



**Cuidando do cuidador:  
Orientações para cuidadores familiares de pacientes adultos e idosos no Serviço  
de Atenção Domiciliar**

Cuidando do cuidador: orientações para cuidadores familiares de pacientes adultos e idosos no Serviço de Atenção Domiciliar.

Autores: Flávia da Costa Rodrigues Lima; Adriana Haack de Arruda Dutra; Ana Vitória Miranda Lima; Izabel Pires Gonçalves.

Instituição: Fundação de Ensino e Pesquisa de Ciências da Saúde

Ano: 2026

1ª edição  
2026

## FICHA CATALOGRÁFICA

LIMA, Flávia da Costa Rodrigues; DUTRA, Adriana Haack de Arruda; LIMA, Ana Vitória Miranda; GONÇALVES, Izabel Pires.

Cuidando do cuidador: orientações para cuidadores familiares de pacientes adultos no Serviço de Atenção Domiciliar. Autoras: Flávia da Costa Rodrigues Lima; Adriana Haack de Arruda Dutra; Ana Vitória Miranda Lima; Izabel Pires Gonçalves. Editor Jonas Rodrigo Gonçalves. Diagramação: Danilo da Costa. Unaí/MG: Editora Coleta Científica, 2026.

1ª edição

fls. 54

ISBN: 978-65-83504-05-0

CDU: 610



## **EDITORA COLETA CIENTÍFICA**

### **Editor-chefe da editora Coleta Científica**

Jonas Rodrigo Gonçalves, Centro Universitário UniProcessus, DF, Brasil.

### **Editores desta obra**

Jonas Rodrigo Gonçalves, Centro Universitário UniProcessus, DF, Brasil.

Danilo da Costa, Universidade Católica de Brasília, DF, Brasil.

### **Conselho Editorial**

1. Arthur Henrique de Pontes Regis, Faculdade Processus, DF, Brasil.
2. Alessandro Aveni, Universidade de Brasília, UnB, DF, Brasil.
3. Cristilene Akiko Kimura, Faculdade Sena Aires, FACESA, GO, Brasil.
4. Maria Aparecida de Assunção, Faculdade Processus, DF, Brasil.
5. Maria Inez Montagner, Universidade de Brasília, UnB, DF, Brasil.
6. José Osvaldo Silveira dos S., Universidade Católica de Brasília, Brasil.
7. Carla Chiste Tomazoli Santos, Faculdade Sena Aires, GO, Brasil.
8. Caroline Pereira da Costa, Universidade de São Paulo, USP, Brasil.
9. Flavio Pereira de Sousa, Universidade Católica de Brasília, DF, Brasil.
10. Julia Jensen Didonet, Universidade de Brasília, UnB, DF, Brasil.

### **Corpo de pareceristas**

Como foi realizado o processo de revisão às cegas por pares, não serão divulgados os nomes dos pareceristas ad hoc.

## INFORMAÇÕES EDITORIAIS DESTA OBRA

**Tipo de Produção:** Bibliográfica

**Subtipo de Produção:** Cartilha

**Tiragem:** Livro digital com tiragem de 100 unidades para arquivo

**Reedição:** Não

**Reimpressão:** Não

**Meio de Divulgação:** Obra Digital / Eletrônica

**URL:** <https://portalcoleta.com.br/index.php/editora/article/view/225>

**Idioma:** Idioma Nacional

**Cidade / País:** Unaí-MG, Brasil

**Natureza da obra:** Obra Única

**Natureza do Conteúdo:** Resultado de Projeto de Pesquisa

**Tipo da Contribuição na obra:** Obra Completa

**Tipo de Editora:** Editora Brasileira Comercial

**Nome da Editora:** Editora Coleta Científica

**Cidade da Editora:** Unaí-MG

**Financiamento:** Própria Editora

**Conselho Editorial:** Membros Nacionais

**Distribuição e Acesso:** Acesso Universal Livre

**Informações Sobre Autores:** Sim

**Parecer e Revisão por Pares:** Sim

**Índice Remissivo:** Não

**Premiação:** Não se aplica

**Tradução da obra para outros idiomas:** Não

**Natureza do texto:** Obra autoral que envolve a sistematização de resultados de um programa de pesquisa conduzido pelo próprio autor, fruto de sua trajetória profissional

**Leitor preferencial:** Obras acadêmicas destinadas a pesquisadores, docentes e especialistas da área e áreas afins

**Origem da obra:** Originada de grupos ou redes de pesquisa internas ao programa

## DADOS DOS AUTORES

### Flávia da Costa Rodrigues Lima

Enfermeira, Mestranda em Ciências para Saúde pela Fundação de Ensino e Pesquisa (FEPECS), Especialista em Cardiologia, na modalidade de Residência em Enfermagem em Cardiologia no Pronto Socorro Cardiológico Universitário de Pernambuco Professor Luiz Tavares - PROCAPE (2012-2014), onde o Programa encontra-se vinculado à Universidade Estadual de Pernambuco/UPE e à Secretaria Estadual de Saúde; Bacharel em Enfermagem pela Faculdade Santo Agostinho, FSA(2009.2). Docente em Enfermagem na ESCS/FEPECS na SES/DF, e Enfermeira Assistencial lotada no Serviço de Atenção Domiciliar - SAD.

<https://orcid.org/0009-0003-5342-1124>

<http://lattes.cnpq.br/4550486097543961>

Fundação de Ensino e Pesquisa (FEPECS) DF, Brasil

E-mail: [flavia.lima@escs.edu.br](mailto:flavia.lima@escs.edu.br)

---

### Adriana Haack de Arruda Dutra

Possui Bacharelado em Nutrição pela Universidade de Brasília, Licenciatura Plena em Nutrição e Biologia pela Universidade Católica de Brasília, Preceptora do Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Criança - Nutrição em UTI Neonatal. Especialização em Nutrição Aplicada em Terapia Intensiva - UTI. Especialização em Saúde Coletiva, Especialização em Nutrição Clínica Enteral e Parenteral, com Metodologia Teórica e Prática pelo GANEP e Especialização em Nutrição Clínica pela ASBRAN. Pós graduação em Nutrição na Terceira Idade. Especialista em Gestão de Redes de Atenção à Saúde pela Fiocruz. Pós Graduada em Qualidade em Saúde e Segurança do Paciente. Pós Graduada em Gestão de Saúde Pública. Possui capacitação em Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa pela FIOCRUZ. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília e Mestrado em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília. Pós Doutorado em Psicologia. É nutricionista do Hospital Materno Infantil da Secretaria de Saúde, professora da Secretaria de Educação do DF. Membro do Conselho e Equipe Técnica do Hospital de Ensino do HMIB. Professor Titular do Programa de Mestrado Profissional da FEPECS/SES/DF. Tem experiência na área de gestão pública de serviços de saúde e atuação no Conselho de Segurança Alimentar do DF, Nutrição Clínica e Ambulatorial, com ênfase em Nutrição em Saúde Pública, alergia alimentar e fibrose cística. Atuação como Membro da Equipe Ambulatorial de Atendimento ao Fibrocístico. Atuação como Membro da equipe de atendimento à crianças portadoras de Alergia Alimentar do HMIB. Atuação como Membro do Conselho de Segurança Alimentar-CONSEA. Atuação como Membro do Comitê Central de Promoção de Saúde do DF. Atuação como Membro da comissão de Padronização de Nutrição da SES - DF. Membro do Comitê Técnico de Avaliação dos Projetos de Pesquisa da Escola Superior de Ciências da Saúde. Avaliadora de Projetos de Pesquisa do Núcleo de Ensino e Pesquisa do HMIB.

