

altenpflege.de Edition

Livros Didáticos Resumidos para a Formação em Enfermagem - Foco em
Cuidados de Idosos

Theo Ahrens

Medidas de promoção da saúde em cuidados geriátricos

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Referências bibliográficas

Theo Ahrens – Curta Biografia

Theo Ahrens, nascido em 1979 perto de Munique, é professor de profissões de enfermagem e pedagogo de enfermagem dedicado. Após um ano de serviço social voluntário em um hospital, ele concluiu uma formação como enfermeiro de saúde e adquiriu valiosa experiência profissional na unidade de terapia intensiva. Impulsionado pelo desejo de transmitir conhecimento, ele estudou pedagogia de enfermagem e começou, em 2009, a dar aulas em uma escola técnica em Munique. Theo é conhecido por seu ensino prático e empático, preparando futuros profissionais de enfermagem para sua exigente profissão. Em sua vida pessoal, ele mora em Berlim com sua esposa e dois filhos e se dedica ao voluntariado em prol de melhores condições na formação em enfermagem.

Este breve manual foi formulado a partir de planos de aula dele utilizando I.A. A tradução foi realizada automaticamente.

Publicado por altenpflege.de

Preço DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Sugestões e melhorias para team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Índice

1 Introdução	4
1.1 Importância da promoção da saúde na assistência a idosos	4
1.2 Papel dos cuidadores na promoção da saúde	5
2 Fundamentos da Promoção da Saúde	6
2.1 Objetivos da promoção da saúde	6
2.2 Diferenças entre Prevenção e Promoção da Saúde	6
2.3 Modelos teóricos de promoção da saúde	7
2.4 Importância da promoção da saúde para os residentes, profissionais de saúde e a sociedade	8
3 Promoção da saúde segundo a Carta de Ottawa	9
3.1 Geral sobre a Carta de Ottawa	9
3.2 Campos de ação da Carta de Ottawa	9
3.3 Implementação da Carta de Ottawa na assistência geriátrica	10
3.4 Exemplos práticos de promoção da saúde segundo a Carta de Ottawa	11
4 Promoção da saúde de residentes em instituições de cuidado a idosos	13
4.1 Manutenção e promoção da mobilidade	13
4.2 Promoção da Autonomia e da Competência de Autocuidado	14
4.3 Promoção da participação social	15
4.4 Consultoria nutricional e promoção de uma alimentação saudável	16
4.5 Promoção da saúde cognitiva	17
5 Promoção de movimento e mobilidade	19
5.1 Importância da mobilidade para a saúde na terceira idade	19
5.2 Programas de exercícios para promoção da mobilidade	20
5.3 Ajudas para a promoção da mobilidade	21
5.4 Fatores de risco para imobilidade	22
5.5 Exemplos práticos para a promoção da mobilidade nos cuidados de enfermagem	23
6 Promoção da nutrição e alimentação saudável	25
6.1 Importância da nutrição para a saúde na velhice	25
6.2 Necessidades nutricionais na velhice (Nutrientes, necessidade de líquidos)	26
6.3 Consultoria e adaptação nutricional para necessidades especiais	27
6.4 Promoção da ingestão de líquidos	28
6.5 Exemplos práticos para a promoção de uma alimentação saudável nos cuidados a idosos	29
7 Promoção da saúde psicossocial	31
7.1 Geralidades sobre a saúde psicossocial e seu significado na velhice	31
7.2 Promoção da saúde mental	31
7.3 Promoção de contatos sociais	32
7.4 Funções dos profissionais de enfermagem na promoção da saúde psicossocial	33
7.5 Exemplos práticos para a promoção da saúde psicossocial	34
8 Ativação cognitiva e saúde mental	36
8.1 A importância da atividade mental na velhice	36
8.2 Métodos para a Ativação Cognitiva	36
8.3 Uso de tecnologias digitais para ativação cognitiva	37
8.4 Promoção da saúde mental em pessoas com demência	38
