vitamina E	Antioxidante celular, protetora de globulos vermelhos.	Óleos vegetais, ovos, peixes, folhosos verdes, feijões, cereais integrais.
Vitamina K	Participa do mecanismo de coagulação sanguínea.	Folhas verdes, couve-flor, cereais.

Dez dicas para comer direito e viver melhor

1. Tenha um **cardápio variado e equilibrado**.
2. Não adote dietas radicais. Você não vai agüentar por muito tempo e voltará rapidamente para antigos e maus hábitos alimentares.
3. Evite ter na **despensa** alimentos calóricos e pobres em nutrientes saudáveis. Assim você se protege do risco de um ataque surpresa na hora de fome.
4. Crie o hábito de tomar um **café da manhã** rico e saudável. Ele deve ser a principal refeição do dia.
5. **Fracione suas refeições**, para não ingerir grande quantidade de alimentos de uma única vez.
6. Lembre que seu estômago não tem dentes: **mastigue** muito bem.
7. Não se esqueça dos **alimentos ricos em fibras** (cereais integrais). Eles regulam o trânsito intestinal e ajudam a enganar a fome.
8. Beba pelo menos **dois litros de água por dia**, de preferência nos intervalos entre as refeições.
9. Nunca tome **suplementos alimentares** sem a indicação de um especialista.
10. Faça da **atividade física** um hábito diário.

Sono

No dia de folga opte por descansar e/ou por atividades que tragam paz e quietude, pois a queima de energia pelo corpo num dia de trabalho deve ser corrigida pela reposição dessa mesma energia. O corpo precisa relaxar e acordar quando quiser

Conselhos para Dormir Melhor

- ✓ À noite, procure comer somente alimentos de fácil digestão e não exagere nas quantidades.
- ✓ Evite tomar café, chá com cafeína (como chá-preto e chá-mate) e refrigerantes derivados da cola, pois todos são estimulantes ("despertam").
- ✓ Evite dormir com a TV ligada, uma vez que isso impede que você chegue à fase de sono profundo.
- ✓ Vede bem as janelas para não ser acordado(a) pela luz da manhã.
- ✓ Não leve livros estimulantes nem trabalho para a cama.
- ✓ Procure usar colchões confortáveis e silenciosos.
- ✓ Tire da cabeceira o telefone celular e relógios.
- ✓ Tome um banho quente, de preferência na banheira, para ajudar a relaxar, antes de ir dormir.
- ✓ Procure seguir uma rotina à hora de dormir, isso ajuda a induzir o sono.
- ✓ Apague todas as luzes, inclusive a do abajur, do corredor e do banheiro.

Pratique uma atividade física

Para suportar o estresse diário, temos um poderoso aliado: os exercícios físicos. Praticando uma atividade física, teremos mais qualidade de vida, nossas atividades fluirão melhor e de forma mais prazerosa. Os exercícios físicos nos dão harmonia, condicionamento, sociabilidade e rendimento. Podemos começar moderadamente, pode ser uma caminhada. O importante é que pelo menos 3 vezes por semana, encontremos tempo e disposição, e por 20 minutos, façamos nossos exercícios. Importante ressaltar que o nosso corpo no início de um programa de qualquer atividade física, sentirá os efeitos do sedentarismo, ou melhor, exigido em esforços não habituais, o corpo emitirá sinais de dor, que passará com a rotina dos exercícios.

A atividade física é tão boa para o nosso corpo, que ele sentirá falta, tornando-se assim um ritual. Sentiremos a necessidade e a sua falta, quando não a praticarmos regularmente.

Benefícios dos Exercícios Físicos

- Melhoria da função pulmonar
- Mais disposição pessoal
- Melhoria da circulação sanguínea
- Redução do estresse, ansiedade e depressão
- Melhoria da circulação cardíaca
- Redução da pressão arterial em hipertensos
- Facilita o metabolismo de açúcares e gorduras
- Menor queixa de dores de coluna
- Redução das taxas de colesterol ruim (LDL).
- Diminuição de prisão de ventre
- Estimulo da produção do bom colesterol (HDL).
- Liberação de beta endorfina (inibe receptores da dor)
- Ajuda na perda de peso
- Condicionamento físico
- Sono mais repousante
- Retardo do processo de envelhecimento.



A importância do aquecimento

O aquecimento é tão essencial e benéfico para quem faz exercícios, que é indispensável incorporá-lo em nossas atividades físicas. Ele evita e previne lesões graves, atuando também contra as dores no corpo. O assunto é tão importante, que recorremos a um profissional da área para nos informar sobre o assunto: O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja em treinamento, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões.

Alongamentos

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

Técnicas de cuidados para quem cuida

- Seja gentil consigo mesmo: não exija mais do que o seu corpo pode lhe dar. Não tente compensar em um dia o que não pode fazer em três.
- Respire fundo: enquanto observa o nascer ou o pôr do sol, faça três inspirações profundas assim você doa mais O² para seu pulmão melhorando o seu metabolismo energético.
- Ande descalço: nada melhor do que descarregar as energias do corpo na terra e absorver a energia da terra no corpo.
- Ouça músicas lentas: a música lenta junto com a respiração profunda, induz as ondas cerebrais a diminuírem seu ciclo assim conseguindo um bom relaxamento corporal.
- Tenha bons pensamentos: cultive boas amizades, ler textos que fazem refletir positivamente, veja filmes que nutram a sua vida interior. O cérebro recebe as mensagens que mandamos para ele, então por que não reforçar aquilo que é positivo.
- Valorize o seu trabalho: não permita que desvalorizem o seu empenho mostre por meio de seu equilíbrio e de suas atitudes que você faz a diferença.

