



GUIA DE
PARCEIROS
NO CUIDADO
UMA REALIZAÇÃO SOBREXP

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

Cuidado em Casa *e home care*

Um guia humano e prático para quem recebe cuidado de saúde dentro do próprio lar — e para a família que cuida junto, todos os dias.

UMA REALIZAÇÃO

SOBREXP

QUEM TE ACOMPANHA NESTE GUIA

Oi, eu sou o João.

Recebo cuidado de saúde aqui em casa. Hoje, eu ando contigo por aqui.

Tenho 41 anos e, depois de uma fase de saúde mais delicada, passei a ser cuidado dentro de casa — com a minha família por perto e uma equipe que vem até aqui.

Apreendi, na prática, que **a casa pode virar um lugar de tratamento**: dá para organizar remédios, seguir orientações e participar ativamente de cada decisão sobre o meu cuidado.

Este guia foi feito para te acompanhar. Vamos passar juntos pela jornada do cuidado em casa — falando das perguntas que importam, dos sinais a observar e do papel de quem é cuidado e de quem cuida.

João

NARRADOR DESTE AMBIENTE



PERSONA DESTE VOLUME

João, 41

Paciente em cuidado domiciliar ·
tratamento em casa · família que cuida

Sumário do guia

12 CAPÍTULOS

01	O que é este lugar?	04
02	Que serviços existem aqui?	05
03	Quem trabalha aqui e o que cada um faz?	06
04	Como é a jornada do cuidado em casa?	07
05	Como fazer um plano de cuidado com a equipe?	08
06	O que você deve perguntar?	09
07	O que você não pode deixar de saber?	10
08	Qual é a sua responsabilidade?	11
09	Como ter uma postura de parceria?	12
10	Quais podem ser as dificuldades?	13
11	Como ajudar a melhorar o cuidado em casa?	14
12	Como este ambiente se liga aos outros?	15

CAPÍTULO 01

O que é este lugar?

Entender o que é o cuidado em casa é o primeiro passo para participar dele com mais segurança. Aqui, o próprio lar se torna o lugar onde o tratamento acontece.



O **cuidado em casa** é quando você ou alguém da família recebe atenção de saúde dentro do próprio lar. Pode acontecer depois de uma internação, durante o tratamento de uma doença crônica ou quando ir ao hospital é difícil ou desnecessário.

Esse cuidado pode ser feito por uma **equipe que vai até a sua casa** ou pela própria família, sempre com orientação dos profissionais. Em casa, o ambiente é mais familiar, mais tranquilo e mais perto de quem se ama.

Você vai ouvir vários nomes para este serviço:

Atendimento domiciliar

Home care

Cuidado domiciliar



"No começo, parecia estranho transformar a casa num lugar de tratamento. *Mas aqui eu e minha família fazemos parte do time que cuida.* Entender isso mudou tudo para mim."

— JOÃO, NARRADOR DESTE AMBIENTE

CAPÍTULO 02

Que serviços existem aqui?

O serviço é organizado conforme a necessidade de cada pessoa. Alguns precisam de visita todo dia; outros, uma vez por semana ou de vez em quando. Conheça o que pode ser oferecido.

**Visitas de profissionais**

Médicos, enfermeiros e equipe vão até a sua casa regularmente.

**Remédios, soro e curativos**

Aplicação de medicação, troca de sondas e cuidados de enfermagem.

**Coleta de exames em casa**

Exames de sangue e outras coletas sem precisar sair de casa.

**Fisioterapia**

Para respirar melhor, se mexer melhor e apoiar a recuperação.

**Equipe multiprofissional**

Nutricionista, psicólogo, fonoaudiólogo, TO e assistente social.

**Orientação e treinamento**

Como dar remédios, cuidar da higiene e usar equipamentos.

**Adaptação e equipamentos**

Casa mais segura e empréstimo de cama hospitalar, andador e cadeira.

**Cuidados paliativos em casa**

Conforto e qualidade de vida, quando indicado pela equipe.



"Tem dia de visita da equipe, tem dia que sou eu e minha família. *Cada serviço foi organizado para a minha necessidade* — e isso faz toda a diferença."

