

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

3. ÓRGÃOS DO SENTIDO

CUIDADOS COM A PELE

1. Evitar tomar sol das 10 às 16 horas.
2. Se se expuser ao sol: utilizar roupas leves e chapéus; permanecer à sombra sempre que possível; utilizar bloqueador solar com fator de proteção solar (FPS) 30.
3. Parar de fumar.
4. Beber bastante líquido.
5. Usar hidratante na pele todos os dias.
6. Usar sabonete líquido neutro no banho, em pequena quantidade.
7. Evitar banhos quentes e demorados. Evitar uso de bucha.
8. Evitar roupas sintéticas e produtos irritantes.

DISFUNÇÃO TÁTIL E PÉ INSENSÍVEL

1. Verificar a temperatura do ambiente antes de escolher a roupa.
2. Limitar a temperatura da água de casa para evitar queimaduras.
3. Não checar a temperatura da água diretamente com os pés.
4. Examinar os pés todos os dias. Qualquer alteração encontrada deve ser mostrada a um médico.
5. Sempre manter os pés secos e limpos. Secar bem os pés com toalha macia, principalmente entre os dedos e ao redor das unhas. Não esfregar a pele.
6. Evitar uso de hidratante entre os dedos e ao redor das unhas dos pés.
7. Cortar as unhas, após bem lavadas e secas, de forma quadrada e lixar seus cantos. Utilizar alicates, cortadores de unhas ou tesouras com ponta arredondada.
8. Evitar descolar a unha com espátulas, retirar cutículas ou cortar os cantos arredondados, para evitar unha encravada.
9. Não cortar os calos ou utilizar abrasivos.
10. Procurar um profissional especializado, em vez de ir à manicure ou pedicure.
11. Manter os pés sempre protegidos – evitar andar sem calçados.
12. Usar meias de algodão ou lã. Evitar meias com costura, de tecido sintético ou nylon.
13. Utilizar sapatos confortáveis, macios, fechados, com solado rígido e piso antiderrapante.
14. Se o calçado for novo, não utilizá-lo por mais de uma hora por dia até que esteja macio.

15. Evitar saltos altos e bicos finos; utilizar saltos quadrados com no máximo 3 cm de altura.
16. Evitar chinelos de dedo ou de tiras; evitar sapatos de plástico, couro sintético, duros ou apertados.
17. Durante o exercício físico, preferir uso de tênis confortável, com amortecedor.
18. Antes de vestir o calçado, olhar dentro em busca de pedras, pregos e costuras.

PERDA VISUAL

1. Em caso de diminuição da visão, procurar sempre um oftalmologista para avaliação, prescrição de óculos e outros auxílios como lupas e lentes.
2. Buscar serviço de reabilitação visual.
3. Utilizar auxílios eletrônicos que ampliam imagem em vídeos e recursos de informática.
4. Ampliar letras dos papéis impressos; usar tinta preta em papel branco; espaçar bem as linhas; utilizar letra de forma simples; evitar usar papel brilhante; utilizar margens estreitas para maior aproveitamento da largura do papel.
5. Ampliar números e letras em teclados de telefones, relógios, jogos, materiais para costura e medidas.
6. Para diminuir o reflexo da luz no papel, utilizar cartão preto com fenda, com altura para duas linhas, folhas de acetato de amarelo, viseiras, chapéus, bonés ou armações de óculos com proteções laterais.
7. Usar pranchas inclinadas para apoio de material de leitura.
8. Usar canetas porosas e lápis 3B ou 6B.
9. Usar folhas com pauta ampliada e reforçada.
10. Usar guias para escrita feitas com fendas nos locais que devem ser preenchidos.
11. Uso de lentes bifocais e multifocais: ao andar, flexione o pescoço e olhe por cima das lentes, para não tropeçar. Faça isso devagar, já que pode gerar tontura.
12. Sempre manter os locais bem iluminados, principalmente o caminho da cama ao banheiro.
13. Domicílio deve ter cores vivas e contrastantes.
14. Evitar mudanças de lugar na mobília ou nos objetos pessoais. Não deixar objetos largados no chão.
15. Ao andar, segure no braço do acompanhante. Se não houver espaço para passar lado a lado, o acompanhante deve ir à frente, segurando ainda seu braço.
16. Não ficar sozinho em pé sem uma parede ou mobília próximas onde possa se apoiar.
17. Não dirigir ou realizar atividades que dependam da visão e que coloquem em risco a sua vida ou a vida de outras pessoas.

