



Enfermagem 9 Apoyando a los mayores

- ☐ Preguntar sobre rutinas diarias (sueño, alimentación, movilidad)
- ☐ Animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves
- ☐ Proporcionar soporte de movilidad
- ☐ Cuidado del cuerpo, rutinas diarias, funciones corporales, prevención de caídas

La rutina diaria	<i>(A rotina diária)</i>	La marcha	<i>(A marcha)</i>
El cuidado personal	<i>(O cuidado pessoal)</i>	El bastón	<i>(A bengala)</i>
La higiene	<i>(A higiene)</i>	La silla de ruedas	<i>(A cadeira de rodas)</i>
El aseo	<i>(A limpeza pessoal)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(A transferência (subir/descer da cama))</i>
El baño asistido	<i>(Banho assistido)</i>	Prevenir caídas	<i>(Prevenir quedas)</i>
La incontinencia	<i>(A incontinência)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Fazer exercícios suaves)</i>
La hidratación	<i>(A hidratação)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>(Levantar-se com ajuda)</i>
El sueño	<i>(O sono)</i>	Tomar la medicación	<i>(Tomar a medicação)</i>
La movilidad	<i>(A mobilidade)</i>	Controlar la alimentación	<i>(Controlar a alimentação)</i>

1.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| a. la rutina diaria | 1. el aseo personal |
| b. el cuidado personal | 2. un apoyo para caminar |
| c. el bastón | 3. las actividades de cada día |
| d. la transferencia | 4. subir y bajar de la cama |

a-3 b-1 c-2 d-4



2. Nota interna: apoio a pessoas idosas em domicílio (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: bastón, caídas, higiene, transferencias, rutina, ejercicios



Nota interna: Para apoyar a personas mayores, pregunte por su (1) _____ diaria: a qué hora duerme, si bebe agua y si ha comido bien. Revise el aseo y la (2) _____ íntima solo si la persona lo solicita. Antes de levantarse, recuerde usar el (3) _____ o la silla de ruedas y quite alfombras sueltas para prevenir (4) _____ .

Recomendación: anime a hacer (5) _____ suaves dos veces al día. En las (6) _____ de la cama a la silla, pida que avise si tiene dolor o mareo. Recuerde la medicación y ofrezca agua si hay poca hidratación.

Nota interna (serviço de atendimento domiciliár): Para apoiar pessoas idosas, pergunte sobre a rotina diária: a que horas dorme, se bebe água e se comeu bem. Verifique os cuidados pessoais e a higiene íntima apenas se a pessoa solicitar. Antes de se levantar, lembre-se de usar a bengala ou a cadeira de rodas e retire tapetes soltos para prevenir quedas.

Recomendação: incentive a fazer exercícios leves (mexer os tornozelos, alongar os braços) duas vezes ao dia. Nas transferências da cama para a cadeira, peça que avise se tiver dor ou tontura. Lembre a medicação e ofereça água se houver pouca hidratação.

(1) rutina, (2) higiene, (3) bastón, (4) caídas, (5) ejercicios, (6) transferencias

1. ¿Qué preguntas harías para conocer la rutina diaria de una persona mayor y qué medidas tomarías para prevenir caídas en su casa?

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

Verdadeiro Falso

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño. | ☐ | ☐ |
| 2. La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas. | ☐ | ☐ |
| 3. Antes de la siesta hacen ejercicios suaves y comprueban que el suelo no tenga obstáculos para prevenir caídas. | ☐ | ☐ |



1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

- Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria? *(Senhora, a que horas a senhora normalmente se levanta para começar a rotina diária?)*
a. se levantó b. se levantar c. se levanta d. me levanto
 - Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo. *(Para prevenir quedas, sempre peço que use a bengala quando anda pelo corredor.)*
a. usa b. usó c. usas d. use
 - Después del baño asistido, ¿_____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda? *(Depois do banho assistido, pode sentar-se na cadeira de rodas sem ajuda?)*
a. pudo b. puedes c. pueden d. puede
1. se levanta 2. use 3. puede

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Rutina y medicación matutina

- Auxiliar (Marta):** *Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?*
(Bom dia, Dom Luís. Antes de ajudar com a higiene, como o senhor dormiu e a que horas costuma levantar-se?)
- Señor (Don Luis):** *He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.*
(Dormi mais ou menos. Costumo levantar por volta das oito, mas hoje fiquei um pouco tonto ao ficar de pé.)
- Auxiliar (Marta):** *Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.*
(Certo, faremos a transferência devagar: primeiro o senhor se senta na cama e depois se levanta com ajuda, de acordo? Assim prevenimos quedas.)
- Señor (Don Luis):** *Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.*
(Sim, melhor assim. Depois tomo a medicação com um copo de água, porque às vezes eu me esqueço.)
- Auxiliar (Marta):** *Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.*
(Perfeito: medicação e boa hidratação. Se o senhor estiver com disposição, fazemos dois exercícios leves e caminhamos um pouco com a bengala.)

- ¿Qué dos cosas pregunta Marta sobre la mañana de Don Luis?
-

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

Normalmente, por la mañana suelo... / Para prevenir caídas, es mejor... / Si necesita ayuda, puede usar...



1. En tu trabajo o en casa, ¿qué preguntas haces a una persona mayor sobre su rutina diaria, por ejemplo el sueño, la comida y la movilidad?
2. Un señor mayor tiene miedo de caerse al levantarse y al andar por casa. ¿Qué le recomiendas para prevenir caídas y moverse con más seguridad?

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, soy **Laura**, la coordinadora de la ayuda a domicilio.

El jueves por la mañana voy a visitar a **don Manuel** (83). Dice que por la noche duerme poco y por la mañana le cuesta **levantarse**. En casa camina con **bastón** y tiene miedo de **caerse** en el baño. También toma medicación después del desayuno, pero a veces se le olvida.

¿Puedes ir tú el jueves? ¿A qué hora te va bien? Necesito saber si puedes ayudarle con el **aseo** y con ejercicios suaves.



Escreva uma resposta apropriada: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