— JOÃO

CAPÍTULO 03

Quem trabalha aqui e o que cada um faz?

Cada profissional tem uma função e todos trabalham juntos. E a família e o cuidador fazem parte do time. Saber quem é quem ajuda a se comunicar melhor.



Médicos(as)

Fazem visitas, avaliam o tratamento e acompanham a evolução.



Enfermeiros(as) e técnicos(as)

Aplicam remédios, fazem curativos, trocam sondas e ensinam a família.



Fisioterapeutas e TOs

Ajudam no movimento, na respiração e a adaptar a casa e o dia a dia.



Nutri, fono e psicólogo(a)

Orientam alimentação, ajudam na fala e no engolir e apoiam as emoções.



Assistente social e farmacêutico(a)

Orientam sobre direitos e benefícios e o uso seguro dos remédios.



Família e cuidador(a)

Estão presentes todos os dias e fazem boa parte do cuidado direto.

Cada profissional tem uma função. Todos trabalham juntos — e a família faz parte do time que cuida todos os dias.



"Quando entendi quem faz o quê, parei de me sentir perdido. Hoje sei a quem perguntar cada coisa — e a minha família também."

— JOÃO

CAPÍTULO 04

Como é a jornada do cuidado em casa?

O cuidado em casa costuma seguir quatro grandes etapas. Saber onde você está nessa jornada ajuda a família e o cuidador a se prepararem para cada momento.



01 AVALIAÇÃO Início

Avaliação inicial

- A equipe conhece a pessoa, a família e o ambiente
- Faz a avaliação clínica do caso
- Define profissionais e tratamentos necessários



02 ADAPTAÇÃO Ambiente

Adaptação da casa

- Espaço organizado para circular sem quedas
- Boa iluminação e ventilação
- Barras de apoio no banheiro, se preciso
- Indicação de oxigênio e equipamentos



03 PLANO Organização

Plano de cuidado

- Construído com a pessoa, a família e a equipe
- Define horários de remédios e visitas
- Organiza terapias e cuidados do dia a dia
- É revisto sempre que algo muda



04 ACOMPANHAMENTO Continuidade

Acompanhamento e ajustes

- Visitas regulares e treinamento do cuidador
- Canal aberto para tirar dúvidas
- Ajustes no plano conforme a pessoa evolui
- Idas ao hospital e volta para casa, se preciso



"No início eu me sentia perdido. Saber essas etapas deu calma a mim e à minha família — cada momento exige um cuidado diferente."

— JOÃO

CAPÍTULO 05

Como fazer um *plano de cuidado*?

O plano de cuidado é o "mapa" do que vai acontecer em casa. Ele é construído em parceria — e, sempre que possível, com a participação de quem é cuidado. Um bom plano é feito junto com você.

O que o plano *considera*

Tudo o que ajuda a equipe a desenhar um cuidado seguro e do jeito certo para a casa.

- Idade e diagnóstico da pessoa cuidada
- Limitações físicas ou de raciocínio
- Alimentação, higiene e movimento
- Tratamentos em curso e remédios
- Riscos a observar: quedas, infecções, respiração
- Quem é responsável por cada parte do cuidado

Feito *em parceria*

As preferências e valores da pessoa cuidada e da família guiam o plano.

- Os objetivos: qualidade de vida, autonomia, conforto
- A pessoa cuidada participa das decisões sempre que possível
- A autonomia dela é parte do tratamento
- O plano é revisto sempre que algo muda



"Quando participo, sinto que *sou parte do tratamento* — e não só alguém que recebe cuidado. Por isso eu conto tudo, pergunto e decido junto."

— JOÃO



CAPÍTULO 06

O que você deve perguntar?

Perguntar é parte do cuidado. Não é incomodar. Se não entender, diga: "pode explicar de novo, de um jeito que eu entenda?"

Sobre a saúde

DIAGNÓSTICO

- ? Qual é o problema?
- ? O que pode melhorar e o que pode piorar?
- ? O que esperar nos próximos dias?
- ? E nas próximas semanas?