<https://orcid.org/0000-0003-1987-1335>

<http://lattes.cnpq.br/2009643892310885>

Fundação de Ensino e Pesquisa (FEPECS) DF, Brasil

E-mail: [adrianahaack@escs.edu.br](mailto:adrianahaack@escs.edu.br)

---

### Ana Vitória Miranda Lima

Graduação em andamento em Enfermagem pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, FEPECS, Brasil.

<http://lattes.cnpq.br/3434871722028009>

Fundação de Ensino e Pesquisa (FEPECS) DF, Brasil

E-mail: [ana.lima@escs.edu.br](mailto:ana.lima@escs.edu.br)

---

### Izabel Pires Gonçalves

Graduação em andamento em Enfermagem pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, FEPECS, Brasil.

<http://lattes.cnpq.br/2725217002050131>

Fundação de Ensino e Pesquisa (FEPECS) DF, Brasil

E-mail: [izabel.goncalves@escs.edu.br](mailto:izabel.goncalves@escs.edu.br)

---

## RESUMO

Esta cartilha intitulada "Cuidando do Cuidador: Orientações para cuidadores familiares de pacientes adultos e idosos no Serviço de Atenção Domiciliar" é um produto educacional resultante da Dissertação de Mestrado Profissional em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS). O trabalho de origem, "Barreiras e facilitadores enfrentados por cuidadores familiares de paciente adultos e idosos no contexto da atenção domiciliar", identificou os principais desafios vivenciados por cuidadores familiares de pacientes vinculados ao Serviço de Atenção Domiciliar (SAD). Tais desafios englobam a sobrecarga do cuidador, o peso financeiro, a falta de apoio social e as dificuldades específicas relacionadas à condição de saúde do paciente. Com o objetivo de transformar o conhecimento científico em ferramenta prática, esta cartilha oferece orientações claras e acessíveis para o enfrentamento dos obstáculos cotidianos do cuidado. O material visa capacitar e apoiar o cuidador familiar, promovendo o autocuidado e fornecendo informações sobre as redes de apoio disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS). Busca-se, assim, contribuir para a melhoria da qualidade de vida tanto do paciente quanto do seu cuidador.

**Palavras-chave:** Cuidado domiciliar. Educação em saúde. Cuidador informal. Atenção Domiciliar. Enfermagem. Educação em Saúde.

## ABSTRACT

This booklet, entitled "Caring for the Caregiver: Guidelines for family caregivers of adult and elderly patients in the Home Care Service," is an educational product resulting from the Professional Master's Dissertation in Health Sciences from the Foundation for Teaching and Research in Health Sciences (FEPECS). The original work, "Barriers and facilitators faced by family caregivers of adult and elderly patients in the context of home care," identified the main challenges experienced by family caregivers of patients linked to the Home Care Service (SAD). These challenges include caregiver overload, financial burden, lack of social support, and specific difficulties related to the patient's health condition. With the aim of transforming scientific knowledge into a practical tool, this booklet offers clear and accessible guidelines for coping with the daily obstacles of caregiving. The material aims to empower and support the family caregiver, promoting self-care and providing information on the support networks available in the Unified Health System (SUS). The aim is to contribute to improving the quality of life for both the patient and their caregiver.

**Keywords:** Home care. Health education. Informal caregiver. Home care. Nursing. Health education.

## SUMÁRIO

Apresentação .....	11
O cuidado domiciliar .....	12
O papel do cuidador familiar .....	13
Quem é o cuidador familiar? .....	14
Os desafios do cuidado no dia a dia .....	15
Desafios pessoais do cuidado no dia a dia .....	17
Orientações Sobre autocuidado .....	18
Falta de apoio: rede familiar, social e de saúde .....	20
Dificuldades relacionadas à condição de saúde .....	23
Obstáculos do dia a dia no cuidado: desafios em casa e nos serviços de saúde .....	26
Informação e capacitação para o cuidado .....	30
O peso financeiro do cuidado: custos e limitações .....	41
Redes de apoio disponíveis no Sistema Único de Saúde .....	43
Conclusão .....	46
Referências .....	47
Índice Remissivo .....	48
Anexos .....	49
Apêndices .....	52
Créditos .....	54



## FICHA TÉCNICA

**Título:** Cuidando do cuidador: orientações para cuidadores familiares de pacientes adultos no Serviço de Atenção Domiciliar.

**Autora:** Flávia da Costa Rodrigues Lima

**Colaboradores:** Adriana Haack de Arruda Dutra; Ana Vitória Miranda Lima; Izabel Pires Gonçalves.

**Instituição:** Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS)

**Programa:** Mestrado Profissional em Ciências para a Saúde

**Ano:** 2026

**Projeto vinculado:** Dissertação de Mestrado – Barreiras e facilitadores enfrentados por cuidadores familiares no contexto da atenção domiciliar.

**Revisão técnica:**

**Diagramação e design:**

## APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada como o objetivo de apoiar você, cuidador(a) familiar, que exerce um papel fundamental no cuidado de pessoas adultas e idosas no ambiente domiciliar.

Sabemos que cuidar exige dedicação, paciência e muito amor, mas também pode trazer dúvidas e desafios no dia a dia.

Reunimos aqui informações claras, práticas e fundamentadas em recomendações de saúde, para oferecer orientações que possam fortalecer você nessa importante missão. Esperamos que este material seja um guia de apoio, contribuindo para a sua qualidade de vida e para a segurança e bem-estar da pessoa cuidada.

## O CUIDADO DOMICILIAR



O cuidado domiciliar é um modelo de atenção à saúde em que a assistência acontece na residência do paciente.

Ele é indicado para pessoas que, por limitações de mobilidade ou pela condição clínica, têm dificuldade de se deslocar até as unidades de saúde.

No Sistema Único de Saúde (SUS), esse cuidado é organizado pelo Serviço de Atenção Domiciliar (SAD), conforme a Portaria GM/MS nº 3.005/2024. Nessa modalidade, os pacientes classificados em AD1, AD2 ou AD3, de acordo com a complexidade dos cuidados necessários, e recebem visitas de uma equipe multiprofissional em saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024).