8.5 Exemplos práticos para a promoção da saúde cognitiva	40
9 Promoção da saúde do sono	42
9.1 Importância do sono para a saúde na velhice	42
9.2 Distúrbios do sono na velhice	42
9.3 Medidas para promover a saúde do sono	43
9.4 Manejo de problemas de sono em pessoas com demência	44
9.5 Exemplos práticos para a promoção da saúde do sono	45
10 Promoção da saúde da pele	47
10.1 Importância da saúde da pele na idade avançada	47
10.2 Promoção da saúde da pele através de cuidados corporais e proteção da pele	47
10.3 Medidas para a prevenção de úlceras de pressão	48
10.4 Manejo de doenças de pele	49
10.5 Exemplos práticos para promover a saúde da pele	50
11 Promoção da saúde através da prevenção	52
11.1 Tipos de prevenção	52
11.2 Medidas preventivas para evitar doenças	52
11.3 Prevenção de Quedas	53
11.4 Prevenção de infecções	54
11.5 Exemplos práticos de prevenção em cuidados geriátricos	55
12 Autocuidado e Educação em Saúde	57
12.1 Definição e importância da competência de autocuidado	57
12.2 Promoção da capacidade de autocuidado dos residentes	57
12.3 Educação em Saúde e Esclarecimento de Pacientes	58
12.4 Papel dos profissionais de enfermagem na promoção da competência de autocuidado	59
12.5 Exemplos práticos para promover a competência de autocuidado	60
13 Participação dos familiares na promoção da saúde	62
13.1 Importância dos familiares para a promoção de saúde dos residentes	62
13.2 Envolvimento dos familiares em medidas de promoção da saúde	63
13.3 Treinamento de Familiares	63
13.4 Comunicação com familiares sobre medidas de promoção da saúde	64
14 Autocuidado e Promoção da Saúde dos Cuidadores	66
14.1 Importância do autocuidado para profissionais de enfermagem	66
14.2 Medidas para lidar com o estresse	66
14.3 Work-Life-Balance e gestão de pausas	67
14.4 Alimentação Saudável e Exercício Físico para Profissionais de Cuidados	68
14.5 Apoio psicológico e supervisão	69
15 Aspectos éticos e legais da promoção da saúde	71
15.1 Autodeterminação e autonomia dos residentes em medidas de promoção da saúde	71
15.2 Consideração de aspectos culturais e religiosos	72
15.3 Fundamentos legais da promoção da saúde (SGB V, SGB XI)	73
15.4 Responsabilidade dos profissionais de enfermagem na área da promoção da saúde	74
16 Exemplos de casos e aplicações práticas	75
16.1 Exemplo de Caso: Implementação da Promoção de Movimento em uma Instituição de Cuidados	75
16.2 Exemplo de caso: Promoção da ingestão de líquidos em um residente com risco de desidratação	76
16.3 Exemplo de caso: Medidas para a profilaxia de úlceras de pressão	77
16.4 Reflexão da prática de cuidado com base nos estudos de caso	78

1 Introdução

1.1 Importância da promoção da saúde na assistência a idosos

Promoção da saúde na assistência aos idosos

A promoção da saúde na assistência aos idosos visa melhorar de forma sustentável a qualidade de vida das pessoas idosas. Com o avançar da idade, aumenta o risco de doenças crônicas e perda de funções. Medidas de promoção da saúde combatem isso, fortalecendo recursos físicos, psicológicos e sociais. Um objetivo central é a preservação da independência. Assim, os residentes podem participar ativamente da vida social por mais tempo e preservar sua dignidade.

Prevenção e promoção da saúde reduzem a incidência de doenças e, assim, a longo prazo, os custos com cuidados. Elas aliviam os sistemas de saúde e contribuem para a estabilidade econômica. No nível individual, a promoção da saúde diminui a necessidade de cuidados e promove o bem-estar. Medidas como programas de exercícios e aconselhamento nutricional apoiam os familiares cuidadores a enfrentar melhor os desafios do cotidiano.

