KELLY LEMOS · @KELLYLEMOSFISIO

Os 10 mandamentos da boa convivência com pessoas idosas

Porque respeito não tem idade, mas começa com atitude.

01 Não gritarás

02 Não ignorarás

03 Não apelidarás

04 Não testarás a memória

05 Não invadirás a autonomia

06 Não farás por ele

07 Não puxarás pelo braço

08 Não interromperás

09 Não generalizarás

10 Não infantilizarás

CARTILHA GRATUITA

Kelly Lemos
Fisioterapeuta. Atende idosos dentro de casa há 18 anos.

ANTES DE COMEÇAR

Quase tudo que incomoda um idoso é feito por amor.

Eu entro na casa de idosos há 18 anos. E o que eu mais vejo não é maldade. É filho preocupado, neto apressado, cuidador cansado. Gente boa fazendo coisa que afasta.

O problema é que quase todo mundo olha para a segurança e esquece de olhar para a pessoa. Aí grita, decide sozinho, ajuda antes de perguntar. E o idoso, que entende tudo, sente uma coisa só: **estão me tratando como se eu não fosse mais eu.**

Estes dez mandamentos são pequenas mudanças de atitude. Nenhuma custa dinheiro. Nenhuma toma tempo. E todas mudam o clima dentro de casa.

> **Como usar:** leia tudo de uma vez e escolha o que mais parece com a sua casa. Se bater um incômodo em algum deles, provavelmente é justamente esse que vale começar.

01

MANDAMENTO UM

Não gritarás.

Nem todo idoso é surdo.

Fale com clareza, no ritmo certo, olhando nos olhos.
Volume não substitui respeito.

NA PRÁTICA

Se ele não entendeu, repita a frase inteira com outras palavras em vez de aumentar o tom. Na maioria das vezes o problema não é o volume, é a pressa e o rosto virado para o outro lado. Grite menos, apareça mais.

02

MANDAMENTO DOIS

Não ignorarás.

Nem todo idoso tem demência.
Fale com ele, não sobre ele.
Presença merece atenção.

NA PRÁTICA

Acontece muito na consulta e no balcão da farmácia: a família responde antes que ele abra a boca. Espere. Idoso costuma levar mais tempo para organizar a resposta, e isso é diferente de não saber responder. Se precisar completar, peça licença primeiro.

03

MANDAMENTO TRÊS

Não apelidarás sem permissão.

Nem todo idoso gosta de ser chamado de vó ou vô.
Pergunte como ele prefere ser chamado.
Nome também é afeto.

NA PRÁTICA

"Vó", "querida", "meu bem", ditos por quem acabou de conhecer, soam como carinho para quem fala e como redução para quem escuta. Pergunte o nome. E use o nome.

04

MANDAMENTO QUATRO

Não testarás a memória alheia.

Nem todo reencontro precisa de prova.
Evite o famoso "lembra de mim?".
Conexão se constrói, não se cobra.

NA PRÁTICA

Essa pergunta coloca a pessoa em avaliação na frente de todo mundo. Troque por uma apresentação: "oi, sou a Ana, filha da Dona Maria, faz tempo que a gente não se vê". Você entrega a informação e poupa o constrangimento.

05

MANDAMENTO CINCO

Não invadirás a autonomia.

Nem todo idoso é frágil.

Ofereça ajuda, mas pergunte antes.

Cuidar é também saber esperar o sim.

NA PRÁTICA

Ajuda não pedida costuma ser recusada, mesmo quando faz falta. Pergunte "quer que eu segure?" em vez de já segurar. E respeite o não, desde que não exista risco imediato. Autonomia também se perde por excesso de zelo.

06

MANDAMENTO SEIS

Não farás por ele o que ele ainda consegue fazer.

Nem todo cuidado protege.

Deixe ele cozinhar, se vestir, carregar, decidir.

Músculo que não é usado desaparece. Autonomia também.

NA PRÁTICA

Muita família tira as tarefas para proteger e se assusta com a fraqueza que aparece poucos meses depois. Prefira acompanhar a substituir. Se você não sabe até onde ele pode ir sozinho, peça uma avaliação profissional em vez de proibir por precaução.

07

MANDAMENTO SETE

Não puxarás pelo braço.

Nem todo apoio equilibra.

Ofereça o seu braço e deixe que ele segure em você.
Quem puxa, desequilibra.

NA PRÁTICA

Puxar pelo pulso ou pelo cotovelo tira o controle de quem já anda inseguro, e ainda avisa que ele está atrasando todo mundo. Pare ao lado, dobre o braço, ofereça e ande no ritmo dele. Boa parte da recusa de ajuda começa exatamente aí.

