



Governo dos Açores  
Secretaria Regional da Solidariedade Social  
Direção Regional da Solidariedade Social

## MANUAL DO CUIDADOR

# CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE

5

### GUIA PRÁTICO ILUSTRADO

Aumente a sua qualidade de vida e  
da pessoa dependente também!



REDE REGIONAL DE  
CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

Siga as indicações da legenda para lhe auxiliar na utilização deste manual.



Inquirir a pessoa



Importante



Como Fazer



Siga a sequência

#### FICHA TÉCNICA

##### AUTORES

Estrutura de Missão Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados

##### Ana Rita Diogo

Especialista em Enfermagem de Reabilitação - Pós-Graduada em Cuidados Paliativos

##### Margarida Moura

Especialidade Medicina Interna competência em geriatria

##### REVISÃO TÉCNICA

##### Bruno Teixeira

Especialista em Enfermagem de Reabilitação, docente da Escola Superior de Saúde da Universidade dos Açores-secção de Ponta Delgada

EDIÇÃO: Direção Regional da Solidariedade Social

## ÍNDICE

02	1. Introdução
03	2. CUIDADOS DE HIGIENE E DE VESTUÁRIO À PESSOA DEPENDENTE
03	2.1. Como dar banho na cama.
04	2.2. Como lavar os órgãos genitais na cama.
05	2.3. Como lavar a cabeça na cama.
05	2.4. Como lavar a cavidade oral.
06	2.5. Cuidados aos pés e unhas .
06	2.6. Como preparar a cama.
08	2.7. Como vestir na cama.
09	3. ALIMENTAÇÃO DA PESSOA DEPENDENTE
11	4. ALIMENTAÇÃO POR SONDA NASOGÁSTRICA
11	4.1. Quais os alimentos a dar pela sonda nasogástrica?
11	4.2. Em que quantidades devo administrar os alimentos?
11	4.3. Como posso administrar alimentos pela sonda nasogástrica?
12	4.4. Administração de medicação por sonda nasogástrica.
13	4.5. Cuidados a ter com a sonda nasogástrica.
14	5. MOBILIZAÇÃO, POSICIONAMENTOS E TRANSFERÊNCIAS
14	5.1. Cuide da sua postura.
14	5.2. Mobilização na cama.
16	5.3. Transferir: Da cama para a cadeira de rodas.
18	GLOSSÁRIO DE IMAGENS

## 1. INTRODUÇÃO

O conceito de dependência está relacionado com a incapacidade da pessoa em satisfazer as suas necessidades precisando para tal de terceiros.

Existem diferentes níveis de dependência sendo a forma mais grave a dependência total. A pessoa com dependência total necessita que o cuidador o alimente, lhe dê banho, o vista, o mude de posição.

O presente manual, Manual do Cuidador - Cuidados à Pessoa Dependente tem por objetivo orientar a prática do cuidador da pessoa com dependência total com vista a melhoria dos cuidados prestados.



## 2. CUIDADOS DE HIGIENE E DE VESTUÁRIO À PESSOA DEPENDENTE

A higiene corporal mantém a pele limpa e hidratada, previne problemas de pele e infecções, ajuda a melhorar a circulação sanguínea, promove o bem-estar e o relaxamento.



### MEDIDAS GERAIS

Respeite a privacidade da pessoa.

Verifique as condições ambientais: temperatura, ventilação e iluminação do quarto.

Tenha em atenção as (suas) preferências pessoais.

Estabeleça um horário para os hábitos de higiene.

Observe e valorize queixas de desconforto durante a higiene. Fale com o médico acerca da possibilidade de prescrever um analgésico.

Oriente a pessoa para o que vai fazer e explique cada passo pedindo a sua colaboração dentro das suas possibilidades.

### 2.1. Como dar banho na cama

#### Prepare o material necessário:

- Sabão neutro e champô;
- Creme hidratante;
- Creme barreira;
- Toalhas turcas suaves;
- Desodorizante sem álcool;
- Lima de cartão e corta unhas;
- Pente ou escova de cabelo;
- Escova de dentes, pasta dentífrica e elixir bucal sem álcool;
- Batom para hidratar os lábios.

Mantenha a temperatura adequada da água durante o banho.