Fatores psicossociais, como integração social e saúde mental, têm influência decisiva sobre o bem-estar. Através da criação de redes de apoio e da promoção de atividades sociais, a solidão é reduzida e a saúde mental é fortalecida. Os residentes recebem apoio emocional, o que diminui a prevalência de depressão e estados de ansiedade.

A importância da promoção da saúde se reflete na qualidade de vida aprimorada e na satisfação aumentada. As enfermeiras desempenham aqui um papel integral, motivando e inspirando os residentes a participar de programas de promoção. Elas atuam como mediadoras e apoiadoras, atendendo às necessidades individuais.

Resumidamente, a promoção da saúde na assistência aos idosos contribui tanto para o aumento da alegria de viver dos residentes quanto para a otimização dos processos de cuidado. Ela é um componente essencial de uma abordagem de cuidado orientada de forma holística.

1.2 Papel dos cuidadores na promoção da saúde

Profissionais de enfermagem são atores centrais na promoção da saúde dentro de instituições de cuidados a idosos. Seu papel engloba vários aspectos-chave: avaliação, planejamento, implementação e avaliação de medidas de promoção da saúde.

A avaliação é o primeiro passo, no qual os profissionais de enfermagem analisam o estado de saúde dos residentes. Eles verificam as necessidades físicas, psicológicas e sociais. Esta análise forma a base para formular objetivos individuais para a promoção da saúde.

Na fase de planejamento, os profissionais de enfermagem desenvolvem medidas personalizadas. Estas medidas são orientadas pelas necessidades individuais e pela realidade de vida dos residentes. Aqui, eles recorrem à colaboração interdisciplinar, por exemplo, com médicos e terapeutas. Isso garante que as medidas planejadas sejam abrangentes e holísticas.

A implementação requer uma abordagem coordenada. Os profissionais de enfermagem atuam como contatos diretos, integrando medidas no cotidiano dos residentes. Eles motivam e apoiam os moradores para uma participação ativa. Isso exige empatia, habilidade de comunicação e a capacidade de criar confiança.

Na avaliação, os profissionais de enfermagem revisam continuamente a eficácia das medidas. Eles observam os residentes, documentam progressos e ajustam estratégias, se necessário. Este ciclo de feedback é crucial para alcançar melhorias sustentáveis.

O pessoal de serviço também tem a tarefa de envolver os familiares no processo. Eles informam e aconselham para garantir o melhor apoio possível aos residentes. Os profissionais de enfermagem asseguram que os familiares compreendam como podem contribuir para um estilo de vida promotor de saúde.

Além disso, eles são modelos no campo da promoção da saúde. Ao adotar comportamentos conscientes de saúde, os profissionais de enfermagem criam um ambiente de apoio para os residentes. Suas ações refletem a relevância da promoção da saúde e incentivam os residentes a tomar medidas motivadas internamente.

Na formação e educação contínua, os profissionais de enfermagem devem ser constantemente treinados para estar atualizados sobre métodos e conceitos de promoção da saúde. Somente com conhecimento atualizado podem desempenhar efetivamente seu papel e promover amplamente a qualidade de vida dos residentes.

2 Fundamentos da Promoção da Saúde

2.1 Objetivos da promoção da saúde

Promoção da saúde na assistência a idosos

A promoção da saúde na assistência a idosos visa conservar e melhorar a saúde física, mental e social dos residentes. Isso inclui aumentar o bem-estar e a qualidade de vida fortalecendo recursos e minimizando riscos. Uma preocupação central é a promoção da independência para permitir aos residentes uma vida ativa e autodeterminada.

A extensão dos anos saudáveis de vida é prioritária. Medidas preventivas devem prevenir doenças relacionadas à idade e apoiar a estabilidade dos residentes. É importante considerar necessidades e habilidades individuais. Através de informações direcionadas e apoio, a responsabilidade pessoal dos residentes é fortalecida.