## O PAPEL DO CUIDADOR FAMILIAR

Além do acompanhamento realizado pela equipe de saúde, existe o cuidado diário prestado pelo cuidador familiar. Esse cuidado é essencial para proporcionar conforto, segurança e qualidade de vida à no domicílio.

Entre as tarefas mais comuns estão:

- auxiliar na higiene, alimentação e cuidados para as atividades da vida diária;
- garantir que os medicamentos sejam administrados corretamente, nos horários certos;
- observar mudanças no estado de saúde e comunicar à equipe de saúde;
- oferecer apoio emocional, escuta atenta e companhia no dia a dia.

Essas ações exercem impacto significativo na promoção do bem-estar, da segurança e da qualidade de vida da pessoa em cuidado.



## QUEM É O CUIDADOR FAMILIAR

- Conhecido também como cuidador informal;
- Pode ser uma pessoa da família ou alguém próximo;
- Não tem formação técnica ou superior em saúde;
- Assume o cuidado por vínculo afetivo ou por necessidade;
- Ajuda nas tarefas do dia a dia em casa;
- Contribui para o conforto, a segurança e a qualidade de vida da pessoa cuidada.



## OS DESAFIOS DO CUIDADO NO DIA A DIA

São as dificuldades que os cuidadores encontram ao cuidar de adultos e idosos em casa.

- São situações que tornam o cuidado mais difícil, tanto para a pessoa cuidada quanto para você;
- Podem envolver problemas de acesso ao serviço de saúde, transporte ou falta de recursos;
- Em alguns momentos, faltam informações, orientações ou apoio emocional.



- A comunicação com a equipe de saúde nem sempre é fácil.
- Problemas de organização ou atitudes preconceituosas também podem atrapalhar.
- Essas dificuldades podem gerar cansaço, desânimo ou até fazer você pensar em parar o cuidado.
- Reconhecer o que dificulta o cuidado é o primeiro passo para buscar soluções e proteger a saúde de quem você cuida e a sua.

## DESAFIOS PESSOAIS DO CUIDADOR FAMILIAR



QUANDO O CUIDADOR TAMBÉM PRECISA DE CUIDADO

## DESAFIOS PESSOAIS DO CUIDADOR FAMILIAR

Está relacionado à sobrecarga física e emocional, estresse, adoecimento, falta de autocuidado

### Orientações

- Não tente fazer tudo sozinho(a). Reconheça seus limites e peça ajuda a familiares ou amigos quando precisar;
- Separe um tempo do seu dia para descansar, se alimentar bem e, se possível, fazer algo que lhe dê prazer;
- Se sentir que está sobrecarregado(a), procure apoio psicológico ou participe de grupos de cuidadores para compartilhar experiências;
- Faça alongamentos simples e respire fundo algumas vezes ao dia. Isso ajuda a aliviar a tensão;
- Se notar tristeza constante, dores frequentes ou muito cansaço, procure a equipe de saúde. Seu bem-estar também importa.



## ORIENTAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO

### Mantenha uma alimentação saudável:

- Alimente-se bem para ter energia e disposição;
- Faça suas refeições em horários regulares;
- Prefira alimentos naturais: frutas, verduras, legumes e grãos;
- Beba bastante água durante o dia;
- Evite excesso de sal, açúcar e alimentos industrializados;
- Coma com calma, em um ambiente tranquilo.



### Autocuidado emocional - cuide de quem você ama, mas cuide também de você:

- Reserve um tempo para relaxar e fazer o que gosta;
- Converse sobre o que sente com pessoas de confiança;
- Respire fundo e faça pequenas pausas durante o dia;
- Peça ajuda quando se sentir cansado ou sobrecarregado;
- Se estiver triste ou desanimado, procure apoio profissional.



## ORIENTAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO

### Fique atento(a) a sinais de sobrecarga.

- Cansaço constante;
- Irritação ou impaciência;
- Dificuldade para dormir ou se concentrar;
- Dor de cabeça, tensão ou palpitações;
- Ao sentir sensação de tristeza, culpa ou solidão procure a sua equipe de saúde.



### Ergonomia

- Cuide da sua postura ao realizar as tarefas;
- Dobre os joelhos ao levantar ou movimentar o paciente;
- Mantenha os pés firmes no chão e o corpo próximo à pessoa;
- Use calçados confortáveis e evite movimentos bruscos;
- Organize o ambiente para evitar esforços desnecessários;
- Se sentir dor, avise a equipe de saúde.

### Dormir bem ajuda a manter o equilíbrio físico e emocional.

- Dormir bem ajuda a recuperar as forças;
- Tente manter horários fixos para dormir e acordar;
- Deixe o quarto escuro e silencioso;
- Evite celular, TV e café antes de dormir;
- Se acordar várias vezes à noite, descanse 20 a 30 min com um pequeno cochilo durante o dia;
- Procure ajuda se tiver muita dificuldade para dormir.



**FALTA DE APOIO:  
REDE FAMILIAR, SOCIAL E DE SAÚDE**



## VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO: ENCONTRE SUA REDE DE APOIO

A falta de apoio está relacionado ao isolamento social, falta de ajuda da família e desconhecimento dos serviços.

A falta de apoio é uma das principais dificuldades enfrentadas no cuidado domiciliar, pois o cuidador muitas vezes assume sozinho tarefas complexas e contínuas.

A ausência de suporte gera sobrecarga física e emocional, comprometendo o bem-estar de quem cuida e de quem é cuidado.

A carência de uma rede familiar, social e de saúde reduz as possibilidades de descanso, troca de experiências e acesso a orientações adequadas, o que pode levar ao isolamento e à sensação de desamparo diante das demandas do cuidado.



## FALTA APOIO: REDE FAMILIAR, SOCIAL E DE SAÚDE



- Converse com seus familiares sobre como está sendo cuidar. Dividir experiências ajuda a diminuir o peso do dia a dia;
- Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu bairro. Lá você pode receber apoio da equipe e, se necessário, ser encaminhado ao Serviço de Atenção Domiciliar (SAD);
- Participe de grupos de apoio de cuidadores e rodas de conversa. Compartilhar vivências com outros cuidadores pode trazer alívio e novas ideias para o cuidado;
- Mantenha contato com vizinhos e amigos de confiança. Eles podem ser uma rede de apoio importante em momentos de necessidade.