Elaboradoras: **Andréia Ana Bazzi Flores, Crislaine Klobukoski Borstnez, Larissa Cristina Gastaldi, Odicéia Aparecida Bueno Kreutzfeld.**



CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE ENSINO DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

Nome do aluno:

Nome do orientador:

Título do Pac:

Andréia Ana Bazzi Flores

Anna Geny Batalha Kipel

um incentivo aos cuidadores a cuidarem

Orientações a respeito do PAC (30h)		
Data	Horas	Rubrica C*
22/10/04	04	
22/12/04	04	
15/02/05	04	
22/08/05	04	
03/03/06	04	
Total de Horas		
		20

Elaboração do Anteprojeto		
Data	Horas	Rubrica C*
15/04/05	03	
03/05/05	0,5	
03/06/05	3,5	
12/06/05	04	
17/06/05	03	
14/07/05	04	
15/07/05	04	
Total de Horas		
		22

Encontro com Orientadores		
Data	Horas	Rubrica C*
30/04/05	2,5	
08/07/05	0,5	
02/08/05	01	
02/08/05	03	
08/08/05	01	
09/08/05	0,5	
17/08/05	01	
Total de Horas		
		9,5

Participações A* (20h – máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
02/05/05	03	Márcia
02/08/05	03	Anna
05/09/05	03	Kátia
04/10/05	03	Terezinha
05/10/05	03	Terezinha
07/11/05	03	Juraci
Total de Horas		
		18

Participações B* (20h – máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Execução do Projeto (70h – mín.)		
Data	Horas	Rubrica C*
02/09/05	05	
03/09/05	08	
04/09/05	04	
07/09/05	03	
16/09/05	04	
17/09/05	06	
20/09/05	03	
30/09/05	4,5	
13/10/05	03	
15/10/05	08	
18/10/05	04	
Total de Horas		
		52,5

Redação do Relatório		
Data	Horas	Rubrica C*
28/02/06	03	
02/03/06	03	
04/03/06	03	
07/03/06	02	
10/03/06	02	
Total de Horas		
		13

Apresentação do PAC		
Data	Horas	Rubrica C*
21/06/04	04	
Total de Horas		
		04

A*: participação em campanhas de vacinação e feiras de saúde (máximo 20 horas).
B*: participação em seminários, simpósios e cursos de acordo com a área temática.
(máximo 20 horas).

C*: Rubrica do PROFESSOR ORIENTADOR.



Nome do aluno:

Andréia Ana Bazzi Flores

Nome do orientador:

Anna Geny Batalha Kipel

Título do Pac:

Cuidando de quem cuida:

Um incentivo aos cuidadores dos acamados a cuidarem de si.

Orientações a respeito do PAC (30h)		
Data	Horas	Rubrica C*
/		
Total de Horas		

Elaboração do Anteprojeto		
Data	Horas	Rubrica C*
19/07/05	05	
02/08/05	06	
07/08/05	02	
08/08/05	0,5	
10/08/05	3,5	
11/08/05	01	
13/08/05	04	
Total de Horas		22

Encontro com Orientadores		
Data	Horas	Rubrica C*
20/08/05	0,5	
13/10/05	02	
10/03/06	01	
13/03/06	01	
14/03/06	01	
/		
Total de Horas		5,5

Participações A*(20h – máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
/		
Total de Horas		

Participações B* (20h – máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
/		
Total de Horas		

Execução do Projeto (70h – mín.)		
Data	Horas	Rubrica C*
22/10/05	08	
24/10/05	04	
25/10/05	04	
26/10/05	04	
27/10/05	04	
03/11/05	03	
08/11/05	04	
12/11/05	04	
17/11/05	04	
18/11/05	02	
19/11/05	02	
Total de Horas		43

Redação do Relatório		
Data	Horas	Rubrica C*
12/03/06	02	
13/03/06	04	
14/03/06	04	
15/03/06	02	
16/03/06	02	
Total de Horas		14

Apresentação do PAC		
Data	Horas	Rubrica C*
22/03/06	04	
Total de Horas		04

A*: participação em campanhas de vacinação e feiras de saúde (máximo 20 horas).
B*: participação em seminários, simpósios e cursos de acordo com a área temática. (máximo 20 horas).

C*: Rubrica do PROFESSOR ORIENTADOR.



CEFET/

Nome do aluno:

Cristaine Klobukoski Borstoney

Nome do orientador:

Anna Geny Britallo Kipel

Título do Pac:

Cuidados de quem cuida

Um incentivo aos cuidadores dos acomodatados a cuidarem de si

Orientações a respeito do PAC (30h)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Elaboração do Anteprojeto		
Data	Horas	Rubrica C*
18/08/05	03	
19/08/05	04	
05/09/05	0,5	
Total de Horas		7,5

Encontro com Orientadores		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Participações A*(20h - máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Participações B*(20h - máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Execução do Projeto (70h - min.)		
Data	Horas	Rubrica C*
21/11/05	03	
22/11/05	02	
23/11/05	04	
24/11/05	04	
25/11/05	3,5	
Total de Horas		16,5

Redação do Relatório		
Data	Horas	Rubrica C*
11/03/06	03	
Total de Horas		03

Apresentação do PAC		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

A*: participação em campanhas de vacinação e feiras de saúde (máximo 20 horas).
 B*: participação em seminários, simpósios e cursos de acordo com a área temática. (máximo 20 horas).
 C*: Rubrica do PROFESSOR ORIENTADOR.



Nome do aluno:

Nome do orientador:

Título do Pac:

Edicéia Ap^o Buenos Kreutzfeld
Anna Gony Batalha Kipel
Um incentivo aos cuidadores dos acamados a cuidarem do

Orientações a respeito do PAC (30h)		
Data	Horas	Rubrica C*
22/10/04	04	
22/12/04	04	
15/02/05	04	
22/08/05	04	
03/03/06	04	
 		
Total de Horas		20

Elaboração do Anteprojeto		
Data	Horas	Rubrica C*
15/04/05	03	
03/05/05	0,5	
03/06/05	3,5	
12/06/05	04	
17/06/05	03	
14/07/05	04	
15/07/05	04	
Total de Horas		22

Encontro com Orientadores		
Data	Horas	Rubrica C*
30/04/05	2,5	
08/07/05	0,5	
02/08/05	01	
02/08/05	03	
08/08/05	01	
09/08/05	0,5	
17/08/05	01	
Total de Horas		9,5

Participações A*(20h - máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
02/07/05	03	Lúcia
03/10/05	03	Maraci
04/10/05	03	Therzinha
05/10/05	03	Therzinha
 		
Total de Horas		12

Participações B* (20h - máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		

Execução do Projeto (70h - mín.)		
Data	Horas	Rubrica C*
02/09/05	05	
03/09/05	08	
04/09/05	04	
09/09/05	03	
16/09/05	04	
17/09/05	06	
20/09/05	03	
30/09/05	4,5	
13/10/05	03	
15/10/05	08	
18/10/05	04	
Total de Horas		52,5

Redação do Relatório		
Data	Horas	Rubrica C*
28/02/06	03	
02/03/06	03	
04/03/06	03	
07/03/06	02	
10/03/06	02	
Total de Horas		13

Apresentação do PAC		
Data	Horas	Rubrica C*
21/06/04	04	
Total de Horas		04

A*: participação em campanhas de vacinação e feiras de saúde (máximo 20 horas).
B*: participação em seminários, simpósios e cursos de acordo com a área temática.
(máximo 20 horas).
C*: Rubrica do PROFESSOR ORIENTADOR.



CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE ENSINO DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

CEFET/

Nome do aluno:

Nome do orientador:

Título do Pac:

Adicéia Ap^o Bueno Kreutzfeld

Anna geny Batalha Kipel

Cuidando de quem cuida:

Um incentivo aos cuidadores dos acamados a cuidarem de si

Orientações a respeito do PAC (30h)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Elaboração do Anteprojeto		
Data	Horas	Rubrica C*
19/08/05	05	
02/08/05	06	
09/08/05	02	
08/08/05	0,5	
10/08/05	3,5	
11/08/05	01	
13/08/05	04	
Total de Horas		22

Encontro com Orientadores		
Data	Horas	Rubrica C*
30/08/05	0,5	
13/10/05	02	
10/03/05	01	
13/03/05	01	
14/03/05	01	
Total de Horas		5,5

Participações A*(20h – máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Participações B* (20h – máximo)		
Data	Horas	Rubrica C*
Total de Horas		

Execução do Projeto (70h – mín.)		
Data	Horas	Rubrica C*
22/10/05	08	
24/10/05	04	
25/10/05	04	
26/10/05	04	
27/10/05	04	
03/11/05	03	
08/11/05	04	
12/11/05	04	
17/11/05	04	
18/11/05	02	
19/11/05	02	
Total de Horas		43

Redação do Relatório		
Data	Horas	Rubrica C*
12/03/06	02	
13/03/06	04	
14/03/06	04	
15/03/06	02	
16/03/06	02	
Total de Horas		14

Apresentação do PAC		
Data	Horas	Rubrica C*
22/03/06	04	
Total de Horas		04

A*: participação em campanhas de vacinação e feiras de saúde (máximo 20 horas).
 B*: participação em seminários, simpósios e cursos de acordo com a área temática. (máximo 20 horas).
 C*: Rubrica do PROFESSOR ORIENTADOR.

DECLARAÇÃO

Declaro, para os devidos fins que, Marilene de Fátima Pereira Ojeda
RG nº 607838-2, CPF nº 312223239-15, registro profissional nº 49491, residente à rua Fortunata Zanella, nº 43, no bairro Bom Retiro da cidade de Joinville, sou professor(a) de Língua Portuguesa e procedi à correção de Ortografia, Concordância Verbal e Nominal do(s) seguinte(s) trabalho(s) _____ dos estudantes _____

matriculados no Curso Técnico de Enfermagem da Gerência Educacional de Joinville do Centro Federal de Educação Tecnológica do Estado de Santa Catarina.

Joinville /SC, 29, de abril de 2006.

Marilene de F. P. Ojeda
Nome do declarante

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE ENSINO DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

CUIDANDO DE QUEM CUIDA:
UM INCENTIVO AOS CUIDADORES DOS ACAMADOS A CUIDAREM DE SI

AUTORES:

ANDRÉIA ANA BAZZI FLORES
CRISLAINE KLOBUKOSKI BORSTNEZ
LARISSA CRISTINA GASTALDI
ODICEIA APARECIDA BUENO KREUTZFELD

ORIENTADORA:

ANNA GENY BATALHA KIPEL

JOINVILLE-SC

2005



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	03
2 HISTÓRICO DA COMUNIDADE E DA INSTITUIÇÃO	05
3 JUSTIFICATIVA.....	06
4 OBJETIVOS.....	07
4.1 Objetivo Geral	07
4.2 Objetivos Específicos.....	07
5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	08
5.1 Cuidado com o corpo	08
5.1.1 Alimentação e hidratação	09
5.1.2 Sono e repouso	09
5.1.3 Respiração	10
5.2 Técnica de cuidados para quem cuida.....	11
5.3 Teorias da motivação pessoal.....	12
5.3.1 Teoria da hierarquia das necessidades.....	12
5.3.2 Teoria da motivação – higiene	14
5.3.2.1 Fatores higiênicos ou insatisfacientes	14
5.3.2.2 Fatores motivacionais ou satisfacientes	14
6 METODOLOGIA	16
7 MATERIAL UTILIZADO	18
8 RECURSOS HUMANOS E FINANCEIROS.....	19
8.1 Recursos Humanos	19
8.2 Recursos Financeiros.....	19
9 CRONOGRAMA.....	20
10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
11 ANEXOS	22

1 INTRODUÇÃO

Atualmente muito se ouve falar sobre o auto-cuidado, sobre a qualidade de vida, o que deve ser feito para conquistá-la e como as pessoas devem fazer para alcançar uma vida plena e duradoura. No entanto, algumas pessoas necessitam de orientações e atendimento sustentável para que possam atingir essa condição.

Pertencentes a esse grupo encontram-se os cuidadores domiciliares – pessoas sem formação, na área da saúde, que cuidam de acamados em seus lares. No seu dia-a-dia, os cuidadores voltam a sua atenção para a saúde e o bem estar do outro, muitas vezes esquecendo-se de cuidarem de si.

Em acréscimo sabe-se que não existe um programa nacional ou municipal que auxilie, oriente e beneficie os cuidadores de pessoas dependentes totais. Todos os dias esses cuidadores disponibilizam grande parte de seu tempo para ajudarem o próximo, tendo algum grau de parentesco ou não com os acamados.

