

MANUAL
DO
CUIDADOR INFORMAL

ÍNDICE:	Ff's
1 - INTRODUÇÃO	3
2 - O CUIDADOR INFORMAL	4
2.1 - EFEITOS QUE PODEM OCORRER QUANDO SE CUIDA DE UMA PESSOA DEPENDENTE	4
3 - CUIDE DE SI	5
4 - GESTÃO DO STRESS	6
4.1 - POSSÍVEIS SINAIS DE ESGOTAMENTO E STRESS	6
5 - CONSELHOS PRÁTICOS PARA MELHOR CUIDAR DE UMA PESSOA DEPENDENTE	7
5.1 - NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO	8
5.2 - ALIMENTAÇÃO POR SNG	9
5.3 - CUIDADOS DA BOCA	9
5.4 - HIGIENE	10
5.5 - POSICIONAMENTOS	12
5.6 - MOBILIDADE	13
5.7 - MARCHA	13
5.8 - LEVANTE / TRANSFERÊNCIAS	14
5.9 - PREVENÇÃO DE QUEDAS	16
5.10 - REDUZIR OS PERIGOS EM CASA	16
5.11 - ELIMINAÇÃO	18
5.11.1 - Incontinência urinária	18
5.11.2 - Algaliação	19
5.11.3 - Obstipação	20
6 - CONTACTOS ÚTEIS	21
7 - CONCLUSÃO	23
BIBLIOGRAFIA	24

1 - INTRODUÇÃO

A educação para a saúde constitui uma das actividades principais dos enfermeiros.

É da responsabilidade do enfermeiro ajudar e apoiar utentes e familiares nas vivências de adaptação a situações de dependência.

Este guia tem como principal objectivo, proporcionar um suporte informativo escrito aos cuidadores informais das pessoas dependentes que regressam ao domicílio, complementando um programa de educação para a saúde personalizado.

2 - O CUIDADOR INFORMAL

Cuidar é sinónimo de apreciar e amar, ocupar-se dos outros, seguir de perto, alimentar.

O cuidado informal é definido como a prestação de cuidados a pessoas dependentes por parte da família, amigos ou vizinhos, que não recebem qualquer remuneração pelo trabalho desenvolvido, considerando-se cuidador principal a pessoa, familiar ou amigo que presta a maior parte dos cuidados e apoio diário a uma pessoa dependente e que requer ajuda para o desenvolvimento das actividades da vida diária, sem receber remuneração.

2.1 - EFEITOS QUE PODEM OCORRER QUANDO SE CUIDA DE UMA PESSOA DEPENDENTE

Efeitos positivos:

- Sentimento de cumprir um dever;
- Sentimento de realização;
- Intensificar ligações com o familiar;
- Prazer de ver o familiar bem cuidado.

Efeitos negativos:

- Podem surgir alguns desentendimentos entre a pessoa que cuida e/ou outros familiares;
- Sentimento de culpa e solidão;
- Cansaço;
- Falta de pontualidade e absentismo (no trabalho);
- Dificuldades económicas;
- Diminuição das actividades de ócio.

3 - CUIDE DE SI

Cuidar de si é tão importante como cuidar da outra pessoa, pois se ficar debilitada não poderá cuidar do outro.

Descanse

Para que mantenha a sua própria saúde, tanto psicológica como física equilibrada, é necessário que descanse da tarefa de cuidar de forma regular.

Alimente-se adequadamente

Para que se sinta com mais energia deve fazer uma dieta equilibrada e diversificada.

Pratique exercício

Ajuda a reduzir o stress, previne doenças cardiovasculares, ajuda a dormir melhor e previne a osteoporose.

4 - GESTÃO DO STRESS

Solicite e aceite ajuda

Assegure-se que tem metas e expectativas realistas.

Não espere ter uma casa perfeita ou uma vida social como a que tinha antes de assumir o papel como prestador de cuidados.

O humor é por vezes o melhor remédio. O humor pode realizar milagres como meio de reduzir o stress.

Procure apoios através de amigos, grupos de apoio ou um profissional.

Evite pessoas difíceis, com por exemplo amigos que criticam demasiado.