Mude de água quando lavar os genitais e sempre que necessário.

Tenha uma bacia com água com sabão e outra com água.

#### Destape a zona a lavar e siga os passos:

- 1º • limpe com a água com sabão;
- 2º • passe por água limpa;
- 3º • seque cuidadosamente sem esfregar;
- 4º • tape novamente a zona limpa.

**Lave e seque o corpo das regiões mais limpas para as mais sujas.**

#### Limpe e seque as regiões do corpo por esta ordem:

- 1º • Cara;
- 2º • Braços e axilas. Coloque as mãos dentro da bacia para estimular a pessoa;

#### Mude de água.

- 3º • Peito e abdómen. Nas mulheres seque bem debaixo das mamas;

#### Mude a água.

- 4º • Zona genital, lave e seque bem as pregas e aplique creme barreira nas zonas expostas à humidade;

#### Mude a água.

- 5º • Pernas.

- 6º • Costas e as nádegas.

#### Posicione a pessoa de lado

Seque e aplique creme barreira no sulco nadegueiro.

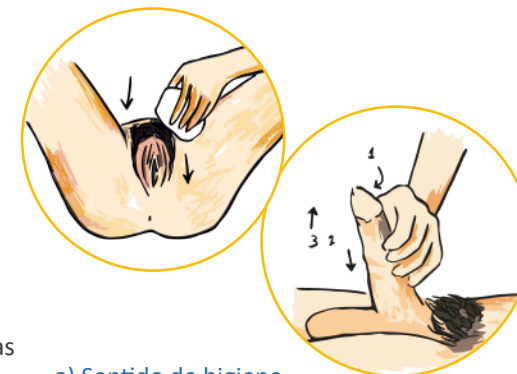
#### Posicione a pessoa de barriga para cima.

### 2.2 Como lavar os órgãos genitais na cama.

Órgãos Genitais. Lave a região com água morna e sabão neutro no sentido púbis-ânus.

**Passe água limpa.**

- Lave e seque sempre da frente para trás.
- Nos homens, puxe suavemente o prepúcio para trás e lave a glândula. Seque suavemente a glândula e reposicione o prepúcio.



#### a) Sentido de higiene.

- No final do banho aplique com massagem suave o creme hidratante no corpo.
- Penteie suavemente o cabelo da pessoa. Se o cabelo estiver emaranhado separe-o em madeixas e humedeça-as, e sem traumatizar penteie-as. Se o cabelo for comprido prenda-o sem traumatizar no alto da cabeça.

**Vigie a pele: se tiver zonas ruborizadas que não passam com o alívio de pressão, feridas, borbulhas ou bolhas contacte o enfermeiro do Centro de Saúde.**

**Realize a higiene dos genitais diariamente e sempre que mudar a fralda.**

### 2.3. Como lavar a cabeça na cama

#### Prepare o material necessário:

- Champô;
- Jarro com água morna;
- Toalha;

- Dispositivo em calha;

Ou em alternativa resguardo em plástico e balde;

- Pente ou escova;
- Tampões para os ouvidos;
- Secador.

1º • Retire a almofada e substitua-a por uma toalha.

2º • Coloque o dispositivo em calha por baixo da cabeça ou em alternativa resguardo de plástico direccionado para a beira da cama e para um balde.



#### b) Dispositivo em calha.

3º • Cubra o peito com uma toalha.

4º • Penteie o cabelo e observe se há alguma alteração do couro cabeludo.

5º • Coloque as bolas de algodão ou tampões nos ouvidos e peça à pessoa que feche os olhos.

6º • Aplique a água sobre a cabeça e o champô.

7º • Massage o couro cabeludo suavemente com as pontas dos dedos e enxagúe com água.

8º • Remova o excesso de água do cabelo e as bolas de algodão ou tampões dos ouvidos.

9º • Eleve a cabeça da pessoa e retire o dispositivo em calha ou o resguardo de plástico.

10º • Cubra a cabeça com uma toalha, coloque a almofada por baixo da cabeça e seque o cabelo com um secador.

### 2.4. Como lavar a cavidade oral

A cavidade oral deve ser sempre mantida limpa e húmida.