## DIFICULDADES RELACIONADAS À CONDIÇÃO DE SAÚDE DO PACIENTE



## DIFICULDADES RELACIONADAS À CONDIÇÃO DE SAÚDE DO PACIENTE

- As dificuldades ligadas à saúde do paciente estão relacionadas ao seu estado clínico e ao grau de dependência para realizar as atividades do dia a dia;
- Doenças graves, prolongadas ou com várias complicações exigem mais atenção, cuidado e tempo do cuidador;

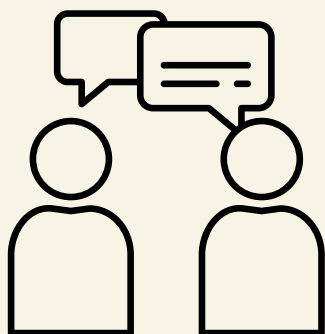


- Quando o quadro de saúde é instável, o trabalho se torna mais cansativo e pode gerar cansaço, preocupação e sentimento de impotência;
- Reconhecer os próprios limites e buscar apoio são atitudes importantes para tornar o cuidado mais leve e seguro para ambos.

## DIFICULDADES RELACIONADAS À CONDIÇÃO DE SAÚDE DO PACIENTE

- Quando o paciente tiver limitações, use só as técnicas que a equipe ensinou e os equipamentos recomendados;

- Fale com a equipe de saúde com frequência para saber como a doença está evoluindo e como cuidar melhor;
- Quando o cuidado for longo, faça pausas e, se possível, divida as tarefas com a família para evitar sobrecarga;



- Em caso de declínio cognitivo, use frases curtas, mantenha uma rotina e utilize objetos familiares para ajudar na comunicação;
- Se o cuidado estiver difícil de lidar sozinho(a), busque apoio psicológico, grupos de cuidadores e orientação do SAD.

## OBSTÁCULOS DO DIA A DIA NO CUIDADO: DESAFIOS EM CASA E NOS SERVIÇOS DE SAÚDE



## OBSTÁCULOS DO DIA A DIA NO CUIDADO: DIFICULDADES NO AMBIENTE DOMICILIAR E NOS SERVIÇOS

São as dificuldades para realizar os cuidados quando o paciente apresenta limitações de locomoção, quando a casa possui barreiras físicas que dificultam a mobilidade, ou quando faltam equipamentos adequados e transporte para consultas e exames.

### Orientações:

- Mantenha a casa bem iluminada e, se possível, coloque apoios como corrimãos ou cadeiras firmes para facilitar a locomoção da pessoa cuidada.
- Se tiver dificuldade para levar a pessoa até o serviço de saúde, pergunte na unidade de saúde sobre a possibilidade de transporte sanitário gratuito.
- Converse com a equipe de saúde sobre equipamentos que podem facilitar o cuidado, como cadeira de rodas, andadores ou colchões especiais.
- Se o cuidado ficar mais complexo, peça orientação na unidade de saúde sobre o SAD. Ele pode oferecer suporte especializado em casa.



## OBSTÁCULOS DO DIA A DIA NO CUIDADO: DIFICULDADES NO AMBIENTE DOMICILIAR E NOS SERVIÇOS



Transporte para consultas e procedimentos;



Cama hospitalar com grades laterais;



Cadeiras de rodas, oxigênio portátil, etc.;



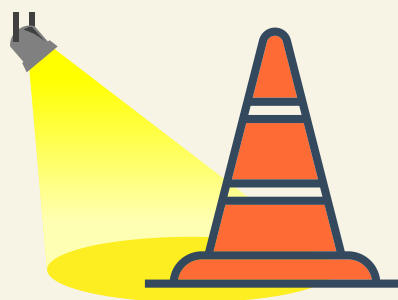
Barra de apoio no domicílio.

## OBSTÁCULOS DO DIA A DIA NO CUIDADO: DIFICULDADES NO AMBIENTE DOMICILIAR E NOS SERVIÇOS

Orientações para a Segurança do paciente no domicílio:



Rampa ao invés de escadas e barras de apoio;



Ambientes bem iluminados e sinalizados;



Evitar objetivos espalhados pela casa, como tapetes e móveis;



Banheiros e espaços adaptados

## INFORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO PARA O CUIDADO



## INFORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO PARA O CUIDADO

Está relacionado às dúvidas sobre medicação, curativos, equipamentos, manejo de sintomas.

### Orientações:



- Peça à equipe de saúde que explique de forma simples como dar os medicamentos e realizar os cuidados no dia a dia;
- Monte uma rotina de horários: use uma tabela, um caderno ou até alarmes no celular para lembrar os momentos de medicação e cuidados;
- Fique atento a mudanças no estado de saúde, como febre, falta de ar, confusão mental, feridas que surgem ou pioram. Se notar algo diferente, entre em contato com a equipe de saúde;
- Sempre que a equipe visitar sua casa, peça para que mostrem na prática como fazer os cuidados, como trocar um curativo ou posicionar o paciente no leito.

## CUIDADOS NO LEITO

Mudar a posição da pessoa acamada é essencial para evitar feridas na pele, melhorar a respiração e a circulação.

Sempre que possível, realize essas mudanças com cuidado e atenção.

### Orientações:



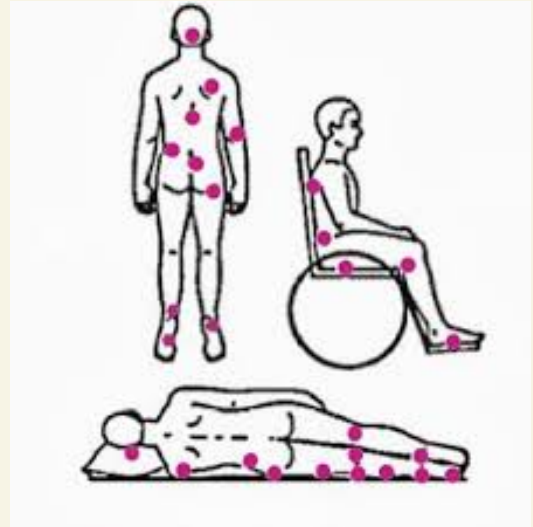
- Altere a posição da pessoa no leito a cada duas horas ou conforme orientação da equipe de saúde;
- Mantenha os lençóis esticados e secos, sem dobras que possam machucar a pele;
- Observe a pele diariamente, especialmente nas regiões de apoio, como calcanhares, quadris, cotovelos e ombros. Se notar vermelhidão, feridas ou dor, comunique à equipe;

- Utilize travesseiros ou almofadas para apoiar e aliviar a pressão sobre as áreas mais sensíveis;
- Quando possível, incentive movimentos leves de braços e pernas ou ajude a realizá-los com cuidado;
- Mantenha a pessoa sempre bem alinhada e confortável, respeitando seus limites e garantindo segurança durante a movimentação.