4.1 - POSSÍVEIS SINAIS DE ESGOTAMENTO E/OU STRESS

- Problemas de sono;
- Perca de energia, fadiga crónica, sensação de cansaço contínuo;
- Isolamento;
- Consumo excessivo de bebidas com cafeína, álcool, tabaco e medicamentos;
- Problemas de memória e concentração;
- Menor interesse pelas actividades e pessoas que anteriormente eram objecto de interesse;
- Aumento ou diminuição do apetite;
- Dar demasiada importância a pequenos detalhes;
- Mudanças frequentes de humor ou do estado de ânimo.

Se apresenta alguns destes sintomas, poderá estar a carregar um peso demasiado elevado. Consulte a sua equipa de saúde.

5 - CONSELHOS PRÁTICOS PARA MELHOR CUIDAR DE UMA PESSOA DEPENDENTE

São muitas e muito diversas as actividades que desempenham os prestadores de cuidados informais.

- Nutrição e Alimentação;
- Alimentação por SNG;
- Cuidados da Boca;
- Higiene;
- Posicionamentos;
- Mobilidade;
- Marcha;
- Levante / Transferências;
- Prevenção de quedas;
- Redução de Perigos em casa;
- Eliminação;
- Incontinência urinária;
- Algáliação;
- Obstipação.

5.1 - NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Uma dieta adequada e equilibrada é tão importante nesta fase da vida como em outras, para poder manter e desenvolver um estado de saúde e actividade satisfatório.

Nos mais velhos, o metabolismo basal reduz-se aproximadamente 20%; para além disso, as actividades físicas e laboral diminuem e com elas o gasto energético. O nível de ingestão calórico deve diminuir consoante o nível de actividade física.

A dieta do idoso deve ter por base a roda dos alimentos e as suas necessidades específicas. Deve ser rica em proteínas, vitaminas, minerais e fibras, moderada em hidratos de carbono e relativamente baixa em gorduras.



A água é muito importante recomenda-se 6 a 8 copos de água por dia.

Ofereça água à pessoa dependente várias vezes ao dia.

Alguns conselhos a ter em conta para a dieta da pessoa de quem cuida:

A dieta deve:

- Ser equilibrada, dividida em 4 ou 5 refeições durante o dia;
- Ter pelo menos, uma refeição quente por dia;
- Ter comida saborosa e bem apresentada (atractiva na cor e textura) para estimular o apetite;
- Ser fácil de mastigar e de fácil digestão;
- De preferência ter alimentos cozidos, assados ou grelhados, evite os fritos e o sal, (use gotas de limão ou ervas aromáticas, para dar mais sabor aos alimentos), evite o picante e os condimentos fortes;
- Ser limitada em açúcares;
- Conter alimentos com alto teor em fibra (farelo de trigo, aveia, arroz integral, pão integral, frutas, vegetais frescos e legumes).

5.2 - ALIMENTAÇÃO POR SNG (SONDA NASOGÁSTRICA)

Se o seu familiar for para o domicílio com uma SNG para alimentação, foi informada dos procedimentos correctos pelo enfermeiro e teve oportunidade de praticar com supervisão. De seguida encontrará algumas informações importantes:



- Triture toda a alimentação com a varinha mágica, até ficar bem fina (quase líquida);
- Pode sempre passar os alimentos por um coador para eliminar possíveis resíduos sólidos;
- Verifique se a sonda está no sítio – vigiar marcas de sonda;
- Dê sempre água após as refeições de modo a lavar a SNG e evitar que entupa;
- Mantenha a pessoa hidratada com um aporte de 1,5 a 2 litros de água dia, se não existir contra indicação;
- Dê a dieta polifraccionada (6 a 8 vezes dia);
- Contacte o seu Enfermeiro do centro de saúde para mudar a sonda na data marcada.

CUIDADOS DA BOCA

O baixo nível de higiene da boca dos mais velhos e pessoas dependentes deve-se a muitos factores incluindo, hábitos de higiene desfavoráveis, a aceitação como inevitável da perda de dentição com a idade, dependência económica, etc.

Manter os cuidados da boca:

- Reduz a cárie dentária;
- Evita as gengivas inflamadas;
- Ajuda a prevenir o mau hálito;
- Previne a boca seca;
- Previne feridas da cavidade oral.

Retire as próteses dentárias para limpar e mantenha-as em líquido quando estiverem fora da boca.

Além da higiene da boca, deve também.