Os cuidadores sentem-se sós, por não poderem compartilhar com outras pessoas suas reais necessidades reduzindo as condições ou possibilidades de uma vida saudável, pois a sobrecarga física, mental, emocional e social é muito grande.

A Organização Mundial de Saúde define saúde como sendo um *“estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade”*(FOSSA JUNIOR, et al, 1998).

Entende-se, portanto, que os cuidadores necessitam de um auxílio no seu cotidiano para que desenvolvam o auto-cuidado. Dessa forma elaborou-se um projeto que tem como intenção orientar, estimular e possibilitar a reflexão dos cuidadores a cuidarem de si.

O projeto será realizado na bairro Costa e Silva, entre os meses de setembro a outubro de 2005, com onze cuidadores domiciliares.

2 HISTÓRICO DA COMUNIDADE E DA INSTITUIÇÃO

O projeto será realizado no Bairro Costa e Silva que abrange uma população de 22271 habitantes (IBGE 2000). O bairro foi delimitado pela lei 1526 de julho de 1977. Inicialmente, o referido bairro era conhecido por Vila Comasa, nome da empresa responsável pela infraestrutura do primeiro loteamento da região, inaugurado em 1969.

Após a visita do presidente Marechal Arthur da Costa e Silva em 28 de março de 1969 passou a denominar-se Vila Costa e Silva para em 1977 chamar-se Costa e Silva.

Nesse bairro está localizado o Posto de Saúde regional que assiste aproximadamente 41000 usuários oriundos de encaminhamento dos bairros próximos. Compõem a equipe de profissionais: 03 enfermeiras, 08 auxiliares de saúde, 04 agentes administrativos, 04 clínicos gerais, 01 psiquiatra, 03 ginecologistas, 04 dentistas, 02 psicólogos, 01 TO, 01 farmacêutico, 03 pediatras e 40 agentes comunitários de saúde.

3 JUSTIFICATIVA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) *“a saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não só a ausência de afecções e doenças”* (FOSSA JUNIOR, et al, 1998).

Por intermédio de um questionário aplicado em visitas domiciliares aos cuidadores dos acamados (anexo 1) constatou-se que eles têm um grande conhecimento sobre cuidados com os acamados, mas deixam de cuidar de si.

Tendo em vista o desgaste físico e mental dos cuidadores nas tarefas diárias com os acamados, seu auto cuidado torna-se fundamental para que ele desempenhe bem suas funções, sem comprometer seu bem estar físico e mental.

Os cuidados que tem com ele mesmo refletirão na melhoria de sua qualidade de vida, trazendo benefícios não só para ele, como para a pessoa sob seu cuidado, para sua família e a comunidade.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Desenvolver ações para ajudar os cuidadores dos acamados do bairro Costa e Silva a cuidarem de si, melhorando sua qualidade de vida.

4.2 Objetivos Específicos

- Fornecer informações aos cuidadores referentes à importância de cuidarem de si;
- Orientar e incentivar o uso de técnicas de relaxamento para o corpo e mente;
- Proporcionar a reflexão sobre a influência de boas condições alimentares, hidratação, sono, repouso e relaxamento mental para o desempenho dos cuidadores em suas funções diárias;
- Viabilizar ao cuidador a reflexão sobre a interferência das condições ambientais no seu cotidiano.

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No seu dia a dia, os cuidadores dos acamados não estão atentos ao fato de cuidarem de si, por não existir uma política pública que contemple os aspectos relativos aos riscos que eles estão expostos no trabalho de cuidar de pessoas doentes: riscos de ordem emocional, física, biológica, ambiental e química (FIGUEIREDO, 2003).

No sentido de minimizar esses riscos, serão descritos a seguir alguns cuidados que deverão ser observados pelos cuidadores.

5.1 Cuidado com o corpo

Para realizar os cuidados a uma pessoa acamada sem sobrecarregar seu corpo e sua mente, o cuidador deve recorrer a práticas que tratam da energia da vida, com isso buscar o equilíbrio do corpo e da mente.

5.1.1 Alimentação e hidratação

Alimentação e hidratação são fundamentais para o bom funcionamento do organismo, pois ambas são responsáveis pelo aumento ou redução de toxinas.

Para eliminar as toxinas e hidratar o corpo é preciso dar preferência a uma alimentação saudável, evitando frituras e embutidos; beber água e sucos com regularidade. Assim eliminam-se as frações tóxicas e hidrata-se o corpo normalmente deixado em segundo plano durante o trabalho (FIGUEIREDO, 2003).

Fundamentação fisiológica: Dentro da célula a mitocôndria é responsável pela extração da energia dos nutrientes e do O^2 e essas reações precisam de água para se processar como, por exemplo, a síntese de ADP (adenosina difosfato) em ATP (adenosina trifosfato) (FIGUEIREDO, 2003).

Se o corpo absorve muito sal, ele vai pedir mais líquidos para realizar essas reações, o que dilui o suco gástrico e dificulta a digestão. É bom que o líquido não seja muito gelado para evitar uma vasoconstrição sendo essa informação transmitida ao resto do corpo causando mal estar e às vezes até tontura (FIGUEIREDO, 2003).

5.1.2 Sono e repouso

No dia de folga optar por descansar e/ou por atividades que tragam paz e quietude, pois a queima de energia pelo corpo num dia de trabalho deve ser corrigida pela reposição dessa mesma energia. O corpo precisa relaxar e acordar quando quiser (FIGUEIREDO, 2003).

5.1.3 Respiração

A respiração é uma das mais importantes funções do organismo. Nessa função encontra-se a base de todo o funcionamento celular. Por essa razão, deve-se expandir o pulmão tanto quanto necessário para alimentá-lo com O_2 e expelir o CO_2 , aumentando assim as trocas gasosas. É importante reservar no mínimo 20 minutos para respirar conscientemente, como se estivesse massageando o pulmão (FIGUEIREDO, 2003).