Outro objetivo é garantir a participação social. A interação social e as atividades comunitárias ajudam a evitar o isolamento e a construir ou manter redes sociais. Através da promoção do movimento e ativação cognitiva, a mobilidade e a saúde mental são apoiadas, o que é crucial para a autonomia.

Por fim, a promoção da saúde contribui para reduzir a carga sobre o sistema de saúde, retardando a necessidade de cuidados e reduzindo o aparecimento de doenças crônicas. Isso favorece tanto o bem-estar individual quanto o benefício social por meio de uma maior qualidade de vida na velhice.

2.2 Diferenças entre Prevenção e Promoção da Saúde

Prevenção e promoção da saúde estão intimamente relacionadas, mas apresentam diferenças importantes. A prevenção concentra-se na evitação de doenças ou na sua progressão. Ela visa reduzir os fatores de risco e evitar doenças específicas. Medidas preventivas são normalmente reativas e são frequentemente aplicadas quando um risco para a saúde já foi identificado. Exemplos típicos são vacinas, exames de detecção precoce ou medidas de prevenção de quedas.

Por outro lado, a promoção da saúde é proativa e mais ampla. Ela visa fortalecer os recursos e habilidades gerais de saúde de um indivíduo ou comunidade. Em vez de apenas se concentrar na prevenção de doenças, promove uma melhoria holística do bem-estar físico, mental e social. A promoção da saúde enfatiza a autonomia e a possibilidade de influenciar conscientemente as próprias condições de vida.

Uma diferença essencial também reside na responsabilidade: a prevenção é normalmente iniciada por profissionais de saúde, enquanto a promoção da saúde requer a participação ativa e a corresponsabilidade do indivíduo. Além disso, a promoção da saúde apoia-se numa ampla gama de abordagens, abrangendo comportamento, ambiente e condições de vida.

Um exemplo prático ilustra a diferença: enquanto a prevenção no contexto dos cuidados a idosos significa oferecer programas de prevenção de quedas, a promoção da saúde poderia incluir o design de um ambiente que favoreça o movimento e facilite a participação social, para aumentar o bem-estar geral. Ambas as abordagens são importantes nos cuidados a idosos e se complementam na prática para oferecer um atendimento holístico.

2.3 Modelos teóricos de promoção da saúde

Modelos teóricos oferecem estruturas úteis para o desenvolvimento e implementação da promoção da saúde. Alguns dos modelos mais importantes são o modelo de salutogênese, o modelo de crenças em saúde, o modelo transteórico de mudança de comportamento e o modelo ecomédico.

O modelo de salutogênese de Aaron Antonovsky concentra-se na origem da saúde em vez da prevenção de doenças. Ele examina o que mantém as pessoas saudáveis, apesar de circunstâncias adversas. O conceito chave é o sentimento de coerência, composto por três componentes: compreensibilidade, manejabilidade e significância. Um forte sentimento de coerência apoia o gerenciamento do estresse e, portanto, a saúde.

O modelo de crenças em saúde aborda crenças individuais como determinantes do comportamento de saúde. Baseia-se na suposição de que as pessoas adotam comportamentos de saúde se sentirem-se vulneráveis a um problema de saúde, considerarem-no sério, tiverem expectativas positivas em relação à medida e virem as barreiras como superáveis. O modelo é utilizado para explicar e prever comportamentos como vacinações ou exames preventivos.

O modelo transteórico descreve os estágios da mudança de comportamento: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. Ele considera que as pessoas passam por diferentes fases antes de alcançarem uma mudança de comportamento duradoura. As intervenções devem ser adaptadas ao estágio específico para aumentar as chances de sucesso.

O modelo ecomédico destaca a importância do ambiente para a saúde. Ele enfatiza o papel dos fatores físicos, sociais e culturais. A promoção da saúde aqui é baseada na modificação de ambientes para facilitar comportamentos saudáveis. Isso esclarece a necessidade de abordagens interdisciplinares.