Aumentar a ingestão de líquidos para que a pessoa se mantenha hidratada;

Aumentar a salivação (por exemplo com rebuçados sem açúcar);

Refresque a mucosa oral com enxaguamentos frequentes de água.

5.4- HIGIENE

O banho tem a finalidade de:

- Refrescar (física e mentalmente);
- Aliviar o desconforto;
- Estimular a circulação;
- Limpar produtos externos do metabolismo que podem ser irritantes e dar origem a odores desagradáveis;
- Promover o relaxamento a nível muscular, aliviando a fadiga;

Conselhos para o banho.

Motivar a pessoa, tanto quanto possível, para que tome banho sozinha;

Se o banho for uma dificuldade, faça-o somente com a frequência necessária, mas assegure-se que a cara, mãos e zonas genitais sejam lavadas todos os dias;

Respeite ao máximo a privacidade da pessoa. Feche a porta da casa de banho quando tal for possível;

Prepare antecipadamente o material necessário: toalha, gel de banho, creme hidratante, se possível de acordo com a sua preferência;

Se a pessoa é **capaz** de entrar na banheira ou no poliban:

Instale barras de apoio;

Use um piso de banho anti-deslizante;

Se a pessoa **não é capaz** de entrar na banheira ou no poliban:

Utilize cadeira de banho com assento almofadado e apoio para os pés.

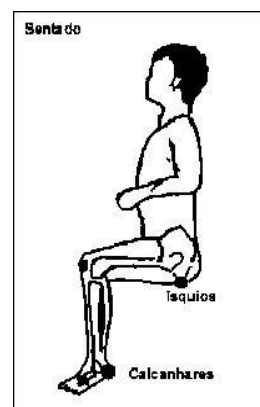
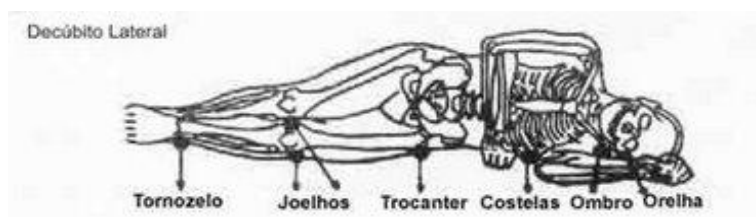
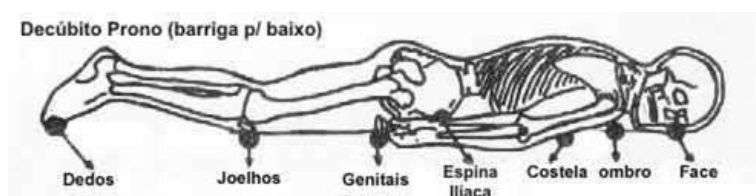
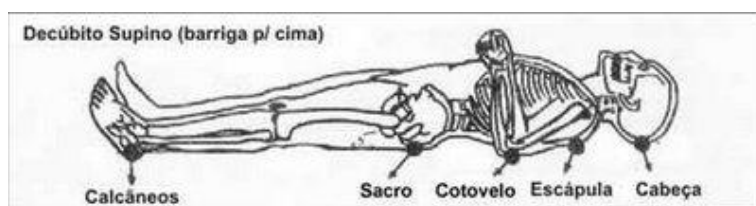
Para que a autonomia da pessoa que cuida seja respeitada, permita-a executar, o maior número possível de tarefas de higiene pessoal.

Os problemas na pele são muito mais fáceis de prevenir que tratar!

As pessoas dependentes que permanecem na cama ou na cadeira de rodas correm o risco de apresentarem úlceras por pressão.

Úlceras por pressão: é uma lesão ocasionada pela perda de pele causada por uma compressão cutânea persistente na mesma área do corpo.

Imagem nº - Locais onde é mais frequente aparecerem úlceras por pressão.