Sobre os remédios e cuidados

DIA A DIA

- ? Qual é o nome do remédio e para que serve?
- ? Como dar: por boca, na veia ou na sonda?
- ? Como fazer o curativo, o banho e usar a sonda?
- ? O que pode comer? Tem restrição?

Sobre os sinais de alerta

SEGURANÇA

- ? Quais sinais são perigosos?
- ? O que fazer se isso acontecer?
- ? Quando ligar para a equipe?
- ? Tem telefone que funciona 24 horas?



"Se eu não entendo, eu falo: *pode explicar de novo, de um jeito que eu entenda?*
Perguntar nunca atrapalhou o meu cuidado em casa."

— JOÃO

CAPÍTULO 07

O que você não pode deixar de saber?

Antes de iniciar o cuidado em casa (ou na alta de uma internação), confirme com a equipe se cada item abaixo está claro. Peça as orientações por escrito. Isso evita complicações e novas internações.

**Remédios: nomes, doses e horários**

Para que serve cada um e como dar: por boca, na veia ou na sonda.

**Como fazer cada cuidado**

Banho, curativo, troca de fralda, uso de sonda e de oxigênio.

**Sinais de alerta e o que fazer**

Febre, dor forte, falta de ar, sangramento ou mudança de comportamento.

**Telefone da equipe e quando ir ao PA**

O que se resolve por ligação e quando procurar o pronto atendimento.

**Próximas visitas e equipamentos**

Datas das visitas, como usar os equipamentos e como agendar novos profissionais.



"Uma vez comecei sem entender direito as receitas e me atrapalhei. Hoje **não começo sem todas essas informações por escrito.**"

— JOÃO

CAPÍTULO 08

Qual é a sua *responsabilidade*?

Você (paciente, familiar ou cuidador) também tem deveres. Cuidar de outra pessoa em casa é importante e cansativo — e cuidar de si também faz parte. Pedir ajuda não é fraqueza.

*i.***Manter a casa segura**

Ambiente organizado e adaptado torna o cuidado mais seguro.

*ii.***Dar os remédios na hora certa**

Seguir as orientações combinadas e os horários definidos.

*iii.***Anotar o que foi feito**

Remédios, curativos e alimentação ajudam a equipe a acompanhar.

*iv.***Avisar se algo mudar**

Febre, dor nova, ferida, falta de apetite ou mudança de comportamento.

*v.***Participar dos treinamentos**

E cuidar de você também: descansar, comer e pedir ajuda.

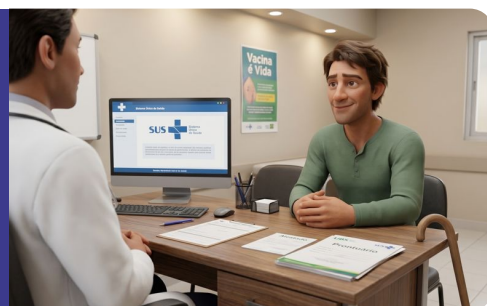
*vi.***Valorizar a equipe**

Respeite e reconheça o trabalho de cada profissional.

COMO EU FAÇO

"Anoto os remédios, os horários e o que muda no dia a dia. E peço ajuda quando preciso. *Cuidar de mim também é parte do cuidado.*"

— JOÃO



CAPÍTULO 09

Como ter uma *postura de parceria*?

Em casa, a parceria é ainda mais importante: a equipe vai por algumas horas, mas a família e o cuidador estão lá o tempo todo. Conversa aberta melhora os resultados e a experiência de todos.

*a.***Compartilhe o dia a dia**

O que a pessoa sente, o que difícil e o que está dando certo em casa.

*b.***Fale com respeito**

Mantenha a conversa aberta com a equipe, mesmo nos momentos difíceis.

*c.***Ouçã com atenção**

As orientações da equipe são pensadas para a recuperação em casa.

*d.***Não tenha vergonha de perguntar**

Não existe pergunta boba. Tudo o que não entende, vale perguntar.

*e.***Avise se sentir insegurança**

Deixe a pessoa cuidada participar das decisões e do que ainda consegue fazer.