Esses modelos juntos oferecem um amplo espectro de métodos e perspectivas para a promoção da saúde. Eles ajudam a abordar desafios complexos de saúde e oferecem abordagens práticas para a melhoria do bem-estar nos cuidados geriátricos. Com o uso desses modelos, os profissionais da área de enfermagem podem agir de forma mais direcionada e implementar estratégias eficazes para a promoção da saúde.

2.4 Importância da promoção da saúde para os residentes, profissionais de saúde e a sociedade

Promoção da saúde na assistência a idosos

A promoção da saúde na assistência a idosos influencia positivamente os residentes, os profissionais de enfermagem e a sociedade como um todo. Para os residentes, a promoção da saúde significa, em primeiro lugar, uma melhoria na qualidade de vida. Medidas para promover a saúde apoiam a manutenção da autonomia e reduzem o risco de limitações de saúde. Através da participação ativa em programas de promoção da saúde, pessoas idosas podem levar uma vida mais autônoma e satisfatória por mais tempo.

Os profissionais de enfermagem também se beneficiam de estratégias de promoção da saúde. Um ambiente mais saudável para os residentes reduz o esforço físico e psicológico no dia a dia do cuidado. Por meio de abordagens preventivas e orientadas para recursos, os esforços de cuidado diminuem, pois ocorrem menos problemas de saúde agudos. Além disso, os profissionais de enfermagem aumentam suas competências técnicas através da promoção da saúde e fortalecem sua satisfação profissional. Cursos de formação em promoção da saúde melhoram as qualificações e preparam os profissionais para situações complexas de cuidado.

Do ponto de vista societal, a promoção da saúde contribui para um alívio sustentável do sistema de saúde. A redução de doenças crônicas e da necessidade de cuidados reduz os custos no setor de saúde. Medidas de promoção da saúde incentivam a participação social e diminuem o isolamento e a exclusão de pessoas idosas. Além disso, estimulam uma cultura de prevenção e cuidados preventivos que se estende além de instituições individuais.

Por fim, a promoção da saúde representa uma situação vantajosa para todos os envolvidos e constitui uma parte integral de um cuidado com idosos sustentável no futuro. Ao fortalecer a saúde e o bem-estar de pessoas idosas e daqueles que cuidam delas, aborda-se um desafio social fundamental que se torna cada vez mais significativo com o envelhecimento da população. A promoção de estilos de vida e ambientes saudáveis, portanto, desempenha um papel central nas medidas de assistência a idosos.

3 Promoção da saúde segundo a Carta de Ottawa

3.1 Geral sobre a Carta de Ottawa

A Carta de Ottawa foi adotada em 1986 na primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde em Ottawa, Canadá. Ela representa um marco na promoção da saúde. A carta destaca que saúde é mais do que a ausência de doença. Ela abrange o bem-estar físico, mental e social.

O objetivo da Carta de Ottawa é criar condições para que todas as pessoas alcancem um alto nível de autodeterminação sobre sua saúde. A carta define cinco estratégias de ação centrais: desenvolver políticas promotoras de saúde, criar ambientes favoráveis à saúde, fortalecer o trabalho comunitário, desenvolver competências pessoais e reorientar os serviços de saúde.

Essas estratégias devem permitir uma promoção abrangente da saúde, que vá além da prevenção. Aqui, a simultaneidade das medidas desempenha um papel importante, pois somente uma abordagem integrada leva a resultados sustentáveis.

A carta também destaca a importância da responsabilidade pela saúde em todos os níveis da sociedade. Indivíduos, comunidades, organizações e governos são desafiados a contribuir para a promoção da saúde. O conceito central é "Saúde em Todas as Políticas", que exige a consideração dos impactos na saúde em todos os processos de decisão social.

A Carta de Ottawa continua sendo uma estrutura dinâmica que se adapta às condições sociais em transformação e oferece também na área de cuidados a idosos um guia valioso para medidas de promoção da saúde.

