



GUIA DE
PARCEIROS
NO CUIDADO
UMA REALIZAÇÃO SOBREXP

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

Moradia para Idosos *e a ILPI*

Um guia humano e prático para quem mora — ou acompanha quem mora — numa instituição de longa permanência, e quer participar do cuidado todos os dias.

UMA REALIZAÇÃO

SOBREXP

QUEM TE ACOMPANHA NESTE GUIA

Oi, eu sou a Patrícia.

Meu pai, Sérgio, mora numa ILPI. Hoje, eu ando contigo por aqui.

Tenho 52 anos e, como muita gente, vivi a decisão difícil de buscar uma moradia para idosos para alguém que amo — com dúvidas, com culpa e com medo de estar fazendo a escolha errada.

Apreendi, na prática, que **a moradia é um apoio à família, não um substituto dela**: a minha presença, a história e os gostos do meu pai continuam sendo parte do cuidado, todos os dias.

Este guia foi feito para te acompanhar — seja você quem vai morar aqui ou quem acompanha e cuida de alguém que mora. Vamos passar juntos pela jornada da moradia, das perguntas que importam ao seu papel dentro de tudo isso.

Patrícia

CUIDADORA E NARRADORA DESTE AMBIENTE



PERSONA DESTE VOLUME

Patrícia, 52

Cuidadora familiar · filha do Sérgio ·
parceira da equipe

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 na moradia para idosos?	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 sair sem 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 a moradia?	14
12	Como este ambiente se liga aos outros?	15

CAPÍTULO 01

O que é este lugar?

Entender onde você — ou quem você ama — vai morar é o primeiro passo para se sentir seguro. Este guia é para quem vai morar aqui e para quem acompanha e cuida de alguém que mora.



A **moradia para idosos** é uma casa coletiva onde pessoas com 60 anos ou mais vivem e recebem cuidado todos os dias. O nome técnico é **ILPI** — Instituição de Longa Permanência para Idosos.

É um lugar para **morar, não só para ser atendido**: deve ser acolhedor e parecido com um lar, com respeito à história e aos gostos de cada pessoa. Algumas pessoas são mais independentes, outras precisam de mais ajuda — o cuidado se adapta a cada uma.

Você também pode ouvir estes nomes:

ILPI

Moradia para Idosos

Longa Permanência



"Quando meu pai veio morar aqui, eu tinha medo de estar 'entregando' ele. Entendi que *a moradia é um apoio à família, não um substituto dela* — e a minha presença continua sendo parte do cuidado."

— PATRÍCIA, CUIDADORA E NARRADORA DESTE AMBIENTE

CAPÍTULO 02

Que serviços existem aqui?

Em geral, a moradia oferece um conjunto de serviços que cuidam da casa, da saúde e da convivência — de acordo com o que cada pessoa precisa.

**Hotelaria**

Lugar para morar, com refeições e roupa de cama cuidadas.

**Ajuda no dia a dia**

Apoio na higiene, no banho e no vestir.

**Cuidado com os remédios**

Medicamentos nos horários certos, com segurança.

**Cuidadores e técnicos**

Acompanhamento, companhia e atenção todos os dias.

**Atendimento médico**

Acompanhamento da saúde de quem mora.

**Terapias**

Fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia, conforme a necessidade.

**Atividades**

Programação social, cultural e de lazer.

**Apoio social e psicológico**

Para quem mora e para a família.

Quando a saúde está muito frágil, o cuidado pode seguir os princípios dos **cuidados paliativos**: foco no conforto, no alívio de sintomas e na dignidade. Não é abandono do cuidado — é cuidado de qualidade quando a doença é grave.



"Não é só um quarto e refeições. *É uma rotina inteira de cuidado* — da higiene ao remédio na hora certa, da fisioterapia à roda de música."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 03

Quem trabalha aqui e o que cada um faz?

Cada profissional tem uma função. Todos trabalham juntos — e você e sua família fazem parte do time. Saber quem é quem ajuda a se comunicar melhor.



Cuidadores

Ajudam na higiene, na alimentação e na locomoção, com companhia e atenção.



Enfermeiros e técnicos

Cuidam dos remédios, observam a saúde e fazem os cuidados de enfermagem.



Médico(a)

Acompanha a saúde, lidera o plano de cuidado e ajusta os tratamentos.



Equipe de terapias

Fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e fonoaudiólogo: movimento, autonomia, fala e deglutição.



Nutrição e farmácia

Alimentação nutritiva e segura; qualidade e controle dos medicamentos.



Psicólogo e assistente social

Apoio nas emoções e mudanças; vínculos com a família, direitos e rede de apoio.

Há também o responsável técnico e a gestão, que organizam a equipe, a rotina e o cumprimento das regras de qualidade e segurança.