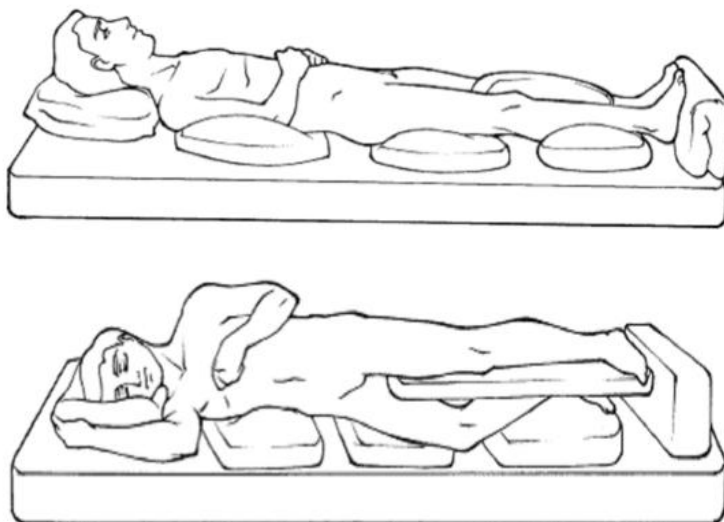


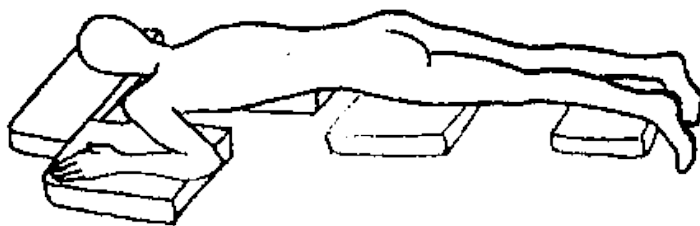
Como prevenir úlceras por pressão?

- Mude a pessoa com mobilidade reduzida a cada 2 horas;
- Estique bem a roupa da cama (limpa e seca), evite pregas, migalhas ou objectos que possam magoar;
- Massaje as partes mais sensíveis com creme gordo;
- Forneça uma dieta saudável, e assegure que bebe muitos líquidos;
- Evite arrastar a pessoa na cama para deitá-la ou levantá-la;
- Se tiver de colocar uma arrastadeira, vire a pessoa de lado para a colocar;
- Mantenha a pele limpa e seca, examine-a de forma regular para verificar se existem zonas avermelhadas.

5.5 - POSICIONAMENTOS

Proteja os locais onde é mais frequente aparecerem úlceras por pressão, com almofadas ou toalhas/lençóis dobradas em formas de rolo, como se pode ser nas figuras seguintes.





Se a pele apresentar uma coloração vermelho rosada

- Não faça pressão na zona;
- Não massage;
- Mantenha a pele limpa e seca;
- Contacte a equipa de saúde.

5.6 - MOBILIDADE

A mobilização comporta uma série de vantagens para o organismo, tais como: uma boa condição física, muscular e óssea, uma melhor assimilação da dieta ingerida, etc.

As dificuldades em mover-se não são importantes somente para quem delas padece mas também, para as pessoas que cuidam, já que podem vir a sofrer de dorsalgias e lombalgias devido a movimentos incorrectos de mecânica corporal.

5.7 - MARCHA

Se começa a reparar que o seu familiar caminha cada vez menos ou que o faz mais torpemente e sem justificação, ser-lhe-ão úteis alguns destes conselhos:

- Deve incentivar a deslocação da pessoa, mesmo com dificuldade;
- Para que a pessoa se sinta segura, acompanhe-a sempre que seja necessário ou solicitado;
- Verifique os pavimentos (devem estar secos e limpos);

- Os locais onde a pessoa se movimenta devem estar mais libertos de mobiliários;
- Utilize meios adequados para ajudar na mobilidade como, muletas, andarilhos e calçado adequado;
- Se as possibilidades de movimentos são muito reduzidas, se a pessoa permanece a maior parte do tempo na cama, aconselha-se a mudança de posição várias vezes ao dia (de duas em duas horas).

Alguns conselhos para ajudar a pessoa de quem cuida a deslocar-se:

- Estimule a pessoa a fazer o mais possível por si mesma;
- É muito mais fácil levantar-se de uma cadeira alta, firme e com braços, do que de um sofá ou cadeirão macio;
- Diga-lhe sempre o que está fazendo: “agora vou ajuda-lo a levantar-se”;
- Faça com que haja tempo suficiente para que a pessoa faça o que lhe é pedido: “desloca-te para a beira da cama”;
- Não agarre a pessoa pelos braços ou pernas. Sustente-a pelo tronco ou quadril;
- Nunca tente levantar uma pessoa mais pesada do que você sem ter recebido treino adequado.