## CUIDADOS NO POSICIONAMENTO NA CADEIRA DE RODAS

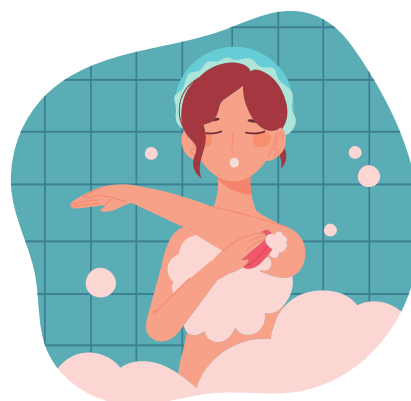
- Sentar-se corretamente ajuda na respiração, na digestão e no bem-estar da pessoa cuidada.
- O posicionamento adequado também previne dores e feridas na pele.
- Certifique-se de que a cadeira está firme e travada antes de sentar a pessoa.
- Apoie bem os pés no chão ou no suporte da cadeira, evitando que fiquem pendurados.
- Mantenha as costas eretas, com o corpo bem ajustado ao encosto.



- Utilize almofadas de apoio para evitar pressão prolongada em uma única área.
- Evite que a pessoa permaneça sentada por longos períodos sem movimentação.
- Sempre que possível, ajude-a a mudar de posição ou a deitar para descansar.
- Verifique se há vermelhidão ou desconforto após o uso da cadeira e comunique à equipe se perceber qualquer alteração.

## HIGIENE PESSOAL

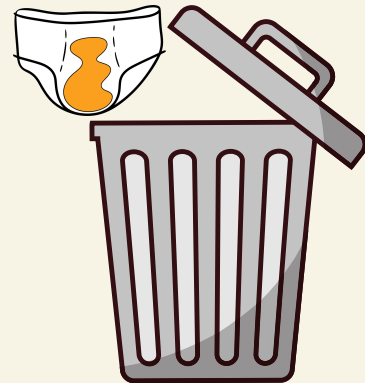
- A higiene ajuda no conforto, previne infecções e melhora o bem-estar. Também é um momento de atenção e cuidado.
- No banho, mantenha o ambiente protegido do vento e com temperatura agradável. Separe antes todo o material, como toalhas, sabonete neutro, roupas limpas e fraldas, se necessário.
- Lave as mãos antes e depois do banho.
- Comece a limpeza pelas partes mais limpas (rosto, tronco e braços) e termine pelas partes íntimas e pés.
- Faça a higiene bucal do paciente diariamente.



- Seque bem a pele, especialmente nas dobras (axilas, virilhas e embaixo das mamas), evitando umidade.
- Aproveite o momento para observar se há feridas, vermelhidões ou irritações e comunique à equipe se notar algo diferente.
- Quando o banho no chuveiro não for possível, realize o banho no leito com bacias de água morna e toalhas limpas, garantindo conforto e privacidade.

## TROCA DE ROUPAS E FRALDAS

- Troque as roupas sempre que estiverem úmidas, sujas ou amassadas;
- Prefira roupas leves, confortáveis e de fácil manuseio;
- Durante a troca de fralda, limpe bem a pele com água e sabonete neutro ou lenços umedecidos sem álcool;
- Seque com delicadeza e aplique creme protetor, se indicado pela equipe;



- Descarte a fralda usada de forma higiênica, em local apropriado;
- Mantenha a pele seca e arejada para evitar assaduras e infecções.

## USO SEGURO DE MEDICAMENTOS



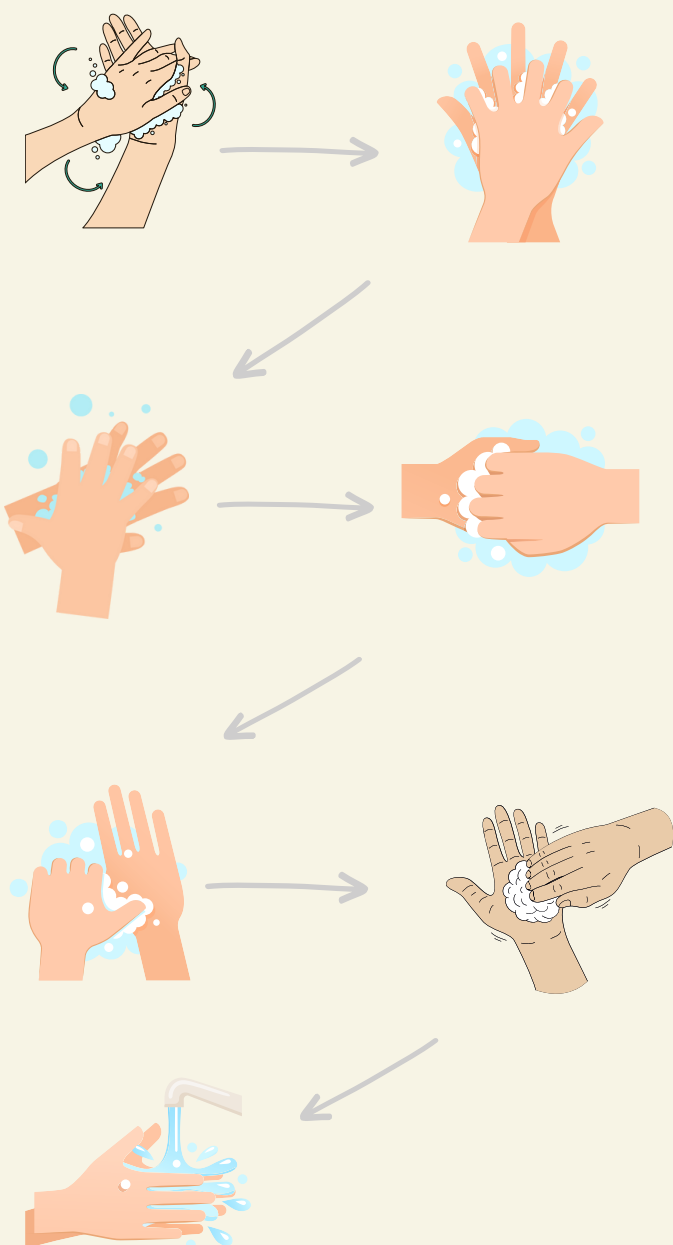
- Verifique sempre o nome, dose, horário e via antes de administrar, garantindo o paciente correto.
- Verifique a Qualidade: Observe a validade e mudanças na cor/aparência/cheiro antes do uso.
- Armazenamento Seguro: Mantenha os medicamentos em local seguro e fora do alcance de crianças e pessoas confusas.
- Prescrição Autorizada: Use somente medicamentos prescritos pela equipe de saúde, evitando sobras ou indicações não profissionais.
- Registre Imediatamente: Anote em uma ficha ou caderno o horário administrado para evitar doses duplicadas ou esquecidas.