Os cuidadores estão em contato com situações potencializadoras de estresse, processo psicofisiológico que acontece no organismo humano quando este se encontra em uma situação que requeira dele uma reação mais forte que aquela que corresponde a sua atividade orgânica normal. Quando os cuidadores auxiliam o acamado na sua cura e/ou restituição do seu bem estar muitos deles sofrem alterações do seu estado de saúde, desde estados gripais, até picos hipertensivos e arritmias cardíacas devido ao estresse (FIGUEIREDO, 2003). Tais condições se tornam prejudiciais tanto para os cuidadores quanto para os acamados, pois elas interferem no cuidado prestado.

Diante do exposto, reitera-se a importância de cuidar do corpo, e estar também atento para o cuidado com a mente. Segundo Figueiredo, deve-se reservar um momento do dia para cuidar de si, controlando as emoções e adaptando-se as situações inesperadas (FIGUEIREDO, 2003).

5.2 Técnica de cuidados para quem cuida

Para Figueiredo, o olhar para si e o desenvolvimento de alguns hábitos são importantes para melhorar a qualidade de vida. O autor sugere algumas técnicas de cuidado tais como:

- Seja gentil consigo mesmo: não exija mais do que o seu corpo pode lhe dar. Não tente compensar em um dia o que não pode fazer em três.
- Respire fundo: enquanto observa o nascer ou o pôr do sol, faça três inspirações profundas, assim você doa mais O_2 para seu pulmão melhorando o seu metabolismo energético.
- Ande descalço: nada melhor do que descarregar as energias do corpo na terra e absorver a energia da terra no corpo.
- Ouça músicas lentas: a música lenta junto com a respiração profunda induz as ondas cerebrais a diminuírem seu ciclo assim conseguindo um bom relaxamento corporal.
- Tenha bons pensamentos: cultive boas amizades, lerem textos que fazem refletir positivamente, assista a filmes que nutram a sua vida interior. O cérebro recebe as mensagens que mandamos para ele, então porque não reforçar aquilo que é positivo.
- Valorize o seu trabalho: não permita que desvalorizem o seu empenho mostre por meio de seu equilíbrio e de suas atitudes que você faz a diferença (FIGUEIREDO, 2003).

5.3 Teorias da motivação pessoal

As teorias de motivação pessoal segundo Chiavenato, relacionam-se com aquilo que está dentro de um indivíduo ou de um ambiente que o envolve, e que energiza ou sustenta o seu comportamento. Proporcionam uma visão das necessidades humanas e ajudam a entender o que as pessoas desejam ou o que satisfará as suas necessidades. (CHIAVENATO, 2004).

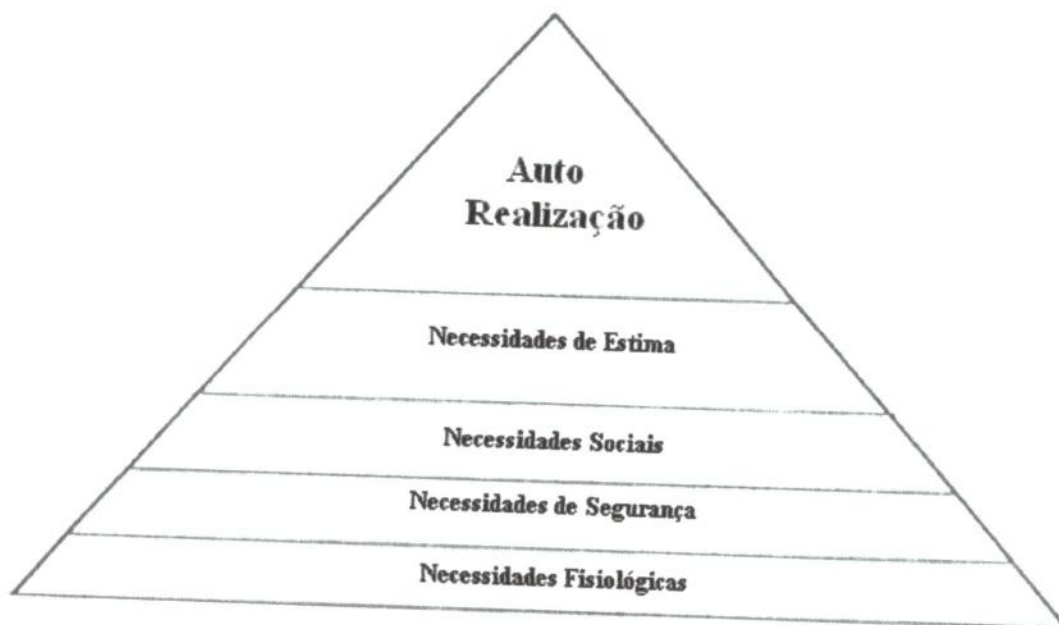
Existem duas teorias, uma delas é a hierarquia das necessidades humanas e a outra é a teoria motivação – higiene.

5.3.1 Teoria da hierarquia das necessidades

Apresentada por Maslow (1954), essa teoria diz que, em cada pessoa existe uma hierarquia de cinco necessidades humanas, relacionadas a seguir:

- Necessidades fisiológicas: fome, sede, sono, sexo e outras necessidades corporais, básicas para a sobrevivência biológica.
- Necessidades de segurança: proteção contra ameaça ou perigo físico e emocional, busca assegurar a estabilidade das pessoas.
- Necessidades sociais: afeição, filiação, aceitação social e amizade, necessidade de amor, de pertencimento e de relacionamento humano.
- Necessidades de estima: incluem fatores internos de estima como o auto-respeito, autonomia, senso de competência e fatores externos como: status, reconhecimento, prestígio, atenção e consideração.

- **Necessidades de auto realização:** é a mais elevada, constitui o impulso de ser aquilo que é capaz de ser e de maximizar as aptidões e capacidades potenciais como: crescimento pessoal e o alcance de plena potencialidade da pessoa. (CHIVENATO 2004, *apud* MASLOW, 1954).



Hierarquia de necessidades segundo Maslow.

As necessidades estão arranjadas em hierarquia, de modo que, quando uma necessidade é satisfeita, a próxima mais elevada torna-se dominante no comportamento da pessoa. As necessidades mais altas somente influenciam o comportamento quando as necessidades mais baixas estão relativamente satisfeitas.