3.2 Campos de ação da Carta de Ottawa

Medidas de promoção da saúde no âmbito da Carta de Ottawa abrangem vários campos de ação que visam garantir um bem-estar abrangente. Esses campos de ação são:

Desenvolvimento de políticas de promoção da saúde

Políticas de promoção da saúde envolvem a adoção de diretrizes e leis que promovem a saúde em todas as áreas da vida. No cuidado aos idosos, isso significa desenvolver normas que promovam a saúde e o bem-estar dos residentes enquanto apoiam o pessoal de enfermagem. Isso pode ser feito melhorando as condições de trabalho ou garantindo recursos adequados.

Criação de ambientes que promovem a saúde

Ambientes que promovem a saúde criam um cenário que apoia diretamente a saúde dos residentes. Nas instituições de cuidado, isso significa desenhar espaços que fomentem a mobilidade e a interação social. Exemplos incluem construções acessíveis, zonas de descanso e áreas comuns que convidam à permanência e interação. Igualmente importante é a integração na vizinhança para promover contatos sociais.

Apoio a ações comunitárias de promoção da saúde

O trabalho comunitário visa promover a participação ativa dos residentes e seus familiares. Isso envolve iniciativas que permitem o intercâmbio de ideias e a resolução conjunta de desafios sociais. No cuidado aos idosos, isso significa dar voz aos residentes, por exemplo, através de conselhos de moradores ou atividades de lazer planejadas em conjunto, que também incluam a vizinhança.

Desenvolvimento de competências pessoais

O fortalecimento das competências pessoais inclui programas educacionais e de apoio que ajudam os residentes a gerenciar ativamente sua própria saúde. Em instituições de cuidado, workshops sobre alimentação saudável, movimento ou manejo do estresse podem proporcionar novas habilidades mesmo aos residentes mais velhos e fortalecer sua eficácia pessoal.

Reestruturação dos serviços de saúde

Os serviços de saúde devem trabalhar de forma mais preventiva e centrada no paciente. No cuidado aos idosos, isso significa desenvolver conceitos de cuidado que atendam às necessidades individuais dos residentes e garantam um atendimento holístico. Cooperações entre instituições de cuidado, médicos e outros prestadores de serviços de saúde podem garantir atendimento contínuo e facilitar a transição entre diferentes formas de cuidado e tratamento.

Esses campos de ação interagem e reforçam a capacidade do cuidado aos idosos de atender às diversas necessidades de saúde dos residentes. Eles oferecem uma abordagem estruturada para criar um ambiente de apoio que coloca o bem-estar dos residentes no centro.

3.3 Implementação da Carta de Ottawa na assistência geriátrica

Para a implementação da Carta de Ottawa na atenção à saúde de idosos, é essencial integrar suas cinco estratégias de ação no cotidiano dos cuidados. Uma política promotora de saúde dentro das instituições de cuidados pode ser implementada por meio de avaliações regulares e ajustes dos conceitos de cuidado às descobertas atuais da política de saúde. Nesse contexto, a inclusão dos profissionais de enfermagem nos processos de decisão é crucial para considerar sua carga de trabalho e criar condições de trabalho que promovam a saúde.

A criação de ambientes de vida que promovam a saúde é possível por meio da criação de um ambiente seguro, acessível e socialmente estimulante. Aqui, as modificações estruturais são tão importantes quanto a implementação de programas que promovam interações sociais, como atividades conjuntas com voluntários da comunidade ou eventos culturais regulares.

7 Este é apenas um Preview

O livro completo está disponível em <https://www.altenpflege.de> para usuários registrados. O registro e também o uso são gratuitos. Quem não quiser se registrar pode transferir o valor mencionado na página 2 via Paypal para buchhaltung@factsoft.de, indicando tanto o título do livro quanto o endereço de e-mail. Em seguida, receberá o PDF por e-mail.

Além do acesso gratuito aos livros didáticos resumidos, um registro no [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite candidatar-se diretamente a empregos. E também, publicar um anúncio de emprego gratuito. Façam parte também da comunidade [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).