

Checklist: como escolher um cuidador de idosos confiável

Serena Nobre · Cuidadores de idosos em São Paulo · serenanobre.com.br

Material gratuito para imprimir e marcar — sem cadastro.

Antes de contratar

☐ Rotina e necessidades da pessoa idosa mapeadas por escrito

horários, medicações, mobilidade, condições de saúde, tarefas esperadas e jornada (12h diurno, 12h noturno ou 24h)

☐ Experiência comparada com situações semelhantes

mesma condição (demência, pós-AVC, acamado), mesma jornada, tarefas reais do dia a dia

☐ Avaliação comportamental com perguntas situacionais

ex.: recusa de remédio, queda no banheiro, agitação à noite — boas respostas são calmas e dentro dos limites da função

☐ Pelo menos duas referências confirmadas por telefone

pergunte: cumpria horários? houve problema de confiança? você contrataria de novo?

☐ Pessoa idosa envolvida na decisão, quando possível

apresente o candidato antes, ouça preferências, explique que o cuidador vem para ajudar

☐ Limites da função combinados por escrito

o cuidador não ajusta medicação nem faz procedimentos de enfermagem; necessidade clínica pede profissional de saúde

☐ Comunicação combinada

relato do dia, canal e horário, o que comunicar imediatamente (queda, febre, recusa alimentar)

☐ Jornada definida e cobertura para folgas combinada

Depois dos primeiros 7 a 14 dias

☐ Pontualidade e aviso em caso de imprevisto

☐ Higiene, alimentação e hidratação mantidas com regularidade

☐ Relatos claros do dia, sem irritação diante de perguntas

☐ A pessoa idosa parece mais segura — não mais tensa ou retraída

Sinais de alerta — atenção imediata

Medo ou retraimento da pessoa idosa na presença do cuidador · quedas ou hematomas sem explicação
Piora brusca de higiene ou alimentação · resistência à presença da família · versões contraditórias
Comentários ou pedidos envolvendo dinheiro, cartões ou senhas