Deve ser limpa depois dos cuidados de higiene e após as refeições.

#### Prepare o material necessário:

- Escova de dentes;
- Pasta dentífrica;
- Elixir bucal sem álcool;
- Copo com água;
- Espátula montada;
- Batom hidratante para os lábios.

1º • Posicione a pessoa sentada.

2º • Coloque uma toalha sobre o peito.

3º • Lave e escove os dentes da raiz para a coroa e vice-versa em movimentos circulares.

4º • Ensope a espátula em água e em antisséptico, limpe a língua, limpe e massage as gengivas e parte interna da boca.

Atenção: evite introduzir os dedos na cavidade oral da pessoa agitada ou confusa.

5º • Seque a face.

6º • Aplique batom hidratante nos lábios de modo a prevenir fissuras e remover crostas se necessário.

### 2.5. Cuidados aos pés e unhas



#### c) Corta unhas adaptado.

A vigilância dos pés é particularmente importante nas pessoas com diabetes.

Vigie a pele dos pés, as unhas, as calosidades e deformações.

O espaço entre os dedos deve ficar bem seco após o banho, porque a humidade promove o aparecimento de fungos.

As unhas devem ser cortadas, de preferência depois do banho, em linha reta e sem bicos nos cantos. Caso as unhas estejam muito grossas lime-as após o banho com uma lima de cartão.

Caso observe alguma alteração fale com o Enfermeiro do seu Centro de Saúde.

### 2.6. Como preparar a cama

Após o banho poderá substituir a roupa da cama com a pessoa deitada.



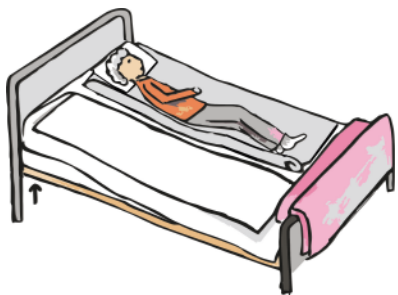
d) Substituir a roupa da cama com a pessoa deitada.

#### Prepare o material necessário:

- Lençóis dobrados;
- Fronha;
- Cobertor ou edredão dobrados;
- Resguardo (lençol dobrado ao meio).

1º • Desentale a roupa por baixo do colchão.

2º • Posicione a pessoa de lado e ajuste a almofada.



3º • Remova a roupa enrolando-a até ao meio da cama e encostando-a bem à pessoa.

4º • Posicione o lençol limpo a meio da cama e desdobre metade, entalando os cantos por baixo do colchão.



5º • Coloque o resguardo a meio da cama e desdobre e entale metade.

6º • Vire a pessoa para o lado oposto e ajuste a almofada.

7º • Remova os lençóis sujos e puxe de seguida os lençóis e resguardo limpos que estão junto ao corpo da pessoa. Os lençóis e resguardo devem ficar bem esticados e sem dobras. Entale os cantos dos lençóis sobre o colchão.



8º • Ajude a pessoa a posicionar-se na cama.

9º • Coloque o lençol de cima e entale o extremo inferior deixando folga para que não faça pressão sobre os pés do idoso e permita que movimente os pés.



10º • Coloque o edredão ou cobertor sobre a pessoa tendo atenção junto aos pés: deixe uma folga ou coloque sobre a extremidade inferior da cama. Atenção: O peso e a pressão dos cobertores poderão provocar Úlceras por Pressão nos pés.

## 2.7. Como vestir na cama

Promova a mudança diária de roupa. A roupa limpa e atrativa ajuda a manter a auto-imagem e auto-estima.

Seleccione a roupa tendo em atenção os gostos pessoais da pessoa e a sua capacidade para movimentar-se. Coloque a roupa dobrada pela ordem que vai vestir.



**Adapte as peças de roupa para que sejam fáceis de vestir:**

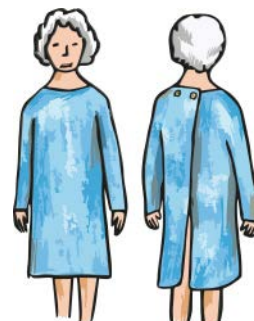
Prefira roupa larga;

Substitua os botões por fechos;

Substitua o cinto por elásticos nas calças;

Faça aberturas na parte de trás das camisas de dormir.