- Não altere a dose nem o horário por conta própria. Em caso de dúvida, procure a equipe de saúde.
- Ofereça o medicamento com água, salvo se houver outra orientação médica.
- Observe possíveis reações, como náusea, sonolência, dor ou coceira, e comunique à equipe se notar algo diferente.
- Nunca misture medicamentos com alimentos ou líquidos, a menos que a equipe oriente.
- Após o uso, guarde os frascos e embalagens limpos e fechados.

## HIGIENE DAS MÃOS PARA PREVENIR INFECÇÕES

- Manter as mãos limpas é uma maneira simples e eficaz de evitar infecções. Como a pessoa acamada tem a imunidade mais sensível, qualquer descuido pode facilitar a entrada de microrganismos;
- Lave as mãos antes e depois de tocar na pessoa cuidada, de trocar curativos, roupas ou fraldas, e também antes de preparar alimentos ou medicamentos;



- Use água e sabão neutro, esfregando bem as palmas, o dorso, entre os dedos e as unhas por, no mínimo, 20 segundos;
- Seque com toalha limpa ou papel descartável;
- Quando não houver pia disponível, utilize álcool em gel a 70%, cobrindo toda a superfície das mãos até secar;
- Mantenha as unhas curtas, limpas e sem esmalte, pois o acúmulo de sujeira facilita a contaminação;
- Evite usar anéis, pulseiras e relógios durante os cuidados, pois podem acumular germes.

## COMO SE COMUNICAR COM A EQUIPE DE SAÚDE

Conversar com a equipe de saúde ajuda a garantir um cuidado melhor e mais seguro.

As informações que você compartilha são importantes para que os profissionais entendam como a pessoa está e o que ela precisa.

### Dicas:

- Anote dúvidas, mudanças e sintomas que perceber entre as visitas.
- Conte o que observou de forma simples: quando começou, com que frequência acontece e o que melhora ou piora;
- Fale apenas o que viu ou ouviu, sem interpretações;
- Se algo não ficar claro, peça para explicarem novamente;
- Mostre como faz os cuidados para ter certeza de que está realizando da forma correta.



## FALAR SOBRE O QUE VOCÊ SENTE TAMBÉM FAZ PARTE DO CUIDADO

A comunicação é uma troca. É importante que você se sinta ouvido, respeitado e acolhido pela equipe de saúde. Falar do que você sente ajuda você e quem está sendo cuidado. Você pode dizer, por exemplo:

- Que está cansado ou sobrecarregado;
- Que se preocupa com a saúde da pessoa cuidada;
- Que tem dúvidas sobre remédios, alimentação ou rotina;
- Que sente medo de errar ou insegurança nos cuidados;
- Que está triste, ansioso ou com dificuldade para descansar.



Compartilhar o que sente permite que a equipe entenda melhor suas necessidades e ofereça o apoio necessário para que o cuidado seja mais leve e seguro.

## REGISTRO DO CUIDADO

Anotar as informações do dia a dia ajuda na comunicação com a equipe e traz mais segurança para você e para a pessoa cuidada.

Mantenha um diário simples. Anote:

- Horários das medicações;
- Como estão o sono e o apetite;
- Se houve febre, dor ou quedas;
- As orientações recebidas e o nome do profissional que explicou.



Esses registros facilitam o acompanhamento e deixam o cuidado mais organizado e seguro.

## O PESO FINANCEIRO DO CUIDADO: CUSTOS E LIMITAÇÕES



## O PESO FINANCEIRO DO CUIDADO: CUSTOS E LIMITAÇÕES

Está relacionado aos gastos insumos, medicamentos, perda de renda, e até gastos com transporte.

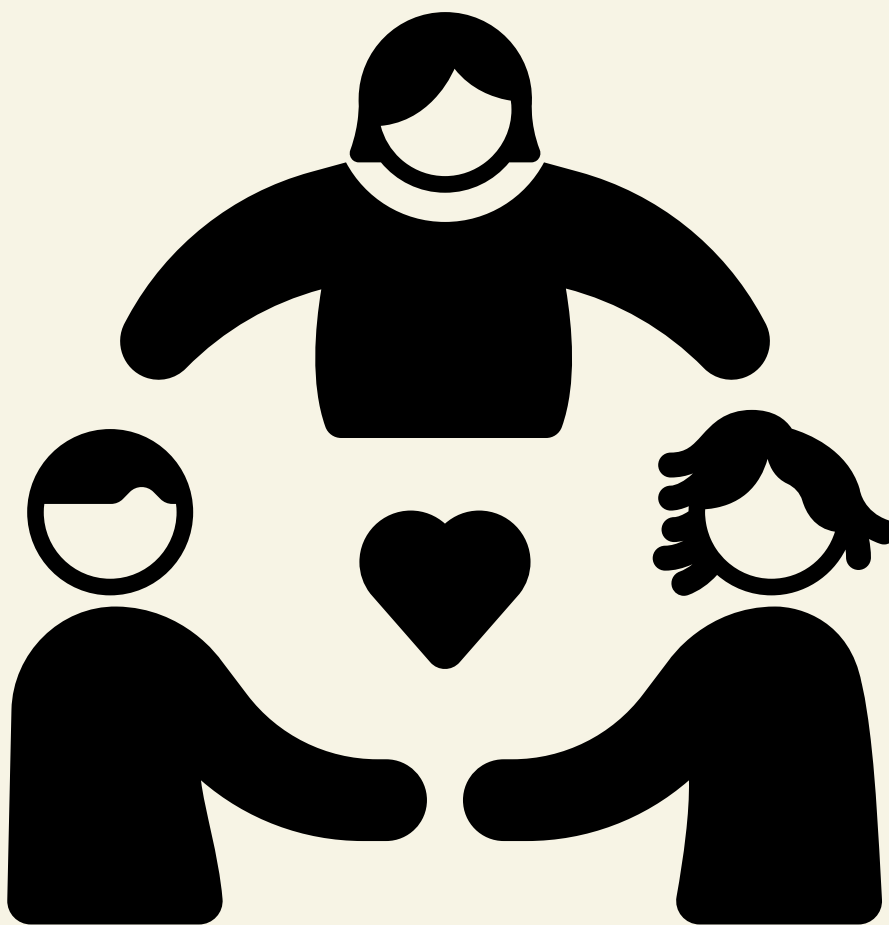
### Orientações:

- Se você tiver dificuldades financeiras, existem programas de apoio, como o Benefício de Prestação Continuada, o BPC/LOAS e o auxílio-doença. Procure informações na unidade de saúde ou no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do seu bairro.
- Solicite à equipe de saúde o encaminhamento para a assistência social. Ela pode ajudar com questões financeiras e documentos.



- Muitos medicamentos e insumos, como curativos e sondas, podem ser retirados gratuitamente pelo SUS. Informe-se na farmácia da unidade de saúde.
- Use de forma consciente os materiais que você tem em casa. Aproveitar bem o que está disponível evita desperdícios e facilita o cuidado.