08

MANDAMENTO OITO

Não interromperás.

Nem todo idoso quer conselho.
Às vezes ele só quer ser ouvido até o fim.
Escuta é presença.

NA PRÁTICA

A história longa, a repetição, o assunto antigo. Segure a vontade de corrigir a data ou o nome no meio da fala. Corrigir detalhe é a forma mais rápida de fazer alguém parar de falar. E quem para de falar também para de contar o que está sentindo.

09

MANDAMENTO NOVE

Não generalizarás.

Nem todo idoso é igual ao seu avô.

Muitos usam tecnologia, dançam, estudam, namoram e se reinventam.

Idade não define interesse.

NA PRÁTICA

Cuidado com o "nessa idade não precisa mais disso". Essa frase já tirou de muita gente a academia, a viagem, o celular novo e o namoro. Pergunte o que ele quer em vez de decidir o que serve para a idade dele.

10

MANDAMENTO DEZ

Não infantilizarás.

Idoso não é criança grande.
Nada de voz de bebê, diminutivo ou tratamento de incapaz. Dignidade se comunica no tom.

NA PRÁTICA

"Vamos tomar o banhozinho?" e "que lindinho" são ditos com afeto e recebidos como rebaixamento. Um teste simples: se a frase soaria estranha dita a um colega de trabalho, não diga a ele.

PARA IMPRIMIR E DEIXAR À VISTA

Os dez em uma página

01 **Não gritarás.**
Nem todo idoso é surdo.

02 **Não ignorarás.**
Fale com ele, não sobre ele.

03 **Não apelidarás sem permissão.**
Nome também é afeto.

04 **Não testarás a memória alheia.**
Conexão se constrói, não se cobra.

05 **Não invadirás a autonomia.**
Ofereça ajuda, mas pergunte antes.

06 **Não farás por ele o que ele ainda consegue fazer.**
Nem todo cuidado protege.

07 **Não puxarás pelo braço.**
Quem puxa, desequilibra.

08 **Não interromperás.**
Escuta é presença.

09 **Não generalizarás.**
Idade não define interesse.

10 **Não infantilizarás.**
Dignidade se comunica no tom.

Acima de tudo:
idade não apaga identidade.

Conviver bem é perguntar, escutar e ajustar o passo.
Juntos.

SE VOCÊ QUISER IR ALÉM

Convivência resolve metade. A outra metade está na casa.

Estes dez mandamentos mudam a relação. Mas tem uma parte que conversa nenhuma resolve sozinha: o risco que está no ambiente e no corpo. A luz do corredor, o tapete da sala, o banheiro sem apoio, a força das pernas, o remédio que dá tontura.

É isso que eu avalio quando entro na casa dos meus pacientes. E foi isso que eu organizei em um material para a família aplicar sozinha, sem depender da minha visita.

Risco Invisível

Guia prático para a família identificar os riscos de queda do idoso e da casa, priorizar o que corrigir primeiro e sair da preocupação com um plano na mão. É o mesmo raciocínio que eu uso nas avaliações domiciliares:

- **Identificar** o que é risco de verdade, no idoso e no ambiente.
- **Priorizar** o que precisa ser corrigido primeiro.
- **Corrigir** com ações práticas, começando pelo mais urgente.

Ele não promete impedir toda queda e não substitui avaliação profissional. Ele organiza o que hoje está solto na cabeça da família. Você encontra no link da minha bio, na mesma página onde baixou esta cartilha.

QUEM ESCREVEU

Kelly Lemos

Sou fisioterapeuta pós-graduada em Gerontologia e Acupuntura e atendo idosos dentro de casa há 18 anos. É no corredor escuro, no tapete solto da sala e na conversa difícil na mesa da cozinha que eu vejo todos os dias o que está escrito aqui.

Escrevi esta cartilha porque quase toda família que eu atendo acerta na intenção e erra na forma. E porque, na prática, respeito e segurança caminham juntos: idoso respeitado aceita ajuda, e idoso que aceita ajuda se cuida melhor.

> **Aviso importante.** Este material é educativo e não substitui avaliação médica, fisioterapêutica ou de outros profissionais de saúde. Procure atendimento sem demora se aparecer:
>
> - desmaio, confusão mental ou fraqueza súbita;
> - dor intensa ou falta de ar;
> - suspeita de fratura ou pancada na cabeça;
> - quedas repetidas em pouco tempo;
> - piora rápida na forma de andar.

@kellylemosfisio

Mais segurança. Mais autonomia. Menos sustos.

Cartilha gratuita. Pode compartilhar com quem precisa ler.