Os sapatos devem ter sola de borracha e serem fechados, bem adaptados ao pé e sem salto. Prefira os tecidos naturais como o algodão que seca e é passado a ferro facilmente. Quando a pessoa não se movimenta prefira roupa com abertura na parte de trás, assim poderá vesti-lo mais facilmente.



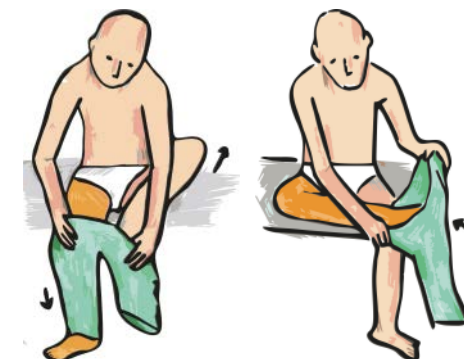
e) Roupa adaptada.



Se a pessoa tem o braço sem movimento vista primeiro o membro afetado, e dispa primeiro o membro são.



Quando a pessoa tem uma perna sem movimento, vista primeiro o membro afetado e dispa primeiro o membro são.



f) Como vestir com membros afetados.

### 3. ALIMENTAÇÃO DA PESSOA DEPENDENTE

Deverá manter as regras gerais de uma alimentação rica e variada de forma a assegurar a ingestão adequada de calorias e nutrientes.

A dieta deve ser equilibrada e variada, rica em cereais, fruta e verduras. Com pouca gordura, sal e açúcares.



#### g) Alimentação saudável.

Mantenha um regime alimentar que permita a pessoa comer várias vezes ao dia em quantidades pequenas: 6 refeições dia.

Os alimentos devem ter a consistência adequada para que a pessoa os consiga mastigar e saborear. Caso esta tenha dificuldade em mastigar escolha a confecção adequada (cozedura suficiente, moído, raspado) e alimentos com textura mole. Poderá por exemplo triturar a carne, o peixe e os ovos na sopa. Conseguirá uma refeição equilibrada e de fácil digestão.

Confeccione refeições simples com pouca gordura e pouco sal. Lembre-se que o idoso sente menos os sabores e os cheiros, e por isso solicita mais tempero, sobretudo o sabor salgado. As ervas aromáticas poderão ajudar a temperar os alimentos melhorando o seu sabor e cheiro de modo saudável.

Incentive a pessoa a comer carne e peixe às refeições e a ingerir 3 a 4 produtos lácteos nas refeições intermédias. Aos lanches poderá ingerir leite, iogurte e queijo.



#### h) Alimentação variada.

Ofereça líquidos (água, chá de ervas, leite, sumos naturais) até 1,5-2 l por dia. Lembre-se que os idosos têm uma percepção diminuída da sede, não sentem tanta sede e ficam saciados mais rapidamente.



#### i) Copos adaptados.

Incentive a restrição do consumo de bebidas alcoólicas. 1 copo pequeno com vinho nas refeições principais, se não houver contra-indicação médica. O álcool diminui o apetite e a absorção dos nutrientes.



**Se a pessoa não é capaz de comer sozinha e necessita de ajuda total para colocar os alimentos na boca comece por preparar o material necessário para a alimentação.**

#### Prepare o material necessário:

- Tabuleiro de refeição
- Guardanapo
- Talheres
- Copo
- Babete ou resguardo



#### j) Refeição e utensílios.

Os alimentos, devem ser confeccionados mediante o gosto individual e a capacidade de mastigar da pessoa.

1º. Explique o que vai fazer e peça a colaboração durante a administração dos alimentos.

2º. A pessoa deve estar sentada durante a refeição.

3º. Coloque o babete ou o resguardo.

4º. Alimente a pessoa, respeitando o seu ritmo de mastigação e de engolir.

5º. Ofereça água.

6º. Limpe os lábios e a cara da pessoa sempre que necessário.

7º. Lave a cavidade oral no final da refeição.

8º. A pessoa deverá permanecer sentada pelo menos 30 minutos após a refeição.