Existem duas classes de necessidades: as de baixo nível como as fisiológicas e de segurança, e as de alto nível como as necessidades sociais, de estima e de auto-realização. A diferenciação entre essas duas classes é de que as necessidades mais elevadas são satisfeitas dentro da pessoa, enquanto as de baixo nível são satisfeitas externamente (através de

remuneração, relacionamento pessoal, profissional, etc.). (CHIVENATO 2004, *apud* MASLOW,1954).

5.3.2 Teoria da motivação – higiene

Proposta por Frederick Herzberg (1968), trata da motivação para o trabalho. Compreende dois fatores.

5.3.2.1 Fatores higiênicos ou insatisfacientes

Associados com o contexto do trabalho, ou seja, com o ambiente de trabalho. A insatisfação está ligada mais com o ambiente no qual a pessoa trabalha do que com a natureza do trabalho em si, envolvem: condições ambientais, segurança no emprego.

5.3.2.2 Fatores motivacionais ou satisfacientes

Envolvem o trabalho em si, responsabilidade, crescimento, progresso e realização pessoal, relacionados com as fontes de satisfação no trabalho.

Fatores Higiênicos (Insatisfacientes).	Fatores Motivacionais (Satisfacientes).
<ul style="list-style-type: none">• Condições de trabalho.	<ul style="list-style-type: none">• O trabalho em si mesmo.
<ul style="list-style-type: none">• Benefícios e serviços sociais.	<ul style="list-style-type: none">• Realização pessoal.
<ul style="list-style-type: none">• Segurança.	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecimento.
	<ul style="list-style-type: none">• Progresso profissional.
	<ul style="list-style-type: none">• Responsabilidade.

6 METODOLOGIA

A idéia inicial do projeto era orientar os cuidadores dos acamados em domicílio sobre cuidados básicos, compreendendo higiene, conforto e nutrição.

Foi solicitado ao posto de saúde Costa e Silva a relação das pessoas que necessitam de cuidados integrais, totalizando quatorze pessoas.

Em posse dessa relação foram realizadas visitas domiciliares tendo como critério à proximidade geográfica das residências e uma amostra de 57% da população alvo. Durante as visitas foram aplicados questionários (anexo 1), para identificar as necessidades dos acamados e as dificuldades dos cuidadores em cuidar.

Observou-se que os acamados tinham suas necessidades supridas. Os cuidadores não apresentaram dificuldades em prestar assistência, mas em autocuidar-se.

Dessa forma pretende-se realizar visitas domiciliares em dupla, entre 1 de setembro de 2005 a 20 de outubro de 2005 com onze cuidadores do bairro Costa e Silva.

Compreenderá três etapas que juntas totalizarão cem horas de visita domiciliar, ajustados conforme a disponibilidade de cada cuidador. Apresentaremos a ele o cronograma das atividades, com os temas propostos que serão desenvolvidos em cada encontro.

A primeira etapa terá um total de trinta e três horas em que serão prestadas orientações que informem e sensibilizem os cuidadores sobre a importância de reservarem um tempo do seu dia para cuidarem de si.

Na segunda etapa será incentivado o uso de técnicas de relaxamento para o corpo e a mente. Nesse momento haverá a distribuição de folders explicativos sobre a execução de

métodos de cuidados para quem cuida, que compreende: respiração, sono, repouso, hidratação e nutrição. Paralelamente a entrega do material didático as idealizadoras do projeto irão interagir com os cuidadores, trocando idéias sobre os assuntos contidos no folder. Esse módulo totalizará trinta horas.

Ao término das duas etapas, dar-se-á seqüência do projeto com a terceira etapa que viabilizará a reflexão dos cuidadores sobre a importância de uma alimentação saudável, hidratação, sono e repouso adequados para melhorar seu desempenho nas funções diárias de cuidador, e como o ambiente de trabalho pode interferir no seu dia-a-dia. As ações contemplarão trinta e seis horas.

7 MATERIAL UTILIZADO

- 100 folhas A4.
- 01 cartucho de tinta.
- 04 canetas.
- 15 folders.

8 RECURSOS HUMANOS E FINANCEIROS

8.1 Recursos humanos

Farão parte deste projeto os cuidadores dos acamados do bairro Costa e Silva, bem como as alunas Andréia Ana Bazzi Flores, Crislaine Klobukoski Borstnez, Larissa Cristina Gastaldi e Odicéia Aparecida Bueno Kreutzfeld e a professora Anna Geny Batalha Kipel.

8.2 Recursos financeiros

- Passagem de ônibus – 80 passagens – $80 \cdot 1,80 = 144,00$ reais.
- Fotocópia – 50 unidades – $50 \cdot 0,10 = 5,00$ reais.
- Cartucho de tinta – 01 unidade – 60,00 reais.
- Folha A4 – 100 unidades – 3,00 reais.
- Alimentação – 100,00 reais.
- Total = 312,00 reais.

9 CRONOGRAMA

	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Escolha do tema									
Coleta dos dados									
Visita para entrevistar os cuidadores									
Levantamento bibliográfico									
Elaboração do PAC									
Entrega do PAC para correção									
Aplicação do PAC									
Elaboração do relatório									
Entrega do relatório para correção									
Apresentação do PAC									

10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIAVENATO, Idalberto. **Administração nos novos tempos**. 2 ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2004.

FIGUEIREDO, Nébia Maria Almeida de. **Ensinando a cuidar em Saúde Pública**. 4 ed. São Caetano do Sul. Difusão Enfermagem, 2003.

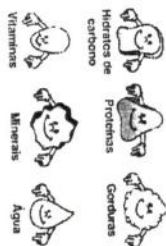
SANTOS, Saulo Gribel, et al. **Projeto Saúde**, vol. 1. Rio de Janeiro. Biologia e Saúde, 1998.

FOSSA JUNIOR, Antonio Olintho, et al, **Projeto Saúde**, vol 2. Rio de Janeiro. Biologia e Saúde, 1998.

Para se ter uma boa qualidade de vida precisamos...

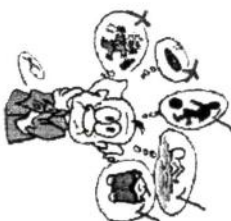
Nutrição

A nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo, em diferentes estados de saúde e doenças. Alimentar-se é o ato voluntário de fornecer alimentos ao organismo. A nutrição se inicia depois que os alimentos entram no organismo e são transformados em nutrientes.