5.8 - LEVANTE / TRANSFERÊNCIAS

Para ajudar a pessoa a levantar-se:

- Peça-lhe que se mova para a parte dianteira da cadeira;
- Bloqueie os joelhos da pessoa com os seus joelhos;
- Coloque os seus braços em redor da cintura da pessoa;
- Peça-lhe que se incline para a frente e, se puder, que use os braços para se levantar.

Para ajudar a pessoa a levantar-se da cama

- Coloque a cadeira perto da cama para que esta com o assento forme um ângulo de 45°;
- Deve colocar os braços sob as axilas da pessoa e levanta-la cuidadosamente;
- Nunca a puxe pelos braços para a sentar;
- Rode-lhe o corpo e passe-lhe as pernas para fora da cama;
- Uma vez os pés apoiados no chão, encoste um pé aos dela em ângulo recto para impedir que a pessoa escorregue;
- Passe a pessoa da cama para a cadeira.

Para ajudar a pessoa a caminhar:

- Se a pessoa necessita de ajuda mínima, permita que esta caminhe ao seu lado, segurando o seu braço;
- Se necessita de mais ajuda, caminhe por trás dela, colocando a sua mão no ombro da pessoa e com a outra mão sustenha-a pelo cinto ou cintura;
- Se a pessoa escorregar, ampare a cabeça e permita que ela chegue gradualmente ao solo;
- Para ajudar a pessoa a levantar-se, aproxime uma cadeira. Peça que se ponha de lado, depois de joelhos e que se ampare ao assento da cadeira para se levantar.

Lembre-se - deve sempre proteger-se com a postura adequada

Cuide sempre das suas costas:

- Agache-se com os quadris e os joelhos.
- Mantenha as suas costas e nuca direitas.
- Mantenha os seus pés separados a uma distância equivalente à dos ombros.
- Aproxime-se o mais possível da pessoa que você vai mover.

5.9 - PREVENÇÃO DE QUEDAS

As quedas representam um grande problema para as pessoas dependentes e suas famílias.

Após um episódio de queda, muitas pessoas afirmam ter medo de cair outra vez, daí a perda de confiança em si mesmos.

Os cuidadores informais podem tornar-se super-protectores e tentar limitar as actividades e autonomia das pessoas que cuidam.

Conselhos para prevenir as quedas:

- Incentivar o exercício físico com alguma regularidade para manter a agilidade e a rapidez de resposta;
- Cumprir uma dieta equilibrada;
- Estar informado acerca dos medicamentos e das doenças que podem criar risco de queda;
- Usar sapatos à medida, com solas aderentes de borracha e de preferência com ranhuras;
- Tratar calosidades e verrugas dolorosas;
- Preocupar-se com recuperar o equilíbrio quando se muda de uma posição para outra: ao levantar-se da cama ou cadeira, sentar-se alguns segundos antes de se por em pé; em seguida, ficar parado alguns segundos antes de começar a andar;
- Aprender a dobrar-se e a alcançar adequadamente o que se pretende sem perder o equilíbrio.

5.10 - REDUZIR OS PERIGOS EM CASA

Pavimento

- Limpar o chão de migalhas, cascas de fruta, bagos de arroz ou outras substâncias;
- Limpar imediatamente o chão quando se derrama líquidos;
- Não andar sobre superfícies húmidas;
- Se gostar de chão encerado, deve usar-se cera anti-derrapante.

Tapetes

Evite o uso de tapetes; se os usar deve:

- Assentar bem as extremidades no chão, principalmente no quarto, ao lado da cama, usar na superfície inferior dos tapetes, materiais aderentes;
- Substituir os tapetes velhos e gastos para evitar que se tropece ou se possa escorregar.

Mobílias

- Não devem ter rodas ou arestas aguçadas;
- Os sofás, as cadeiras e as camas não devem ser demasiado baixas, nem demasiado altos e moles, para que a pessoa se possa levantar com facilidade;
- As portas de armários e guarda-louças, assim como gavetas devem estar sempre fechadas: quando abertas, podem interpor-se no caminho;
- Evitar que o idoso se coloque em cima de cadeiras;
- Colocar em zonas de fácil acesso os artigos que se utilizam com mais frequência;
- Os fios de telefone ou extensões eléctricas devem ser presos à parede.