**REDES DE APOIO DISPONÍVEIS NO SISTEMA  
ÚNICO DE SAÚDE**



## REDES DE APOIO DISPONÍVEIS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

### Orientações:

- Unidade Básica de Saúde (UBS) é onde começa o atendimento no SUS. Você pode receber orientações, vacinas, acompanhamento e, se preciso, encaminhamento para outros serviços;
- Equipe do Serviço de Atenção Domiciliar (SAD): formada por enfermeiros, médicos, fisioterapeutas e outros profissionais que podem ir até a casa para oferecer cuidados;
- Assistência Social e CRAS: ajudam em questões de benefícios sociais, auxílios financeiros e apoio às famílias que precisam;
- Serviços de saúde mental (CAPS): oferecem atendimento psicológico e psiquiátrico, importantes para quem sente tristeza, ansiedade ou sobrecarga;
- Plataformas digitais com vídeos educativos e tutoriais podem apoiar os cuidados diários ao oferecer orientações sobre medicação, higiene, alimentação e outros temas importantes;
- O Ministério da Saúde, por meio de seus portais e canais oficiais, disponibiliza conteúdos gratuitos e atualizados, assim como a Secretaria de Saúde do Distrito Federal, que também oferece materiais de apoio em seus canais digitais.



## ORIENTAÇÕES COMPLEMENTARES AO CUIDADOR

Sabemos que o ato de cuidar exige atenção, organização e preparo, por isso reunimos informações práticas para tornar esse processo mais seguro e tranquilo. Ao final da cartilha, na seção Anexos, você encontrará recursos adicionais para facilitar seu dia a dia, incluindo:

- Telefones úteis para situações de emergência, apoio à saúde e serviços de referência;
- QR Code com sugestões de materiais educativos (manuais e ebook) do Ministério da Saúde, selecionados para complementar sua leitura com conteúdos atualizados e confiáveis;
- QR Code com indicações de vídeos educativos, escolhidos para facilitar o entendimento de práticas importantes no cuidado cotidiano;
- Plano de Cuidado para o Bem-Estar do Cuidador, um instrumento que pode ajudá-lo a reconhecer suas necessidades, organizar prioridades, monitorar sentimentos e planejar momentos de autocuidado;
- Espaço para Anotações, criado para que você possa registrar dúvidas, lembretes, orientações recebidas pela equipe de saúde e qualquer outra informação relevante para a organização do cuidado diário.

Esperamos que estes materiais complementem seu aprendizado e fortaleçam sua prática de cuidado no domicílio.



## CONCLUSÃO

Você, cuidador(a), é parte essencial no processo de cuidado, recuperação e qualidade de vida da pessoa assistida.

Desejamos que esta cartilha seja uma aliada no seu dia a dia, compartilhando orientações que facilitem sua rotina e contribuam para um cuidado de qualidade, com segurança e acolhimento.



### Lembre-se:

**você não está sozinho(a), a equipe de saúde e os serviços de apoio também caminham ao seu lado.**

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar e de Urgência. Segurança do paciente no domicílio. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 40 p. il. ISBN 978-85-334-2344-0.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. Atenção domiciliar na Atenção Primária à Saúde [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 98 p. Il.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Guia de cuidados para a pessoa idosa [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão do Cuidado Integral. — Brasília : Ministério da Saúde, 2023. 164 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 3.005, de 04 de abril de 2024. Redefine a Atenção Domiciliar no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 04 abr. 2024.

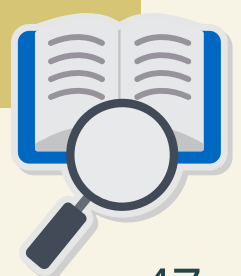
BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Melhor em Casa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/melhor-em-casa>. Acesso em: 20 nov. 2025.

GYN CURSOS ONLINE. Curso de Cuidador de Idosos (playlist). YouTube. Disponível em: [https://youtube.com/playlist?list=PLfIQ52PXyZNjXST-CQabpiez5SCMJnFpv&si=HhqM6Bbm\\_x5zooH3](https://youtube.com/playlist?list=PLfIQ52PXyZNjXST-CQabpiez5SCMJnFpv&si=HhqM6Bbm_x5zooH3). Acesso em: 20 nov. 2025.

SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. Atenção domiciliar. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/atencao-domiciliar>.

NOGUEIRA, José; BRAUNA, Mônica. Documento orientador de políticas de apoio ao cuidador familiar no Brasil. Coordenação: IILA – Área de Políticas Sociais; Expertise France – Área de Políticas de Igualdade de Gênero. Apoio: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Brasília, 2021.

TRAVAGIM, Marcela Fernandes et al. O que preciso saber como cuidador? Maringá: Universidade Estadual de Maringá, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem; Serviço de Atenção Domiciliar (SAD); GEPPES/CNPq; ADEFI, 2025. E-book.



## ÍNDICE REMISSIVO

### A

adultos, 1, 2, 3, 7, 15  
apoio social, 7

### C

cartilha, 7, 45, 46  
condição, 7, 12  
cuidador, 1, 2, 3, 7, 13, 24, 46, 47, 50  
Cuidador, 7, 45, 47  
cuidadores, 1, 2, 3, 7, 15, 22, 25

### D

desafios, 7  
domiciliar, 7, 12, 47, 50

### F

familiares, 1, 2, 3, 7, 22, 25

ferramenta, 7  
financeiro, 7

### I

idosos, 1, 2, 7, 15

### P

pacientes, 1, 2, 3, 7, 12

### S

SAD, 6, 7, 8, 12, 22, 25, 27, 44, 47  
saúde do paciente, 7, 24  
Serviço de Atenção Domiciliar, 1, 2, 3, 6, 7, 12, 22, 44, 47  
SUS, 7, 8, 12, 42, 44, 47

## ANEXOS

### Telefones úteis:

- Emergência/SAMU: 192
- Corpo de bombeiros: 193
- Gerencia de serviços da Atenção Domiciliar do Distrito Federal (GESAD): (61) 3449-4091
- CAPS: 2017-1231; Ramal: 2050; 2051; 99103-7790
- Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF): 197



### Contatos de emergência:

## ANEXOS - MATERIAIS EDUCATIVOS PARA LEITURA

QR code de manuais para auxiliar você cuidador na consulta de materiais educatiavas para as práticas do dia a dia. Basta você apontar a câmera do seu celular para o QR code abaixo:



Guia prático do cuidador.  
Ministério da Saúde, 2008.



Orientações para o cuidado  
com o paciente no ambiente  
domiciliar.  
Ministério da Saúde, 2018.



Guia de cuidados para a  
pessoa idosa.  
Ministério da Saúde, 2023.