## 4. ALIMENTAÇÃO POR SONDA NASOGÁSTRICA

Quando a pessoa não consegue engolir os alimentos líquidos e/ou sólidos há necessidade de colocar uma sonda do nariz até ao estômago.

Esta necessidade pode ser temporária ou permanente.

### 4.1. Quais os alimentos a dar pela sonda nasogástrica?

Os alimentos devem encontrar-se à temperatura ambiente, triturados, sem grumos e com consistência líquida para que passem pela sonda sem entupi-la.

Deve utilizar grande variedade de alimentos: legumes, batatas, massa, arroz, carne, peixe e ovos. Pode fazer batidos de fruta cozida aproveitando a água da cozedura.

### 4.2. Em que quantidades devo administrar os alimentos?

As refeições devem ser entre 6 a 8 repartidas ao longo do dia.

A quantidade de alimentação a introduzir por refeição deverá ser de 200 a 400 ml.

Em caso de dúvida peça um plano alimentar à Dietista ou Nutricionista do Centro de Saúde.

### 4.3. Como posso administrar alimentos pela sonda nasogástrica?

- Prepare o material:
- Seringa para alimentação 100 ml
- Copo com água
- Guardanapos
- Tesoura de clampagem
- Resguardo ou babete



1º. Posicione a pessoa sentada utilizando almofadas ou elevando a cabeceira da cama se esta for articulada.



### k) Alimentação por sonda nasogástrica.

2º. Com a seringa adaptada à sonda aspire para ver se há conteúdo alimentar da refeição anterior. Se existir e for superior a metade da quantidade da refeição anterior, volte a introduzi-lo, lave a sonda com 20 ml de água, e aguarde 1 a 2 horas até nova tentativa de alimentação. Se mantiver conteúdo alimentar contacte o enfermeiro do Centro de Saúde.

3º. Verifique a temperatura dos alimentos.

Coloque a seringa na extremidade da sonda e desclame a sonda. Adminis-

tre pela sonda lentamente. Observe a expressão da pessoa. No final lave a sonda com 30 ml de água.

**Atenção:** Quando coloca e retira a seringa a sonda deve estar clampada com tesoura própria para que não entre ar.



4º. Mantenha a pessoa sentada pelo menos 30 minutos após a refeição.

5º. Entre as refeições dê água pela sonda.

6º. A seringa de alimentação deve ser lavada com água morna no final da refeição.

### 4.4. Administração de medicação por sonda nasogástrica

**Prepare o material necessário:**

- Copo com água
- Seringa
- Medicamentos
- Almofariz e pilão



1º. Os medicamentos a serem administrados pela sonda devem ser triturados no almofariz.

2º. Junte os medicamentos triturados em água morna, para que estes se dissolvam.

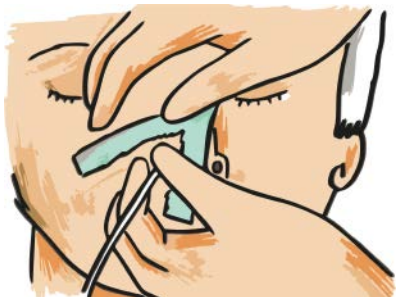
3º. Administre os medicamentos dissolvidos pela sonda, conforme descrito anteriormente.

4º. No final da administração lave a sonda com 30 ml de água, para que não fiquem resíduos de medicação na sonda.

**A sonda encontra-se fixa pelo nariz com adesivo.**

**Mude diariamente o adesivo.**

#### 4.5. Mudança do adesivo de fixação da sonda nasogástrica



##### l) Fixação da sonda nasogástrica.

##### Prepare o material necessário:

- Adesivo antialérgico cortado em V
- Água
- Toalha turca

1º. Corte um pedaço de adesivo de preferência antialérgico em forma de V e guarde-o próximo.

Observe e decore qual a posição da sonda, ou faça uma marca na sonda.

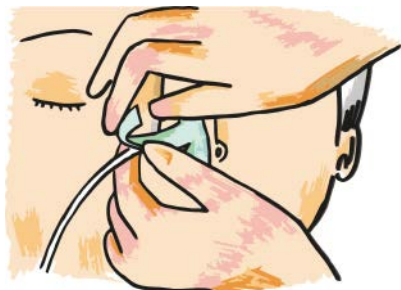
Será mais seguro pedir ajuda para que enquanto um descola e coloca o adesivo o outro segure na sonda.