A nutrição é o processo de ingestão e conversão dos alimentos em nutrientes que são utilizados para manter as funções do corpo. Podem ter:

- ✓ Finalidade energética
 - Carboidratos: cereais, trigo, mandioca, batata, legumes, mel, açúcar, bala, etc.
 - Proteínas: carnes vermelhas, frango, peixe, leite e derivados, ovos soja, feijão, lentilha, etc.
 - Gorduras
 - ✓ Construção e reparo do tecido
 - Proteína
 - Gorduras
 - Minerais: cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo, etc.
 - ✓ Construção e manutenção do esqueleto
 - Cálcio
 - Fósforo
 - Proteína
 - ✓ Regular o organismo
 - Vitaminas
 - Minerais
 - Gorduras
 - Proteínas
 - Água
- Uma boa alimentação melhora o desempenho, reduz a fadiga e as enfermidades.



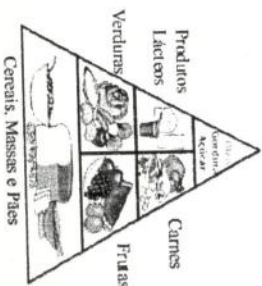
Pirâmide dos alimentos
A pirâmide dos alimentos representa as porções diárias de alimentos que devem ser ingeridas para garantir uma alimentação equilibrada.

Na base da pirâmide estão os alimentos que fornecem energia ao corpo e que devem ser consumidos em pequenas porções durante as refeições realizadas ao longo do dia.

Na parte central da pirâmide encontram-se os alimentos reguladores, como as frutas, legumes e verduras, que também devem ser consumidos com frequência.

Na parte superior estão os alimentos construtores, ricos em proteínas, cujo consumo deve ser feito de modo moderado.

Na ápice da pirâmide, ou seja, na menor divisão da pirâmide, estão os alimentos que fornecem muita energia ao organismo, como gorduras e doces; e o sal, que, se consumidos em excesso, trarão sérios agravos à saúde.



Água

Forma 70% do corpo humano, regula a temperatura corporal e participa das reações químicas do corpo. A água está contida nos alimentos em diferentes quantidades.

É recomendado o indivíduo ingerir cerca de 2 a 2,5 litros de água por dia. A quantidade correspondente a uma somatória de sucos, chás, água e a água contida nos alimentos.

Grupo dos Alimentos Reguladores

As vitaminas, os sais minerais encontrados nos alimentos e a água são essenciais para o funcionamento do corpo.

A manutenção das células do sistema nervoso, da pele, dos ossos, do coração, etc., dependem destes nutrientes. As vitaminas e os sais minerais não são produzidos pelo organismo e quando ausentes causam doenças como anemia, osteoporose, bócio, etc.

Grupo dos Alimentos Construtores

São alimentos ricos em proteínas, que podem ser de origem animal ou vegetal. As proteínas são formadoras de tecido (muscular, ósseo, pele e outros); de hormônios, enzimas, anticorpos (células de defesa), etc.

Construtores: carne (bovina, frango, peixe), ovo, leguminosas (feijão, ervilha, soja, lentilha, grão de bico), vísceras (fígado, miúdo de frango), leite, queijo e iogurte.

Tabela de Minerais

Minerais	Função	Fontes
Cálcio	Forma o tecido ósseo, atua no funcionamento muscular.	Leite, peixes, folhas verdes, ovos, feijões, sementes.
Fósforo	Participa na geração de energia celular.	Carnes, leite, cereais, ovo.
Ferro	Compe a hemoglobina e é importante no processo respiratório. Compe os hormônios tireoidianos.	Fígado, carne vermelha, vegetais verde-escuro, feijão.
Iodo	Mantém o equilíbrio da água no corpo.	Frutos do mar, peixes, sal.
Sódio	Auxilia o sódio no balanço de líquidos do corpo.	Carnes, leite, queijos, sal.
Potássio	Forma enzimas e hormônios que participam do crescimento e produção de energia.	Batatas, feijões, banana, leite, carnes.
Zinco	Fundamental para o desenvolvimento dos ossos e dentes. Converte o açúcar em energia.	Cereais em grãos, amêndoas, nozes, aveia, banana, espinafre, leite desnatado, frutos do mar.
Magnésio		

Tabela de Vitaminas

Vitaminas	Função	Fontes
Vitaminas do complexo B	Atuam como coenzimas, são ativadoras do aproveitamento dos nutrientes, são protetoras do sistema nervoso e formadoras do tecido sanguíneo.	Cereais integrais, vegetais folhosos, frutas, ovos, laticínios, feijões.
Vitamina C	Antioxidante celular, renovadora celular, participa do processo de cicatrização dos tecidos.	Frutas e verduras cruas. Exemplo: pimentão, tomate, acerola, laranja, goiaba.
Vitamina A	Protetora dos tecidos, protetora do	Fígado, cenoura, folhosos verde-

A atividade física é tão boa para o nosso corpo, que ele sentirá falta, tornando-se assim um ritual. Sentiremos a necessidade e a sua falta, quando não a praticarmos regularmente.

Benefícios dos Exercícios Físicos

- Melhoria da função pulmonar
- Mais disposição pessoal
- Melhoria da circulação sanguínea
- Redução do estresse, ansiedade e depressão
- Melhoria da circulação cardíaca
- Redução da pressão arterial em hipertensos
- Facilita o metabolismo de açúcares e gorduras
- Menor queixa de dores de coluna
- Redução das taxas de colesterol ruim (LDL).
- Diminuição de prisão de ventre
- Estimulo da produção do bom colesterol (HDL).
- Liberação de beta endorfina (inibe receptores da dor)
- Ajuda na perda de peso
- Condicionamento físico
- Sono mais repousante
- Retardo do processo de envelhecimento.



A importância do aquecimento

O aquecimento é tão essencial e benéfico para quem faz exercícios, que é indispensável encorpá-lo em nossas atividades físicas. Ele evita e previne lesões graves, atuando também contra as dores no corpo.