Informações do  
Programa Melhor em  
Casa

## ANEXOS - VÍDEOS EDUCATIVOS

### QR code de vídeos educativos no Youtube.

Este QR code leva você a vídeos de acesso livre e gratuito, com orientações sobre os cuidados com o paciente adulto e idoso no dia a dia.

Para assistir:

- abra a câmera do seu celular e aponte para o código.
- quando o link aparecer na tela, toque nele para acessar os vídeos.



Nesse curso, você encontra orientações básicas para cuidar da pessoa idosa de forma segura e acolhedora no domicílio.

Os vídeos explicam temas importantes, como envelhecimento, comunicação, alimentação, higiene, conforto, uso correto de medicamentos e formas seguras de mobilizar a pessoa.

Você também poderá aprender sobre relações de ajuda, além de dicas para melhorar o sono e a qualidade de vida de quem é cuidado e de quem cuida.



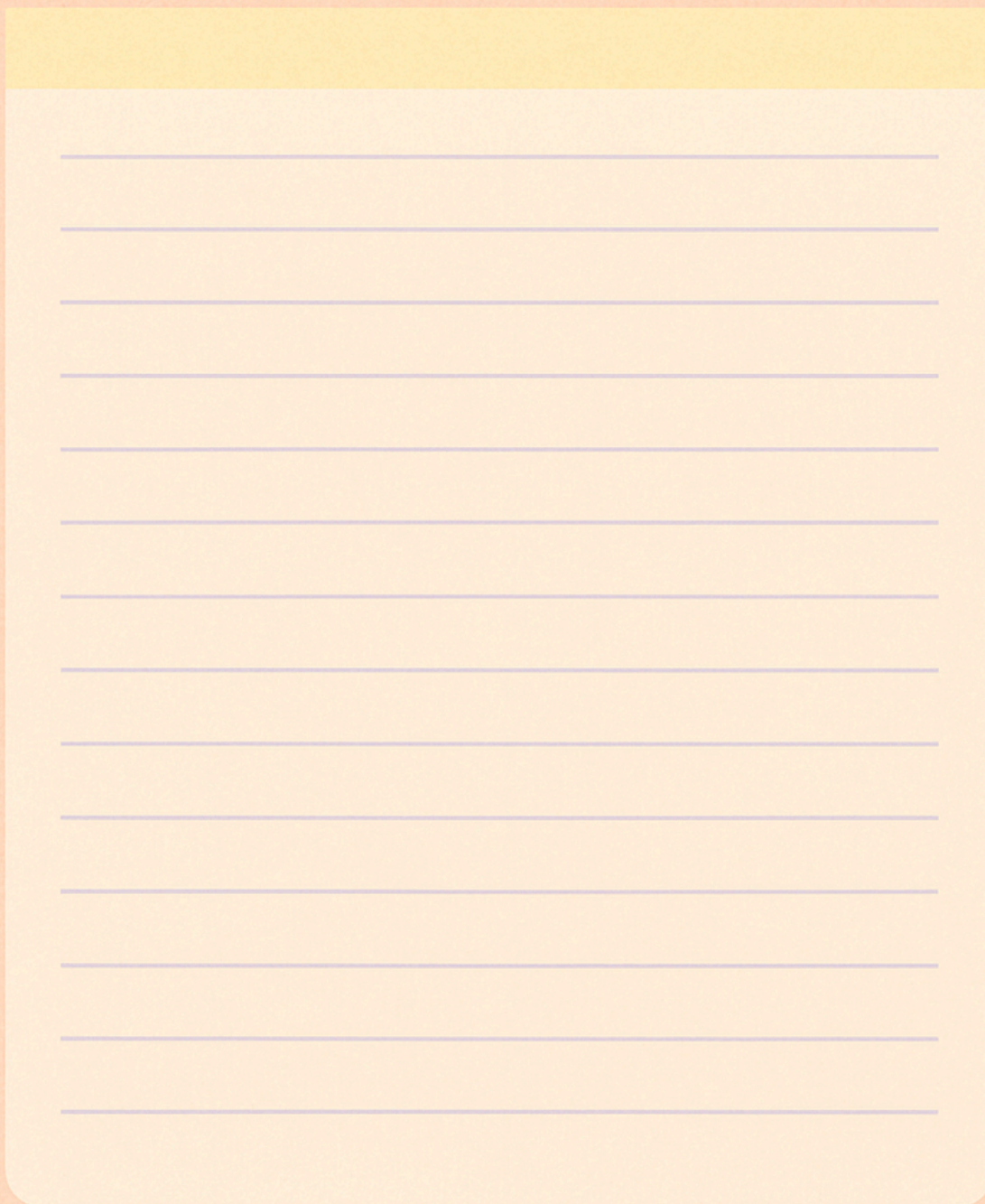
## APÊNDICE – PLANO DE CUIDADO PARA O BEM-ESTAR DO CUIDADOR

Dimensão do Cuidado	Ações Sugeridas	Frequência Recomendada	Feito?
Socialização	Conversar com familiares, amigos ou vizinhos.	1–2 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
	Manter contato por telefone ou mensagens	1 vez por semana ou a cada 15 dias	<input type="checkbox"/>
Eventos Culturais	Assistir filmes, participar de atividades comunitárias ou visitar espaços culturais		<input type="checkbox"/>
	Caminhar em parques, praças ou áreas verdes Fazer pausas para respirar e relaxar ao livre	2–3 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
Atividade Física ao Ar Livre	Caminhadas, alongamentos ou exercícios leves Praticar atividade por 20–30 minutos	3–5 vezes por semana Conforme calendário do serviço	<input type="checkbox"/>
Grupos de Apoio	Participar do grupo de cuidadores do SAD Buscar grupos oferecidos na UBS mais próxima	Conforme calendário do serviço Conforme interesse e disponibilidade	<input type="checkbox"/>

## APÊNDICES - ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES

### ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES

Este espaço foi elaborado para apoiar você na organização do cuidado diário. Utilize-o para anotar os horários de medicação, os cuidados específicos orientados pela equipe de saúde, as dúvidas que deseja esclarecer e as observações sobre o paciente.



A large rectangular area with a yellow header and light blue horizontal lines for writing. The area is intended for notes and observations.



## CRÉDITOS

Cartilha desenvolvida por: Flávia da Costa Rodrigues Lima

Colaboradores: Adriana Haack de Arruda Dutra; Ana Vitória Miranda Lima; Izabel Pires Gonçalves

Instituição: Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS).

Projeto de pesquisa vinculado à dissertação de Mestrado Profissional em Ciências para a Saúde.

Agradecimentos: aos cuidadores familiares, pacientes e profissionais do Serviço de Atenção Domiciliar. Nosso reconhecimento também à FEPECS, à ESPDF e à Secretaria de Saúde do Distrito Federal, pelo apoio institucional e compromisso com a educação em saúde.