Iluminação

- Colocar fontes de luz em locais elevados (de forma a evitar encandeamentos) em toda a casa, especialmente nas escadas e nas áreas de passagem entre o quarto e a casa de banho;
- Os interruptores devem estar em local acessível e perto de cada uma das portas.

Casa de banho

- Usar tapetes de borracha anti-derrapantes no chuveiro;
- Usar corrimãos ou barras de apoio ao pé da sanita e também nos chuveiros;
- Elevar os assentos sanitários se necessário.

Escadas

- Iluminação adequada;
- Degraus anti-derrapantes;
- Corrimãos seguros e fáceis de agarrar, de preferência em ambos os lados da escada e em toda a sua extensão;
- As áreas exteriores devem ser lisas, não ter buracos, fendas ou quaisquer outras irregularidades que possam fazer tropeçar.

5.11 - ELIMINAÇÃO

Para que o organismo funcione bem, os resíduos dos alimentos que comemos têm que ser eliminados de maneira correcta.

Nas pessoas mais velhas e mas que tem a mobilidade reduzida, a eliminação encontra-se afectada, já que há uma diminuição, por um lado, do movimento intestinal, e por outro, da energia muscular do abdómen, como tal estas pessoas estão mais propensas a apresentar obstipação e incontinência urinária.

5.11.1 - Incontinência urinária

Algumas recomendações para combater a incontinência.

- Não ignore o problema e consulte a sua equipa de saúde para estudar as causas;
- Mantenha a pessoa limpa, seca e com roupa cómoda;
- Proporcione-lhe um ambiente de afecto, confiança e privacidade. Deve tranquilizar o seu familiar assegurando-lhe que nunca o culpará por qualquer incidente que possa ocorrer;
- Modifique o habitat ou as barreiras arquitectónicas;
- Tente com que a casa de banho esteja o mais acessível possível, ou na falta de tal que possa usar um urinol, reservatório ou preservativo urinário;
- Mantenha uma temperatura agradável na casa de banho, pois desta forma favorece o seu uso;

- Instale barras de apoio e/ou use um assento da sanita elevando-a para que seja mais fácil sentar-se e levantar-se da mesma;
- Procure que o seu familiar vá periodicamente à casa de banho e esvazie a bexiga ainda que não esteja cheia. É aconselhável, pelo menos, nas seguintes fases do dia: ao levantar pela manhã, antes de cada refeição, antes de ir dormir, uma vez à noite se for necessário. Ao longo do dia, uma vez em cada 2 ou 3 horas;
- Durante a noite mantenha um urinol ou um reservatório perto da cama, com uma luz suave e um sistema de aviso eficaz;
- Não reduza a quantidade de líquidos, pois a hidratação é muito importante. É recomendável beber-se por dia mais do que 1 litro e meio de líquidos, sempre que não existam contra-indicações médicas para tal;
- Utilizar ajudas auxiliares quando não existe outra solução, para atenuar as consequências da incontinência. As mais frequentes são as algalias e as fraldas especiais para adultos/idosos.

5.11.2 – Algaliação

A Pessoa dependente com necessidade de algaliação:

A algaliação consiste na introdução de um cateter (tubo de borracha flexível) na bexiga através da uretra, de modo a drenar a urina.

A algália fica ligada a um saco, no qual se vai depositar a urina (saco colector).

Se o seu familiar foi para o domicílio com uma algália, foi informado dos procedimentos correctos pelo enfermeiro e teve a oportunidade de praticar com a sua supervisão, no entanto, há aspectos de que, não se poderá esquecer:

- Vigiar a cor da urina (se estiver escura dar mais liquido);
- Colocar o saco da urina de modo a não repuxar a algália;
- Mudar o saco colector quando necessário, tendo em atenção que deve lavar bem as mãos antes e depois.
- Contactar o Enfermeiro do Centro de Saúde em caso de dúvida e para mudar/retirar a algália.



5.11.3 - Obstipação

Dê alimentos de alto teor em fibra, tais como frutas, nozes, feijões, vegetais, farelo e a maior parte dos cereais.

Se a pessoa não está acostumada a estes alimentos, introduza os alimentos ricos em fibras de forma gradual.

Assegure-se que a pessoa ingere líquidos suficientes na sua dieta.

Promova o exercício diário com o fim de estimular a actividade intestinal.