O assunto é tão importante, que recorremos a um profissional da área para nos informar sobre o assunto:
O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja em treinamento, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões.

Alongamentos

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

Técnicas de cuidados para quem cuida

- Seja gentil consigo mesmo: não exija mais do que o seu corpo pode lhe dar. Não tente compensar em um dia o que não pode fazer em três.
- Respire fundo: enquanto observa o nascer ou o pôr do sol, faça três inspirações profundas assim você doa mais O² para seu pulmão melhorando o seu metabolismo energético.
- Ande descalço: nada melhor do que descarregar as energias do corpo na terra e absorver a energia da terra no corpo.
- Ouça músicas lentas: a música lenta junto com a respiração profunda, induz as ondas cerebrais a diminuir seu ciclo assim conseguindo um bom relaxamento corporal.
- Tenha bons pensamentos: cultive boas amizades, ler textos que fazem refletir positivamente, veja filmes que nutram a sua vida interior. O cérebro recebe as mensagens que mandamos para ele, então porque não reforçar aquilo que é positivo.
- Valorize o seu trabalho: não permita que desvalorizem o seu empenho mostre por meio de seu equilíbrio e de suas atitudes que você faz a diferença.

Elaboradoras: **Andréia Ana Bazzi Flores, Cristiane Klobukoski Bortnez, Larissa Cristina Gastaldi, Odicéia Aparecida Bueno Kreutzfeld.**

	aparelho respiratório, protetorados vasos sanguíneos.	escuras, abóbora, laticínios.
Vitamina D	Fixa o cálcio nos ossos.	Laticínios, cereais, peixes, fígado, ovos, óleo de fígado de bacalhau.
Vitamina E	Antioxidante celular, protetora de glóbulos vermelhos.	Óleos vegetais, ovos, peixes, folhosos verdes, feijões, cereais integrais.
Vitamina K	Participa do mecanismo de coagulação sanguínea.	Folhas verdes, couve-flor, cereais.

Dez dicas para comer direito e viver melhor

1. Tenha um **cardápio variado e equilibrado**.
2. Não adote dietas radicais. Você não vai aguentar por muito tempo e voltará rapidamente para antigos e maus hábitos alimentares.
3. Evite ter na **despensa** alimentos calóricos e pobres em nutrientes saudáveis. Assim você se protege do risco de um ataque surpresa na hora de fome.
4. Crie o hábito de tomar um **café da manhã** rico e saudável. Ele deve ser a principal refeição do dia.
5. **Fracione suas refeições**, para não ingerir grande quantidade de alimentos de uma única vez.
6. Lembre que seu estômago não tem dentes: **mastigue** muito bem.
7. Não se esqueça dos **alimentos ricos em fibras** (cereais integrais). Eles regulam o trânsito intestinal e ajudam a enganar a fome.
8. Beba pelo menos **dois litros de água por dia**, de preferência nos intervalos entre as refeições.
9. Nunca tome **suplementos alimentares** sem a indicação de um especialista.
10. Faça da **atividade física** um hábito diário.

Sono

No dia de folga optar por descansar e/ou por atividades que tragam paz e quietude, pois a queima de energia pelo corpo num dia de trabalho deve ser corrigida pela reposição dessa mesma energia. O corpo precisa relaxar e acordar quando quiser

Conselhos para Dormir Melhor

- ✓ À noite, procure comer somente alimentos de fácil digestão e não exagerar nas quantidades.
- ✓ Evite tomar café, chás com cafeína (como chá-preto e chá-mate) e refrigerantes derivados da cola, pois todos são estimulantes ("despertam").
- ✓ Evite dormir com a TV ligada, uma vez que isso impede que você chegue à fase de sono profundo.
- ✓ Vede bem as janelas para não ser acordado(a) pela luz da manhã.
- ✓ Não leve livros estimulantes nem trabalho para a cama.
- ✓ Procure usar colchões confortáveis e silenciosos.
- ✓ Tire da cabeceira o telefone celular e relógios.
- ✓ Tome um banho quente, de preferência na banheira, para ajudar a relaxar, antes de ir dormir.
- ✓ Procure seguir uma rotina à hora de dormir, isso ajuda a induzir o sono.
- ✓ Apague todas as luzes, inclusive a do abajur, do corredor e do banheiro.



Pratique uma atividade física

Para suportar o estresse diário, temos um poderoso aliado: os exercícios físicos. Praticando uma atividade física, teremos mais qualidade de vida, nossas atividades fluirão melhor e de forma mais prazerosa.

Os exercícios físicos nos dão harmonia, condicionamento, sociabilidade e rendimento. Podemos começar moderadamente, pode ser uma caminhada. O importante é que pelo menos 3 vezes por semana, encontremos tempo e disposição, e por 20 minutos, façamos nossos exercícios.

Importante ressaltar que o nosso corpo no início de um programa de qualquer atividade física, sentirá os efeitos do sedentarismo, ou melhor, exigido em esforços não habituados, o corpo emitirá sinais de dor, que passará com a rotina dos exercícios.

FICHA CADASTRAL DOS CUIDADORES.

NOME DO CUIDADOR:
NOME DO PACIENTE:
ENDEREÇO:
TELEFONE:
ENFERMIDADE DO PACIENTE:

1- EXAME FÍSICO DO PACIENTE:

-CABELO:
-MUCOSAS (OLHOS, NARIZ E BOCA):
-PELE:
-MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS E MÃOS):
-ELIMINAÇÕES VESICAIS:
-ELIMINAÇÕES INTESTINAIS:
-MEMBROS INFERIORES (PERNAS E PÉS):
-VESTIMENTAS:
-ESTADO NUTRICIONAL:
-POSTURA:
-PADRÃO DA FALA:
-ESTADO EMOCIONAL:

2- NECESSIDADES DO PACIENTE:

3- AVALIAÇÃO DO AMBIENTE:

-ACOMODAÇÕES:
-ILUMINAÇÃO:
-VENTILAÇÃO:
-HIGIENE:
-ORGANIZAÇÃO:

4- EXAME FÍSICO DO CUIDADOR:

-HIGIENE:
-POSTURA:
-ESTADO EMOCIONAL:

5- DIFICULDADE DO CUIDADOR: