



# Parceiros nos cuidados

## Cuidando juntos

Pacote informativo para pessoas visitando e voluntariando em residências de cuidados ao idoso.



Australian Government  
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage  
Empower  
**Safeguard**



# Conteúdo

Protegendo a si mesmo e ao idoso que visitas.	<b>3</b>
Higiene das mãos	<b>6</b>
Utilizando a máscara	<b>9</b>
Dicas ao usar equipamentos de proteção individual (PPE)	<b>13</b>
Reduzindo a proliferação de infecções durante um surto epidêmico	<b>14</b>
Checklist: Visitando uma casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico	<b>17</b>
Do que se trata o programa Parceiros nos cuidados	<b>21</b>
Declaração	<b>23</b>



# Protegendo a si mesmo e ao idoso que visitas.

A Comissão De Segurança e Qualidade nos Cuidados ao Idoso desenvolveu recursos no intuito de assistir às famílias e aos amigos próximos aos idosos vivendo sob cuidados, para que possam manter engajamento social e relacionamentos significativos mesmo durante surtos epidêmicos. Este pacote informativo visa desenvolver suas habilidades para a prevenção da proliferação de micróbios.

## Quais informações estão disponíveis neste pacote.

Este pacote contém informações sobre:

- como proteger a si mesmo e a pessoa que cuidas
- higiene das mãos
- utilizando a máscara
- reduzindo a proliferação de micróbios durante um surto epidêmico
- visitando uma casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico

A Comissão também desenvolveu módulos virtuais de aprendizado que cobrem as informações chaves contidas nesta apostila. Poderás acessar a esses módulos no [site da Comissão](#).

## Por que a prevenção e controle de infecções é importante?

Os idosos estão entre as pessoas mais vulneráveis em nossas comunidades, especialmente em se tratando dos impactos causados por infecções e por doenças infecciosas. Se visitas a um idoso sob cuidados, é de sua responsabilidade seguir o protocolo de prevenção e controle de infecções.

Quando visitas uma casa de cuidados, há condutas a serem adotadas sempre. Pode acontecer de estares sentindo-se bem, porém, sem que saibas, estares disseminando infecções. Portanto,

adotar condutas adequadas trazem uma imensa diferença para o controle da proliferação das doenças infecciosas, como as gastro-intestinais, a gripe ou a COVID. Estará assim protegendo à todos, inclusive à si mesmo.

## Lembre-se:

- Todos devemos contribuir para a prevenção e controle de infecções.
- É importante seguir à todas as orientações e critérios disponibilizados pela casa de cuidados ao idoso. Converse com a casa de cuidados ao idoso diretamente para maiores informações sobre seus critérios.
- A conduta a ser adotada durante um surto epidêmico é diferente devido as precauções extras à serem tomadas. Se a casa de cuidados ao idoso está passando por um surto epidêmico, consulte o [checklist relacionado](#) para maiores informações.
- Todos os residentes tem direito à manter relações sociais durante um surto epidêmico, o que inclui o acesso de ao menos um visitante durante este. A brochura da Comissão: [Garantindo o acesso seguro de visitantes às residências de cuidados ao idoso](#), contém maiores informações sobre os diferentes perfis de visitantes às casas de cuidados, e as obrigações dos provedores a fim de garantir o acesso seguro desses.



## Comportamentos que nos mantêm resguardados

### Antes de visitar a casa de cuidados ao idoso

- Se não se sentir bem, fique em casa.
- Fique atento à quaisquer alertas de saúde pública que possam afetar sua visita.
- Fique atento às providências voltadas aos visitantes da casa de cuidados ao idoso.
- Mantenha-se informado em relação aos critérios de vacinação para visitantes (como por exemplo COVID e gripe) e mantenha seu histórico de vacinação atualizado.

### Durante sua visita



#### Limpe suas mãos

Por quê? Micróbios podem proliferar através do contato. Isto ocorre quando uma pessoa infectada toca um objeto ou alguém, e outra pessoa toca a mesma área. Talvez não saiba e carrega micróbios em suas mãos.



#### Cubra a boca usando o cotovelo ou um lenço ao tossir.

Por quê? Os vírus podem proliferar quando uma pessoa infectada tosse ou espirra e gotículas ou borrifos propagam-se pelo ar. Ao tossirmos sobre as mãos esses vírus podem alastrar-se facilmente para tudo que tocamos em seguida. Sempre lembre-se de limpar suas mãos após utilizar lenços.



## Durante a visita



### Siga as orientações

Por quê? Ler aos avisos e seguir às instruções da equipe do local que estás visitando vai lhe fornecer informações específicas à ele.



### Use máscara

Por quê? O uso de máscaras, e de outros equipamentos de proteção individual (PPE), contribui para a redução do risco de que se respire ou se propaguem partículas infecciosas quando tu, ou outros, falem, tussam ou espirrem.



### Quando possível, mantenha distância (1,5m), principalmente se houverem pessoas doentes.

Por quê? Pessoas em contato próximo correm alto risco de respirar gotículas ou borrifos contaminados por pessoas infectadas. Deve-se manter 1,5m de distância de outros em ambientes compartilhados, porém, em se tratando da pessoa à quem ofereces cuidado e companhia, o distanciamento social não é mandatório.



### Abra a janela

Por quê? Quando possível, abrir uma janela pode fornecer ventilação natural para as partículas infectadas no ar. Verifique com a equipe do local antes de abrir qualquer janela.

## Após a visita



Contacte o administrador da casa de cuidados ao idoso, se:

- sentir-se indisposto, pois poderias estar infectado durante sua visita.
- tiver qualquer pergunta ou dúvida.





# Higiene das mãos

**Higiene das mãos denota a limpeza das mãos. Isto tem um papel importante em como se manter protegido e auxilia a nós mesmos, e aos demais, a se proteger das doenças. Precisamos higienizar nossas mãos ao visitar qualquer casa de cuidados ao idoso a fim de prevenir a proliferação dos micróbios.**

Existem 2 formas de higienizar as mãos:

- antisséptico
- lavar as mãos

## Quando higienizar as mãos com antisséptico?

Necessitas higienizar as mãos com antisséptico:

- quando entrar ou ao sair de qualquer casa de cuidados ao idoso
- antes de entrar no dormitório de algum residente
- após tocar à campainha, maçanetas ou corrimãos, ou quaisquer outras superfícies ou objetos frequentemente tocados por todos
- após deixar o dormitório de algum residente.



Para assistir ao vídeo demonstrativo sobre como higienizar suas mãos com antisséptico, escaneie o QR Code à esquerda ou digite o link à seguir em seu navegador:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-sanitiser-video-partners-care>

## Quando devo lavar minhas mãos?

Necessitas lavar suas mãos com água e sabão:

- se tocares algo que parece sujo
- se suas mãos estiverem visivelmente sujas
- após ir ao banheiro.



Para assistir ao vídeo demonstrativo sobre como lavar suas mãos com água e sabão, escaneie o QR Code à esquerda ou digite o link à seguir em seu navegador:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-soap-video-partners-care>



## Como higienizar as mãos com antisséptico?



### 1. Aplique o antisséptico

- Borrife uma ou duas medidas de antisséptico em uma das mãos.
- Utilize uma quantidade de antisséptico suficiente para ambas as mãos.



### 2. Una e esfregue as mãos.

- Aproxime as palmas de suas mãos.
- Esfregue o antisséptico de uma palma contra a outra.



### 3. Esfregue as costas das mãos

- Traga a palma de uma das mãos sobre as costas da outra.
- Entrelace seus dedos e esfregue para cima e para baixo.
- Faça o mesmo do outro lado.



### 4. Entrecruze seus dedos

- Traga as palmas de suas mãos uma contra a outra
- Entrelace seus dedos e esfregue para cima e para baixo.



### 5. Esfregue as costas de seus dedos

- Curve os dedos de uma de suas mãos sobre a palma da outra e esfregue usando movimentos circulares.
- Faça o mesmo do outro lado.



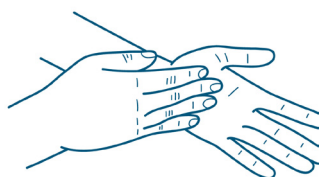
### 6. Esfregue os polegares

- Esfregue o polegar para cima e para baixo com a palma da mão oposta
- Faça o mesmo do outro lado.



### 7. Esfregue a ponta dos dedos nas palmas

- Esfregue a ponta dos dedos de uma das mãos à palma de sua outra mão usando movimentos circulares.
- Faça o mesmo do outro lado.



### 8. Esfregue antisséptico contra ambos os pulsos



### 9. Aguarde que o antisséptico seque naturalmente

- Não utilize toalhas para secar suas mãos



## Como higienizar as mãos utilizando água e sabão



### 1. Molhe as mãos

- Abra a torneira e molhe suas mãos.
- Mantenha a torneira aberta enquanto completa todos os passos, porém, não enxágue suas mãos antes de terminar.



### 2. Aplique Sabão

- Esfregue as palmas juntas.
- Utilize uma quantidade suficiente de sabão.
- O bastante para formar espuma ao esfregar as mãos.



### 3. Esfregue as costas das mãos

- Traga a palma de uma das mãos sobre as costas da outra.
- Entrelace seus dedos e esfregue para cima e para baixo.
- Faça o mesmo do outro lado.



### 4. Entrecruze seus dedos

- Trazendo uma palma contra a outra.
- Entrelace seus dedos e esfregue para cima e para baixo.



### 5. Esfregue as costas de seus dedos

- Curve os dedos de uma de suas mãos e esfregue contra a palma da outra em movimentos circulares.
- Faça o mesmo do outro lado.



### 6. Esfregue os polegares

- Esfregue o polegar para cima e para baixo com a palma da mão oposta.
- Faça o mesmo do outro lado.



### 7. Esfregue as palmas com as pontas dos dedos

- Esfregue as pontas dos dedos de uma das mãos contra a palma da outra em movimentos circulares.
- Faça o mesmo do outro lado.



### 8. Enxágue as mãos

- Traga suas mãos sob a água e limpe todo sabão.
- Sempre que possível, use o cotovelo para fechar a torneira. NÃO USE SUAS MÃOS



### 9. Seque suas mãos

- Seque suas mãos utilizando papel toalha limpo.
- Não utilize toalhas de pano.

Quando terminar de higienizar as mãos, não toque a pia, a torneira ou a lixeira, ou terá que higienizá-las novamente.





# Utilizando a máscara

## Por que é necessário o uso de máscaras?

O uso de máscara tem papel importante na sua própria prevenção à doenças, e também ajuda a proteger à quem estás cuidando ou visitando. Talvez já uses máscaras de pano ou cirúrgicas em público. Há também outros modelos de máscaras, conhecidas por respiradores

Precisas utilizar máscaras apropriadas nas casas de cuidados ao idoso, a fim de prevenir a proliferação de micróbios, incluindo os vírus dos resfriados, gripes e da COVID. Podemos estar proliferando estes micróbios mesmo não apresentando sintomas.

## Que modelo de máscara devo utilizar?

A fim de proteger à si mesmo, e aos outros, deve-se utilizar máscaras cirúrgicas ou máscaras com peça facial filtrante (também conhecidas por PFR, P2 ou N95). Máscaras de pano não são tão eficientes e não são adequadas para uso nas casas de cuidados ao idoso.

A máscara deve estar ajustada ao seu rosto, cobrindo tanto a boca quanto o nariz.

Recomendamos que esteja barbeado (ou de barba bem aparada). Estudos comprovam que a barba pode dificultar a vedação adequada da máscara sobre seu nariz e sua boca. A vedação inadequada pode colocar-te em maior risco de proliferar micróbios.





## Com que frequência devo substituir minha máscara?

Máscaras cirúrgicas, P2 e N95 SÃO DESCARTÁVEIS. Deves utilizar uma máscara nova a cada visita à casa de cuidados ao idoso. A máscara tem durabilidade de 4 horas, a não ser que seja molhada ou danificada. Deves substituir sua máscara imediatamente caso a molhe ou danifique.

Se a máscara for retirada, deve-se descartá-la à lixeira, e substituí-la por uma nova. Na ocorrência de surto epidêmico, máscaras usadas devem ser descartadas em uma lixeira especial. A equipe do local o assistirá neste sentido.

Lembre-se de esterilizar suas mãos imediatamente após o descarte da máscara.

## Como usar minha máscara cirúrgica?



**1º Passo** Higienize suas mãos com antisséptico



**2º Passo** Segure a máscara pelas fitas ou elásticos, e amarre-a atrás da cabeça ou vista os elásticos ao redor das orelhas.



**3º Passo** Certifique-se de que a máscara cubra sua boca e nariz, e que não haja espaços entre seu rosto e a máscara. Pressione a área acima e ao redor de seu nariz contra o rosto



**4º Passo** Enquanto utiliza a máscara, não toque sua frente.



## Como usar minha máscara P2 ou N95?



**1º Passo** Higienize suas mãos com antisséptico



**2º Passo** Abra a máscara mantendo a parte do interior desta para cima. Abra os painéis e solte as alças. A máscara é composta por uma haste metálica em seu topo. Esta haste será ajustada ao topo do seu nariz. Curve-a com suavidade, formando um “bico” ao centro.



**3º Passo** Segure a máscara pela parte exterior, com as mãos unidas e em formato de concha. As alças encaixadas sobre seus dedos.



**4º Passo** Posicione a máscara contra seu rosto, abaixo do queixo, e com a haste metálica sobre o dorso do nariz.



**5º Passo** Com uma das mãos segurando a parte exterior da máscara, alongue a alça inferior para atrás da cabeça. Encaixe a alça ao redor da parte de trás de seu pescoço, abaixo das orelhas.



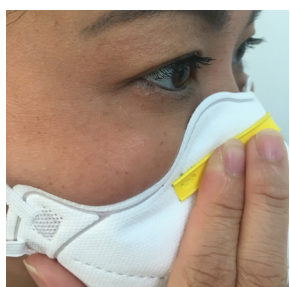
**6º Passo** Alongue e encaixe a alça superior ao topo de sua cabeça.



**7º Passo** Ajuste a alças. Estas não devem ficar torcidas.



**8º Passo** Ajuste a máscara às maçãs da face e ao queixo.



**9º Passo** Sempre use as duas mãos para ajustar e moldar a haste metálica ao dorso do nariz, suavemente empurrando-a para baixo, em direção ao rosto.



**10º Passo** Mova seus dedos de cima para baixo nos dois lados de seu nariz.



**11º Passo** Certifique-se de que pelos faciais, cabelo e brincos não estejam em contato com a máscara.



**12º Passo** Pressione a máscara para baixo, na direção da face, maçãs da face e nariz.



Para assistir ao vídeo demonstrativo sobre como usar e verificar o ajuste das máscaras P2 ou N95, escaneie o QR Code à esquerda ou digite o link à seguir em seu navegador: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

## Como verificar se a máscara P2 ou N95 está ajustada?



**1º Passo** Repouse as mãos gentilmente sobre as extremidades da máscara.



**2º Passo** Respire fundo e contenha por alguns segundos, perceba se a máscara despega de seu rosto.



**3º Passo** Expire, certifique-se de que a máscara está afixada ao seu rosto e perceba se há ar evadindo.

É importante que a máscara esteja devidamente ajustada, pois só assim poderá prevenir que vírus não entrem nela quando respirares. Para verificar os ajustes da máscara:

- Repouse as mãos gentilmente sobre a parte exterior das extremidades da máscara enquanto segue os passos à seguir, para que percebas se há ar evadindo pelos lados ou topo da máscara.
  - **1º PASSO:** respire fundo, você perceberá a máscara despedaçando de seu rosto.
  - **2º PASSO:** expire, e perceberás a máscara afixar à sua face novamente.
- Se houver ar evadindo pelos lados da máscara. Reposicione a máscara, aperte a alça do nariz e reposicione o elástico.
- Se houver ar evadindo ao redor do nariz. Reposicione a alça do dorço do nariz até perceber que a máscara está vedada.

Se não puderes ajustar sua máscara, peça ao pessoal da casa de cuidados ao idoso para auxiliá-lo. Isso pode consistir em verificar as alças ou se há algo (como brincos ou cabelo) preso as extremidades da máscara.

Se uma vez que verificar sua máscara perceber que precisa reajustá-la, confira o ajuste novamente após fazê-lo. Se a máscara continuar desajustada, experimente outro modelo de máscara. Nossos rostos são diferentes uns dos outros, e algumas máscaras vestem melhor que outras.





## Dicas ao usar PPE

- Máscaras podem ser apertadas e desconfortáveis. Peça a equipe para verificar se sua máscara está corretamente ajustada. As alças não devem estar amassadas ou dobradas. As extremidades da máscara não devem estar amassadas, emaranhadas ou dobradas contra sua pele.
- Hidrate a pele de seu rosto antes e depois da visita em que a máscara foi usada.
- Amarre ou prenda o cabelo para trás antes de usar a PPE. Se estiver utilizando luvas descartáveis, não traga as mãos por debaixo da viseira de proteção para remover os cabelos dos olhos.
- Para obter uma boa vedação da máscara sua pele facial deve estar limpa e barbeada.
- Considere quais objetos são essenciais antes de usar o PPE. Enquanto estiver vestindo o PPE, não leve as mãos aos bolsos, bolsas e não remova peças de roupa. Essas ações podem levar a contaminação.





# Reduzindo a proliferação de infecção durante um surto epidêmico

O risco de infecção existe em qualquer visita à uma casa de cuidados ao idoso. Porém, os riscos podem potencializar durante um surto epidêmico, ou quando a pessoa que cuida esteja infectada. No evento de visita à qualquer casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico de uma doença infecciosa como doenças gastrointestinais ou COVID, há um protocolo à ser seguido a fim de auxiliar o controle da proliferação de infecções, administrar os riscos e proteger à todos.

Se quiseses manter suas visitas mesmo durante um surto epidêmico, debes considerar, em primeiro lugar, todos os riscos, inclusive suas condições imunológicas e sua própria saúde.

É importante ter em mente que as políticas voltadas aos visitantes e para gerenciamento de infecções das casas de cuidados ao idoso podem rapidamente serem alteradas, a qualquer momento, baseadas na avaliação dos riscos. A fim de estar preparado durante um surto epidêmico, fique atento às possíveis alterações.



## Protocolo para visitas

As visitas às casas de cuidados ao idoso realizadas durante qualquer surto epidêmico deverão ser organizadas junto a casa de cuidados em questão, para que

esta possa estar devidamente preparada para sua visita, o que incluirá a devida disponibilidade de PPE, e qualquer tipo de assistência voltada ao visitante. Todo empenho possível será realizado no intuito de que continue a visitar a pessoa que cuida.

Certifique-se de que satisfazes integralmente o protocolo da casa de cuidados em questão antes de visitá-la. As situações à seguir podem ocorrer em caso de surto:

- orientações e alertas do departamento de saúde pública
- protocolo de vacinação (COVID e gripe, por exemplo)
- solicitações para teste rápido de antígeno (TR-Ag) ou outras exigências.
- Concluir todo o treinamento específico do local em questão e do “Partnerships in care”.

Em sua primeira visita durante um surto epidêmico, podem haver orientações da equipe do local sobre as áreas que poderás ou não acessar. Certifique-se de usar seu PPE de maneira correta e efetiva.

Lembre-se: se sentir-se indisposto, fique em casa e não visite o centro de assistência ao idoso.





### Lembre-se da higiene das suas mãos

É seu dever manter suas mãos limpas. Considere:

- estou utilizando as técnicas de maneira correta?
- sabes quando lavar e quando esterilizar suas mãos?
- estás higienizando as mãos quando necessário? Quando entrar ou após deixar o dormitório de quem estejas visitando, por exemplo.



### Esteja consciente dos que te cercam

Estás zelando pelos que estão em seu entorno? Lembre-se:

- quando viável, mantenha 1,5m de distância dos outros.
- mantenha-se informado sobre restrições acerca do número de pessoas permitidas em áreas específicas.

A casa de cuidados ao idoso estará dividida em diferentes zonas de acordo com o risco presente. Mantenha-se informado sobre onde podes ou não frequentar no perímetro da casa e respeite as regras.



### Use o PPE obrigatório

Equipamentos de proteção individual ou PPE incluem máscaras, aventais, luvas e protetores

oculares. A casa de cuidados ao idoso pode solicitar o uso de PPE a fim de reduzir seu próprio risco de infecção e a proliferação de micróbios.

Na ocorrência de surto epidêmico, debes utilizar máscaras de maior grau de proteção. Essas máscaras são chamadas P2 ou N95. Ao retirar a máscara é preciso descartá-la de maneira adequada e esterilizar as mãos.

Talvez solicitem que vista PPE complementar em suas visitas quando:

- a pessoa que estás visitando se sente indisposta e aguarda o resultado de algum teste
- a pessoa que visitas é um contato de alto risco e há possibilidade de que esteja infectada.
- Há um surto epidêmico na casa de cuidados ao idoso.

Pode ser solicitado que se use os seguintes equipamentos na ocorrência de um surto:

- Máscaras com maior grau de proteção, como a P2 ou N95. Ao retirar a máscara é preciso descartá-la de maneira adequada e esterilizar as mãos.
- proteção ocular tais como óculos ou viseiras de proteção (lembre-se: óculos prescritos não fornecerão a proteção adequada)
- aventais
- luvas.



## Siga à todas as instruções

É importante que sigas à todas as instruções determinadas pela casa de cuidados ao idoso, incluindo as acerca da acessibilidade e mobilidade nas dependências.

Na ocorrência de surto epidêmico, sua mobilidade será limitada à áreas específicas, denominadas de zonas no perímetro da casa de cuidados ao idoso, e significa que:

- seu acesso será restrito à determinadas zonas.
- terás que se substituir seu PPE uma vez que cruze os limites dessas zonas, para acesso à outras dependências como, por exemplo, o banheiro.

Durante um surto epidêmico, horários de visitas ou quaisquer outras atividades programadas estarão sujeitas à alterações. No intuito de manter à ti e a quem cuidas protegidos, a equipe do local lhe informará se sua visita será limitada ao dormitório da pessoa em questão, conforme o grau de risco.



## Demais alterações

Podem ocorrer mudanças adicionais durante um surto epidêmico, incluindo:

### Intensificação da higienização

Superfícies em áreas compartilhadas, tais como estruturas das camas, interruptores, corrimãos; e dormitórios, poderão passar por higienização com maior frequência.

### Alterações acerca da alimentação

Pode haver deslocamento da área de preparação dos alimentos e a pessoa a quem cuida talvez precise realizar as refeições em seu dormitório. Os utensílios usados habitualmente também poderão ser substituídos por utensílios descartáveis.

## Intensificação no monitoramento

Pode ocorrer intensificação do monitoramento da saúde e do bem estar de todos os residentes. Isto pode incluir a aferição regular da saturação e temperatura, além da observação de se houveram alterações em outras condições, e na saúde como um todo.

## Equipe do estabelecimento

Pessoal adicional pode vir a auxiliar temporariamente os serviços de cuidado e assistência. Isto se o pessoal frequente estiver sujeito à quarentena doméstica.

Pedimos sua compreensão em relação à eventuais alterações já que essas se dão no intuito de proteger os residentes e demais colaboradores. Essas alterações serão temporárias.



## Protegendo à si e aos demais

Considere como pode continuar visitando a pessoa que cuida enquanto se mantém protegido.

Avalie as alternativas de conduta disponíveis a fim de conter a proliferação das infecções aos demais. O checklist à seguir, referente as visitas às casas de cuidados ao idoso durante surtos epidêmicos, oferece orientação em relação as iniciativas que podes adotar a fim de administrar os riscos à si mesmo e aos outros.

## Assistência

Se tiver qualquer dúvida, contacte o administrador da casa de cuidados ao idoso.

Para maiores informações, ligue para:

My Aged Care **1800 200 422** ou  
[www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

National Corona Virus Hotline  
no **1800 020 080**



# Checklist: Visitando uma casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico

**O checklist à seguir descreve as medidas práticas há serem tomadas a fim de administrar os riscos quando visitar uma casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico.**

## Antes da visita

O quê?	Por quê?
Higiene das mãos – Mantenha o hábito de higienizar as mãos com antisséptico ou água e sabão de forma consistente	Higienizar as mãos adequadamente é muito importante para se proteger dos e, ou, não transmitir micróbios aos outros.
Organize-se junto à casa de cuidados ao idoso em relação ao melhor momento para sua primeira visita.	A equipe do local estará preparada para oferecer orientações específicas à este, indicando quais áreas a serem acessadas ou não. Também esclarecerão qual PPE utilizar, o auxiliarão a vesti-lo e responderão a todas as dúvidas.
Compreenda: sua visita será limitada à uma área específica do local, como, por exemplo, o dormitório da pessoa que cuidas.	A fim de reduzir o risco de proliferação de infecções às outras áreas da casa de cuidados ao idoso.
Verifique com a equipe do local qual o PPE exigido Pode-se levar algum tempo para se adaptar ao uso do PPE. Se é sua primeira vez o utilizando, recomendamos que programe uma visita mais curta.	O PPE auxiliará na redução do risco de infecção e proliferação dos micróbios.
Certifique-se de estar com as vacinas para gripe e COVID atualizadas e registradas em seu cartão de vacinação, a fim de mostrá-lo se necessário.	A vacinação é uma medida importante para proteção pessoal contra a infecção e a doença, e consequentemente não infectar aos outros.



### No dia da visita: Antes de deixar seu domicílio

O quê?	Por quê?
Cancele sua visita se se sentir indisposto ou apresentar sintomas (tosse ou espirro).	Visitar a casa de cuidados ao idoso quando indisposto traz riscos de futuras infecções ao estabelecimento.
Vista-se confortavelmente. Não vista roupas que podem esquentar demais (ou de menos) por baixo do PPE. Evite trajes que podem desatar ou despregar ao retirar os aventais (ex. brincos).	Usar PPE (como por exemplo, aventais) pode ser desconfortável, além de quente. O PPE também poderá emaranhar à jóias ou roupas frouxas.
Óculos prescritos tendem à “embaçar” quando se usa PPE.	Podes adquirir toalhas “anti-embaçadoras” na farmácia ou optometrista a fim de reduzir o embaçamento, o que ajudará a melhorar sua vista enquanto veste o PPE.
Traga apenas itens essenciais à casa de cuidados ao idoso. Assim, não corres o risco de trazer objetos que tenham tido contato com micróbios em seu domicílio. Se geralmente usas jóias (tais como brincos ou relógios), considere deixá-los em casa. Não será permitido o uso da própria garrafa de água enquanto no dormitório do residente.	Os objetos trazidos a alguma zona da casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico não poderão deixar esta zona específica, a não ser que sejam limpos e esterilizados para tal. Se geralmente carregas bolsa, verifique com a equipe do local se será permitido trazê-la consigo à área dos residentes. Talvez não seja possível se considerando os riscos de infecção. Alguns dos itens que trouxeres para o residente, como livros ou alimentos, serão mantidos com ele. Verifique com a equipe do local se é permitido trazer tablets ou notebooks consigo para o dormitório do residente, e se é permitido deixar o local com estes. Eles o auxiliarão com a limpeza e esterilização deste no início e final da visita.
Se alimente e se hidrate antes de deixar seu domicílio,	pois não poderás comer ou beber de forma considerada segura (sem retirar a máscara) uma vez que estejas no dormitório do residente.
Planeje levar alimentos ou petiscos que o idoso que cuidas consuma de forma segura.	Apesar de não poderes compartilhar os alimentos durante sua visita, eles poderão consumi-lo de forma confortável e segura.
Vá ao banheiro antes do início da visita.	Talvez não seja permitido o uso do banheiro do residente durante a visita. Talvez seja permitido o uso de outro banheiro dentro da casa de cuidados ao idoso, porém, terás que retirar todo o PPE e vestir um novo ao retornar.



## No dia da visita: Visitando à quem cuidas

O quê?	Por quê?
Respeite os direcionamentos e responda a todas as perguntas relacionadas à sintomas. Mostre seu cartão de vacinação quando solicitado. A equipe do local lhe informará se precisar realizar um teste rápido de antígeno (TR-Ag)	Isto pode ser parte do protocolo de procedimentos da casa de cuidados ao idoso, a fim de minimizar o potencial de novas infecções no estabelecimento.
A equipe da casa de cuidados ao idoso lhe assistirá e informará sobre controle de infecções e PPE. Para colocar e retirar o PPE de forma segura é preciso prática e experiência.	Pode ser que o uso de PPE e o controle de infecções sejam fatos novos à ti. A equipe do local pode ajudar-te e mostrar-lhe como usar o PPE antes que inicies a assistência ou adentres o dormitório do residente.
Considere quais objetos são essenciais antes de vestir o PPE. Enquanto estiver vestindo o PPE, não leve as mãos aos bolsos, bolsas e não remova peças de roupas. Essas ações podem levar a contaminações.	Uma vez que vistas o PPE, a parte externa deste estará sujeita a contaminação. Não leve as mãos por debaixo de seu avental ou máscara sob nenhuma circunstância (nem para verificar o telefone ou apanhar algo nos bolsos). Estarás sujeito ao risco de infecção.  Caso isto ocorra, retire o PPE, descarte-o de maneira segura em lixeiras apropriadas e higienize suas mãos com antisséptico antes de vestir um novo.
Muito provavelmente, as atividades normalmente compartilhadas com o residente também sofrerão modificações. Dicas para uma visita segura: <ul style="list-style-type: none"><li>• Podes se sentar próximo do residente (não é necessário manter 1,5m de distância).</li><li>• Podes continuar auxiliando em tarefas como escovar os dentes e cabelos, dar de comer, hidratar a pele e outras atividades que façam a pessoa se sentir confortável.</li><li>• Não recomendamos beijar o residente (não debes retirar a máscara)</li><li>• Deves ser o único a tocar notebooks ou quaisquer dispositivos de toque (esses equipamentos não devem ser compartilhados).</li><li>• Mantenha-se vigilante e evite tocar superfícies e objetos enquanto se locomove até o dormitório do residente.</li></ul>	Verifique com a equipe do local quais atividades são consideradas seguras. Podem haver atividades permitidas ao ar livre ou em áreas além do dormitório.



### No dia da visita: Ao término da visita

O quê?	Por quê?
Uma vez que o PPE seja retirado é importante fazê-lo da forma correta, e descartá-lo nas lixeiras destinadas aos detritos que possam estar contaminados. A equipe do local pode auxiliá-lo. Lembre-se de lavar as mãos com água e sabão uma vez que retire o PPE.	Retirar o PPE é o mais complicado. É importante fazê-lo corretamente, caso contrário pode haver risco de infecção advinda de um PPE contaminado
Se trouxer qualquer objeto para o dormitório do residente e pretendes levá-lo de volta consigo, esse deverá ser minuciosamente limpo e esterilizados.	A equipe do local terá que auxiliá-lo para que aprendas a fazê-lo de maneira apropriada. A casa de cuidados ao idoso lhe fornecerá lenços desinfetantes e esterilizantes para que limpes e esterilizes seus pertences. Cuidado para que produtos químicos usados na higienização não danifiquem a superfície das telas dos equipamentos eletrônicos. É recomendado que se verifique o manual de instruções do produto.

### No dia da visita: Ao chegar em casa

O quê?	Por quê?
Ao término da visita à uma casa de cuidados ao idoso durante um surto epidêmico deve-se retornar diretamente à seu domicílio e substituir as roupas usadas durante a visita.	A fim de minimizar os riscos de contaminação no ambiente domiciliar, deve-se lavar as roupas usadas na visita. As roupas podem ser lavadas juntamente às outras, usando o sabão que usas regularmente e água quente.
Ao retornar à seu domicílio, lave suas mãos com água e sabão.	Se higienizou as mãos inúmeras vezes com antisséptico durante sua visita, elas provavelmente estarão viscosas devido as muitas camadas deste.
Na ocorrência de irritação da pele devido ao uso da máscara, aplique solução hidratante e monitore.	A aplicação de hidratante facial antes e depois do uso do PPE pode auxiliar a minimização de irritação da pele.
Se se sentir indisposto após a visita, comunique o administrador da casa de cuidados ao idoso. Zeie por sua saúde! És inestimável para a assistência e cuidados de outrem.	Existe a possibilidade de que estivesse infectado durante sua visita à casa de cuidados ao idoso. É importante que a casa em questão esteja ciente deste fato e tome as devidas providências a fim de proteger residentes e pessoal.

[Este checklist foi desenvolvido a partir da contribuição de especialistas em prevenção de infecções da Secretaria de Saúde de Victoria.](#)





# Do que se trata o programa Parceiros nos cuidados?

**O programa Parceiros nos cuidados apoia relações de cuidado já existentes entre residentes e suas famílias ou amigos próximos.**

A qualidade de vida e o bem estar de nossos idosos mais vulneráveis é primordial. A pandemia nos educou sobre a importância da constância do cuidado, inclusive sobre o impacto significativamente negativo que a ruptura da rotina diária e da interação social pode trazer ao bem estar das pessoas como um todo.

Se tornar um parceiro no cuidado (também chamado de parceiro) garante que a família e amigos próximos dos residentes das casas de cuidados ao idoso possam manter seu relacionamento de assistência e manter-se presente em suas vidas. Isto inclui a possibilidade de se estabelecer estratégias para visitas adicionais, a fim de proporcionar cuidados, assistência e companhia, mesmo em momentos de acesso restrito, como durante surtos epidêmicos.