"Aprendi o nome e a função de cada pessoa que cuida do meu pai. Hoje sei a quem perguntar cada coisa — e a comunicação flui."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 04

Como é a jornada na moradia?

A vida na moradia costuma seguir quatro grandes etapas. Saber onde vocês estão nessa jornada ajuda a se preparar para cada momento.



01 CONHECER

Visita

Conhecer a moradia

- Visite a moradia antes de decidir
- Conheça a equipe, os quartos, as refeições e a rotina
- Uma boa moradia recebe visitas com transparência



02 ADMISSÃO

Entrada

Admissão e plano

- Você ou sua família conta a história de vida, os hábitos e os gostos
- A equipe avalia a saúde e a autonomia
- Juntos, vocês montam o plano de cuidado



03 ADAPTAÇÃO

Primeiros dias

Adaptação e acolhida

- Os primeiros dias podem ser de estranhamento. É normal
- A presença da família ajuda muito nessa fase
- A rotina vai sendo ajustada às preferências de quem mora



04 VIDA NA MORADIA

Acompanhamento

Vida e acompanhamento

- Cuidados diários, atividades, refeições e convivência
- Revisão do plano conforme a saúde e as necessidades mudam
- Consultas, exames ou hospital, quando necessário
- Comunicação constante nas decisões importantes



"Os primeiros dias foram de estranhamento, para ele e para mim. *É normal*. A presença da família ajudou muito nessa fase."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 05

Como fazer um *plano de cuidado*?

O plano de cuidado é construído na entrada e revisto sempre que algo muda. Ele é o mapa do dia a dia — e você ajuda a desenhar.

O que o plano *considera*

As informações que fazem o cuidado ser do jeito de quem mora.

- A história de vida de quem mora e da família
- A saúde atual, os diagnósticos, laudos e exames
- O grau de autonomia e de dependência
- Gostos e preferências, inclusive de comida e de roupa
- O que é importante para a pessoa e o que ela espera da vida na moradia
- Quem é responsável por cada parte do cuidado

Quem *decide*?

Sempre que possível, quem mora participa das decisões — mesmo das pequenas.

- Escolher a roupa, a atividade, o horário: tudo isso é participação
- Quando a pessoa não consegue mais decidir sozinha, família e equipe decidem juntas, pensando no que ela gostaria
- Quando não há família, a equipe (com assistente social e psicólogo) assume essa escuta com cuidado
- O plano é revisto sempre que a saúde ou as necessidades mudam



"No plano de cuidado, contei a história do meu pai: os gostos, os hábitos, o que acalma. Quem conhece a pessoa ajuda a equipe a cuidar melhor."

— PATRÍCIA



CAPÍTULO 06

O que você deve perguntar?

Perguntar é parte do cuidado. Não é incomodar.

Antes de escolher a moradia

ESCOLHA

- ? Qual é a rotina do dia a dia?
- ? Como são as refeições e os horários?
- ? Como é a equipe? Quantos cuidadores há por morador?
- ? Posso visitar e receber visitas com liberdade?

Sobre o cuidado

ROTINA

- ? Quais profissionais fazem parte da rotina de cuidado?
- ? O que acontece se a saúde piorar?
- ? Como vocês cuidam dos remédios?
- ? Como vou ser avisado(a) de mudanças?

Sobre direitos e participação

PARTICIPAÇÃO

- ? Quais são os direitos de quem mora aqui?
- ? Como faço uma sugestão ou uma reclamação?
- ? Como eu e minha família podemos participar do cuidado?
- ? Como a rotina se adapta aos gostos do meu familiar?



"Se eu não entender, eu falo: *pode explicar de novo, de um jeito que eu entenda, por favor?* Perguntar nunca atrapalhou o cuidado do meu pai."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 07

O que você não pode sair sem saber?

Antes da entrada e durante a vida na moradia, confirme se cada item abaixo está claro. Se algum não estiver, pergunte — transparência traz segurança e confiança.

**A missão, os valores e as regras**

O que a moradia acredita e como funciona o dia a dia da casa.

**A rotina e quem faz o cuidado**

Quem cuida, em quais horários e como é o dia a dia de quem mora.

**Remédios e tratamentos**

Quais são usados, para quê e como são dados.

**Os direitos de quem mora**

O que está garantido a cada pessoa que vive aqui.

**Como falar com a equipe**

Os contatos da moradia e com quem falar em cada situação.

**Como você será avisado(a)**

Em caso de mudança na saúde ou no cuidado.



"Transparência traz segurança e confiança. *Você tem o direito de perguntar e de saber* — antes da entrada e durante toda a vida na moradia."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 08

Qual é a sua *responsabilidade*?

Quem mora e a família também têm deveres. A moradia cuida do dia a dia; a família cuida do vínculo — os dois juntos fazem o cuidado completo.

*i.***Compartilhar a história**

Conte os hábitos, os gostos e as preferências de quem vai morar.