6 - CONTACTOS ÚTEIS

Número Nacional de Emergência – Tel – 112

Em caso de doença súbita, acidente ou assalto ligue 112. A chamada será atendida por um operador da Central de Emergência, que enviará os meios de socorro apropriados. Em determinado tipo de situações a chamada poderá ser transferida para o Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) do INEM.

Bombeiros Municipais de Santarém

Rua Zeferino Brandão

2000-032 Santarém

Tel – 243 333 122

Bombeiros Voluntários de Santarém

R. Drº Teixeira Guedes nº22

2000 - 029 Santarém

Tel – 243 323 122

Cruz Vermelha de Santarém

Rua Capitão Romeu Neves Nº 7

2000-173 Santarém

Tel – 243 323 374

Bombeiros Voluntários de Almeirim

R. Condessa da Junqueira

2080 – 069 Almeirim

Tel – 243 592 122

Bombeiros Municipais de Alpiarça

R. dos Bombeiros e da Musica

2090 – 070 Alpiarça

Tel – 243 558 122

Bombeiros Municipais do Cartaxo

R. Serpa Pinto

2070 – 116 Cartaxo

Tel – 243 700 800

Bombeiros Voluntários da Chamusca

Largo da República N°3

2140 – 133 Chamusca

Tel – 249 739 220

Bombeiros Municipais de Coruche

R. dos Bombeiros Municipais

2100 – 179 Coruche

Tel – 243 610 260

Bombeiros Voluntários de Rio Maior

Largo dos Bombeiros

2040 – 998 Rio Maior

Tel – 243 999 510

Bombeiros Voluntários de Salvaterra de Magos

R. 25 de Abril

2120 – 073 Salvaterra de Magos

Tel – 263 504 463

7 – CONCLUSÃO

Ser cuidador informal é cada vez mais um desafio com novas exigências. Torna-se indispensável um investimento claro na formação e informação de forma a contribuir para a melhoria e qualidade nos cuidados, assim como para uma maior segurança nos cuidados por parte dos cuidadores.

Com a criação e distribuição deste Manual, dirigido aos cuidadores informais de pessoas dependentes, pretende-se contribuir para aumentar a formação/ informação dos mesmos, valorizando-os socialmente, e contribuindo para uma maior eficácia na sua actuação.

Este Manual não pretende substituir as informações/orientações dos profissionais de saúde, é apenas mais um recurso, permitindo uma leitura calma e atenta, no sentido de rever alguns aspectos mais importantes e /ou esclarecer eventuais dúvidas. Não se iniba de recorrer ao seu Enfermeiro de Família sempre que necessitar, ele é o seu elo de ligação com a restante equipa de saúde.

Esteja à vontade para colocar todas as suas dúvidas à equipa de saúde!

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, Maria Isabel - **Educação para a saúde**. Lisboa: Texto Editora, 1993.

CASTRO, Susana Cristina Pereira – **Como Aprende o Cuidador Principal do Doente Oncológico em Fase Terminal a Cuidar no Domicílio**. Dissertação de Mestrado em Ciências de Enfermagem. Porto: Universidade do Porto, 2008 [citado em 17 de Janeiro de 2011]. Disponível em: <http://repositorio-aberto.up.pt>.

GONÇALVES, Deolinda Maria da Silva Afonso – **A Preparação do Regresso a Casa da Pessoa Idosa Hospitalizada**. Dissertação de Mestrado em Comunicação em Saúde. Lisboa: Universidade Aberta, 2008 [citado em 17 de Janeiro de 2011]. Disponível em: <http://repositorioaberto.univab.pt>

MARQUES, Sónia Catarina Lopes - **Cuidadores informais**. Lisboa: Formasau, 2007.

MELO, Graça - **Apoio ao doente no domicílio**. Lisboa: Lidel, 2005.

MENEGOLLA, Maximiliano e SANT`ANNA, Ilza Martins - **Por que Planejar? Como Planejar**. Petrópolis: Vozes, 1993.

NERI, Anita e CARVALHO, Virginia Angela - **O Bem-estar do Cuidador: Aspectos Psicossociais**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

RODRIGUES, Manuel; PEREIRA, Anabela; BARROSO, Teresa – **Educação para a Saúde: Formação Pedagógica de Educadores de Saúde**. Coimbra: Formação, 2005.

SEQUEIRA, Carlos - **Cuidar de idosos com dependência física e mental**. Lisboa – Porto: Lidel, 2010.