*f.***Reconheça o trabalho da equipe**

Um obrigado importa. Vínculo gera mais cuidado, escuta e segurança.



"A equipe vai por algumas horas, mas nós ficamos o tempo todo. Quando a gente fala, escuta e agradece, *a parceria acontece* — e o cuidado funciona de verdade."

— JOÃO

CAPÍTULO 10

Quais podem ser as dificuldades?

Algumas barreiras podem aparecer no cuidado em casa. Conhecê-las antes ajuda a lidar melhor — e a pedir ajuda na hora certa. A equipe está ali também para apoiar a família e o cuidador.

**Medo de fazer algo errado**

Com o remédio, o curativo ou o equipamento. É normal — peça orientação.

**Cansaço de quem cuida**

Cansaço físico e emocional, somado a trabalho e outras tarefas.

**Custos e burocracia**

Remédios, equipamentos e fraldas, além da burocracia com plano ou serviço público.

**Falta de espaço ou adaptação**

Nem toda casa está pronta. A equipe orienta o que dá para adaptar.

**Solidão e sobrecarga de quem cuida**

O isolamento, a sobrecarga e as situações de emergência que assustam pesam sobre a família. Se algo estiver difícil, peça ajuda: a equipe está ali também para apoiar o cuidador, não só a pessoa cuidada.



"Teve dia em que minha família se sentiu sobrecarregada e com medo. Quando isso acontecer, peça ajuda — vocês têm esse direito."

— JOÃO

CAPÍTULO 11

Como ajudar a melhorar o *cuidado em casa*?

A sua experiência tem valor. Compartilhar o que viveu pode melhorar o cuidado de muitas outras famílias.



Pesquisa de
satisfação



Procurar a
ouvidoria



Conversar nas
visitas



Compartilhar
com famílias



Sugerir
mudanças na
casa



"Apontar algo específico é diferente de só reclamar. Quando dou um retorno claro, *ajudo outras famílias que vierem depois.*"

— JOÃO

CAPÍTULO 12

Como este ambiente se *liga* aos outros?

O cuidado em casa se conecta com outros lugares da jornada. Antes e depois dele, há outros ambientes que continuam essa história — e a transição funciona melhor quando é organizada.

ANTES DE CHEGAR AQUI

Por onde a jornada passa

-  **Internação**
Recebe a pessoa de volta com um plano
-  **Consultório e ambulatório**
Consultas e exames de acompanhamento
-  **Atenção Primária**
UBS e médico de família

VOCÊ ESTÁ AQUI



Cuidado em Casa

Tratamento no lar,
perto de quem se ama

O QUE VEM DEPOIS

Para onde a jornada segue

-  **Fisioterapia e reabilitação**
Para recuperar movimento e autonomia
-  **Pronto atendimento**
Em uma piora, leva à urgência ou internação
-  **Farmácia**
Garante que os remédios cheguem na hora



"Para a transição funcionar, guardo relatórios, exames e receitas num lugar fácil de achar e *mantenho sempre atualizada a lista de remédios em uso.*"

— JOÃO

PARA FECHAR ESTE GUIA

Lembre-se: *you are part.*

Você é parte importante do seu tratamento. Perguntar, entender e participar faz toda a diferença — também dentro de casa.

Que este guia possa caminhar com você quando precisar — como um lembrete de que cuidar é, antes de tudo, uma parceria. Você não está sozinho na jornada de cuidado.

— João, *persona* deste volume

Um guia para cada ambiente do cuidado.

O **Guia de Parceiros no Cuidado** é uma realização SOBREXP que reúne materiais práticos para que **pacientes, famílias e cuidadores** entendam, naveguem e participem ativamente de cada etapa da jornada em saúde.

A COLEÇÃO COMPLETA



GUIA DE
PARCEIROS
NO CUIDADO
UMA REALIZAÇÃO SOBREXP

*Cuidar é,
antes de tudo,
uma parceria.*

REALIZAÇÃO

SOBREXP

Material de orientação
ao paciente · 2025 · PT-BR