O modo de assistência que proporcionará enquanto parceiro no cuidado dependerá do grau de relação com e das necessidades da pessoa em questão. Tal assistência poderá incluir:

- ajuda para se vestir, higiene oral, auxílio para aprontar-se entre outros cuidados que normalmente oferece.
- compartilhar histórias, alimentos e outros passatempos.
- auxílio na prática da rotina de exercícios físicos.
- auxílio para visitar locais especiais, de interesse.

É fundamental ressaltar que a participação no programa Parceiros nos cuidados depende do consentimento do residente da casa de cuidados ou de seu representante.

## **Quais os benefícios em se tornar um parceiro?**

Sua participação no programa Parceiros nos cuidados garante que:

1. haverá maior assistência ao residente em suas rotinas diárias, incluindo, nos cuidados ao idoso, em sua saúde mental, sua mobilidade física, seu convívio social e em suas carências sociais.
2. terá um acordo junto ao provedor de serviços de assistência ao idoso enunciando sua legitimidade em oferecer assistência adicional ao residente no que for necessário e em atividades primordiais a ele,
3. assim reduzindo os impactos negativos do isolamento social na saúde e bem-estar geral.
4. a casa de cuidados ao idoso estará ciente das atividades compartilhadas entre tu e a pessoa que cuidas. Este ponto é importante sobretudo em tempos em que não pode estar presente visitando a residência, porém, o provedor poderá continuar oferecendo a assistência em atividades significativas que compartilham como vestir, comer e convívio.
5. serás encorajado à aprender ou aprimorar suas técnicas de prevenção e controle de infecções a fim de que possas visitar a quem cuidas da forma mais segura o possível, mantendo a outros residentes, e a si mesmo, seguros.



## O que preciso fazer para me tornar um parceiro?

Será o próprio residente da casa de cuidados ao idoso, ou seu representante, quem apontará seus parceiros, pessoas de relacionamento muito próximo ao residente. Para se tornar um parceiro, recomendamos que:

- assista aos vídeos de apoio
- leia toda a informação contida nesta apostila
- complete o material referente, por exemplo os módulos de aprendizado on-line, disponíveis através do site.
- complete os procedimentos de admissão junto ao provedor de assistência ao idoso

Uma vez que tenhas assistido aos vídeos de apoio e revisado as informações, complete a declaração da última página e debata junto à casa de cuidados quaisquer critérios particulares à seu programa de Parceiros nos cuidados.

## Acordo: Parceiros nos cuidados

O acordo do Parceiros nos cuidados documentará a programação do parceiro junto ao residente e ao provedor de assistência ao idoso. Acima de tudo, o acordo formaliza a garantia de que haverá continuidade no cuidado do residente mesmo quando o parceiro não puder visitá-lo, pois possibilita que o provedor entenda quais as atividades realizadas. O provedor analisará como poderão auxiliar nas atividades fundamentais nestas circunstâncias através do descrito no acordo.

## O Acordo do Parceiros no cuidado incluirá:

- detalhes a respeito das atividades realizadas pelo parceiro, incluindo qual a frequência em que as realiza (frequência das visitas).
- treinamento mandatório, incluindo treinamento em ipc e quaisquer procedimentos para admissão específicos ao provedor.
- quando o acordo deverá ser revisado

[Consulte nosso modelo de acordo para parceiros.](#)

**O grau de assistência oferecido pelo parceiro estará sujeito a mudanças durante um surto epidêmico ou se a casa de cuidados ao idoso estiver sujeita à imposições de saúde pública. Em caso de surto ou exposição a COVID, a casa de cuidados ao idoso implementará seu plano para gerenciamento de surtos epidêmicos. Durante este período, o acesso será facilitado assim que possível, a fim de garantir que tanto o idoso sob seus cuidados quanto todos os outros residentes, continuem recebendo visitas.**

# Declaração

Pedimos para que complete e assine a confirmação de que leu à todo material de capacitação.

Protegendo a si mesmo e ao idoso que visitas.	Sim	Não
Higiene das mãos	Sim	Não
Utilizando a máscara	Sim	Não
Reduzindo a proliferação de infecções durante um surto epidémico	Sim	Não
Visitando uma casa de cuidados ao idoso durante um surto epidémico	Sim	Não

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_



*A Comissão de Segurança e Qualidade nos Cuidados ao Idoso reconhece os Detentores Originais do território por toda Austrália, e sua conexão permanente à sua terra, mar e comunidade. Honramos seus povos e cultura, e aos seus Antepassados do passado e presente.*

Atualizado em 11 de maio de 2023. Versões atualizadas com novo conteúdo podem ser disponibilizadas – verifique nosso site regularmente a fim de garantir acesso à versão vigente. Para compartilhar sua opinião sobre esta fonte, favor enviar email para [education@agedcarequality.gov.au](mailto:education@agedcarequality.gov.au)



**Telefone**  
1800 951 822



**On-Line**  
[agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au)



**Escreva para**  
Aged Care Quality and Safety Commission  
GPO Box 9819, na sua capital