*ii.***Informar a saúde**

Alergias e remédios em uso; leve exames e laudos quando pedidos.

*iii.***Manter o vínculo**

Presença e afeto, com visitas sempre que possível.

*iv.***Participar**

Esteja nas reuniões e nas decisões importantes do cuidado.

*v.***Respeitar regras e horários**

E cumprir as responsabilidades legais e sociais com a pessoa.

*vi.***Valorizar a equipe**

Preze pelas relações, respeitando o trabalho de cada profissional.

COMO EU FAÇO

"Eu mantenho a presença: visito, participo das reuniões e aviso a equipe sobre qualquer mudança. A moradia cuida do dia a dia; eu cuido do vínculo."

— PATRÍCIA



CAPÍTULO 09

Como ter uma postura de parceria?

Parceria não é só palavra bonita. Você conhece a pessoa e a história dela; a equipe conhece o cuidado. Juntos, cuidam melhor.

a.**Mantenha proximidade**

Visite ou receba visitas com frequência.
Presença é cuidado.

b.**Conte o que importa**

O que você gosta, o que incomoda e o que acalma — a equipe precisa saber.

c.**Aprenda e ensine**

Aprenda as boas práticas com a equipe;
traga sua experiência sobre a história e os hábitos.

d.**Converse sobre ajustes**

Alimentação, roupa e rotina podem (e devem) ser conversadas abertamente.

e.**Apoie as decisões**

Sempre que possível, decida o que ainda consegue — ou apoie quem mora a decidir.

f.**Fale, ouça e reconheça**

Fale com respeito, avise se algo não estiver certo e reconheça o trabalho da equipe.



"Cuidar é uma troca. *Eu conheço a história do meu pai; a equipe conhece o cuidado. Juntos, cuidamos melhor.*"

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 10

Quais podem ser as dificuldades?

Algumas barreiras podem aparecer nessa jornada. Conhecê-las ajuda a lidar melhor — e a pedir ajuda na hora certa.

**Preconceito de abandono**

Morar numa instituição não é abandono. Pode ser uma escolha de cuidado e qualidade de vida.

**Culpa, tristeza e medo**

Sentimentos comuns com essa mudança. É normal — e ajuda falar sobre eles.

**Expectativas diferentes**

O que a família espera nem sempre é o que a pessoa realmente precisa.

**Rotina coletiva**

Adaptar horários e atividades às preferências de cada um leva tempo.

**Distância e sobrecarga**

A equipe pode ficar sobrecarregada em alguns momentos, a família pode morar longe e conviver com pessoas em diferentes níveis de saúde nem sempre é fácil. Se algo estiver difícil, fale com a equipe, com o psicólogo ou com o serviço social. Você não precisa carregar isso sozinho.



"Senti culpa e tristeza no começo — e descobri que é normal. *Falar com o psicólogo e o serviço social ajudou.* Você não precisa carregar isso sozinho."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 11

Como ajudar a melhorar a moradia?

Quem mora e a família podem — e devem — ajudar a melhorar o cuidado. A sua experiência tem valor.



Conversar com a equipe



Acompanhar e relatar



Reuniões e conselhos



Sugerir atividades



Ideias para acolher

Elogios, críticas e sugestões diretas à equipe; relatar o que observa na rotina; participar de reuniões, conselhos e grupos de moradores e famílias; sugerir atividades e ajustes — e colaborar com ideias para um ambiente mais acolhedor.



"Quando a moradia ouve quem vive ali e quem visita, o cuidado fica melhor para todos. A sua voz faz diferença."

— PATRÍCIA

CAPÍTULO 12

Como este ambiente se liga aos outros?

A moradia para idosos não vive isolada. Ela se conecta com outros lugares do cuidado — antes e depois dela, a jornada continua.

ANTES DE CHEGAR AQUI

Por onde a jornada passa

**Em casa**

A vida em família e a decisão pela moradia

**Consultório**

Consultas e acompanhamento de saúde

**Internação**

Retorno após a alta, com plano adaptado

VOCÊ ESTÁ
AQUI

Moradia para Idosos

Morar e ser cuidado
todos os dias

O QUE VEM DEPOIS

Para onde a jornada segue

**Consultas e exames**

Idas acompanhadas pela moradia

**Pronto Atendimento**

Acionado em uma urgência

**Farmácia**

Uso correto dos remédios, articulado com a equipe



"Mantenho a pasta do meu pai organizada — exames, laudos, lista de remédios — e levo em qualquer atendimento fora da moradia. Cuidado conectado dá tranquilidade."

— PATRÍCIA

PARA FECHAR ESTE GUIA

Lembre-se: *você é parte.*

Uma boa moradia cuida da saúde, mas também da história, dos gostos e da dignidade de cada pessoa. Visite, pergunte, participe — sua presença e sua voz fazem diferença.

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.

— Patrícia, *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