AOS CUIDADORES

1. Sempre dizer o nome ao paciente, ao entrar ou sair do cômodo em que está.
2. Treinar o paciente a andar no domicílio, bem como a reconhecer o local dos objetos.
3. Treinar o paciente nas atividades que ainda consiga realizar.
4. Se o olho estiver seco: usar colírios de lágrima artificial.
5. Se o olho não fecha totalmente ao dormir: usar colírios de lágrima artificial, óculos de natação ao dormir e evitar ar-condicionado, fumaça de cigarro, vento e ambiente poluído.
6. Buscar o serviço social para conhecer os direitos do paciente com deficiência visual.

PERDA AUDITIVA

1. Em caso de diminuição da audição, procurar sempre um otorrinolaringologista para avaliação.
2. Utilizar Aparelho de Amplificação Sonora somente se indicado pelo otorrinolaringologista após realizar audiometria.
3. O uso do Aparelho de Amplificação Sonora, no início, pode gerar incômodo o que, com o tempo, vai sendo ajustado. Se o incômodo persistir, conversar com o otorrinolaringologista, já que existem vários tipos e modelos.
4. Orientações para quem fala com o idoso com déficit auditivo:
 - sempre alertar o ouvinte antes de iniciar a fala; esperar que o ouvinte esteja próximo e olhando para você antes de falar;
 - se possível, conversar em locais mais silenciosos;
 - falar um pouco mais devagar, espaçando as palavras e acentuando suavemente as sílabas importantes;
 - falar um pouco mais alto, porém sem necessidade de gritar;
 - se o ouvinte não o estiver entendendo, não repetir a frase várias vezes, mas dizê-la de outra maneira, utilizando outras palavras;
 - não falar comendo, mascando chicletes ou com a boca coberta.
5. Orientações para o ouvinte com alteração auditiva:
 - sempre avisar o interlocutor de sua deficiência auditiva – não se sinta constrangido, já que avisá-lo previamente trará maior consideração e cuidados ao falar;
 - solicitar para quem fala que repita a frase novamente ou de outra maneira, caso não a tenha compreendido;
 - olhar diretamente para o rosto de quem está falando, para suas expressões faciais e lábios;
 - estar determinado em aperfeiçoar técnicas de leitura facial e labial;

- em conversas de grupo, tentar se posicionar em localização estratégica. Se houver perda da audição de uma orelha apenas, posicionar a outra orelha em direção a quem fala.

AOS CUIDADORES

1. Ter compreensão e paciência com o ouvinte; tentar incluir o paciente na maior parte das atividades que conseguir realizar.
2. Aumentar o volume da campainha, toque de telefone e alarmes ou substituí-los por sinais visuais (luz) ou táteis (vibração).
3. Utilizar amplificadores pessoais (fones de ouvido) para televisão, telefone e rádio.
4. Dobrar os cuidados ao atravessar ruas, já que a buzina dos carros pode não ser ouvida.
5. Parar de fumar; parar o uso de álcool.
6. Fazer atividade física.
7. Se se expuser a ruídos de grande intensidade por muito tempo (acima de 85 decibéis, como em fábricas, aeroportos, trânsito, discotecas), utilizar protetores auditivos e diminuir o tempo de exposição, se possível.
8. Se houver cerume de repetição (cera de ouvido): evitar limpeza com cotonetes; deixar o conduto auditivo bem seco.
9. Se houver deficiência auditiva igual ou superior a 40 decibéis: não dirigir.
10. Buscar o serviço social para conhecer os direitos do paciente com deficiência auditiva.

ALTERAÇÃO DO PALADAR E DO OLFATO

1. Escovar e limpar sempre os dentes e a boca.
2. Parar de fumar e de usar álcool.
3. Adicionar condimentos e temperos durante o preparo das refeições.
4. Cuidado com o uso de sal: medir o quanto se está pondo, em vez de colocar de acordo com o paladar.
5. Utilizar detectores de vazamento de gás em cozinhas e banheiros.
6. Respeitar datas de vencimento dos alimentos industrializados.
7. Armazenar alimentos caseiros em recipientes rotulados com data de preparo e de quando deverão ser descartados.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 3 – **Órgãos do sentido** – autoria de Márlon Juliano Romero Aliberti e Marcos Daniel Saraiva – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.