Descole o adesivo velho. Limpe a pele do nariz e as narinas. Rode delicadamente a sonda.

Coloque o novo adesivo segurando sempre a sonda para que não saia.

Coloque o adesivo de modo a que a sonda não fique a magoar a narina, isto é, sem locais de pressão no nariz.

2º. Tenha atenção à sonda não a deixando presa quando posiciona. Não a deixe ao alcance das mãos da pessoa.



3º. Mesmo que a alimentação seja só através da sonda é essencial que mantenha os cuidados de higiene oral diariamente.

4º. Vigie o peso da pessoa, fale com o médico caso note diminuição ou aumento excessivo de peso.



A sonda é substituída pelo enfermeiro do Centro de Saúde. Se a sonda entupir ou sair do lugar deverá contactar de imediato o enfermeiro do Centro de Saúde.

## 5. MOBILIZAÇÃO, POSICIONAMENTOS E TRANSFERÊNCIAS

### 5.1. Cuide da sua postura.

Pare e pense na sua postura antes de realizar os movimentos. **Evite lesões.** Deve adotar uma postura que distribua o peso por todos os músculos do seu corpo.



- As costas devem estar direitas.
- Os joelhos dobrados.
- Os pés separados cerca de 30 cm.
- O seu corpo deve estar perto do corpo da pessoa e orientado para a direção do movimento que vai realizar.
- Os movimentos devem ser realizados devagar.

Explique à pessoa todos os passos e peça a sua colaboração (dentro das suas capacidades).

Peça o auxílio de outro cuidador de forma a fazer corretamente as manobras necessárias, evitando lesões para quem cuida e para quem está a ser cuidado.

### 5.2. Mobilização na cama

A mobilização na cama é a mudança de posição na cama com ou sem colaboração de acordo com as necessidades individuais.

Os objetivos das mudanças de posição na cama são: melhorar a capacidade respiratória, a mobilidade, prevenir complicações circulatórias, manter a pele sem feridas e providenciar o bem-estar.

#### Princípios gerais:

Manter o corpo alinhado. Posicionar com movimentos firmes e sem arrastar o corpo. Quando for posicionar evite arrastar. Utilize um lençol dobrado ao meio “como elevador” para o fazer. Proteger as zonas de proeminência óssea (locais do corpo com os ossos mais salientes).



##### m) Mobilização na cama.



### Mobilizar para a cabeceira da cama.

Peça auxílio a outro cuidador.

- Caso a cama tenha barras laterais baixem-nas.
- Retirem as almofadas da cama.
- Baixem a cabeceira e pés da cama (se a cama for articulada).
- Posicionem-se ao lado da cama.
- Coloquem as pernas da pessoa com os joelhos dobrados.
- Segurem no resguardo com as mãos perto do corpo da pessoa.
- Ao mesmo tempo levantem o resguardo e puxem para cima.
- Verifiquem o alinhamento do corpo.
- Coloquem almofada sob a cabeça.
- Coloquem almofadas para evitar as zonas de pressão.



2



### Posicionar de lado

- Peça auxílio a outro cuidador.
- Caso a cama tenha barras laterais baixem-nas.
- Retirem as almofadas da cama.
- Baixem a cabeceira e pés da cama (se a cama for articulada)
- Posicionem-se ao lado da cama.
- Segurem no resguardo com as mãos perto do corpo da pessoa.



### n) Mobilização para a cabeceira da cama.

- Ao mesmo tempo levantem o resguardo e puxem para um dos lados da cama.
- Posicionem a pessoa de lado com o resguardo, para o lado da cama que tem mais espaço.
- Verifiquem o alinhamento do corpo.
- Coloquem almofadas para diminuir as zonas de pressão.
- Verifique que o ombro não está sobre pressão puxando-o para si, com as suas a mãos a apoiar a articulação.



2º. Ajude a pessoa a sentar-se com as pernas para fora da cama.

### 5.3. Transferir: Da cama para a cadeira de rodas

- Vista a pessoa com calças e calçado bem adaptado ao pé e com sola antiderrapante.
- Coloque a cadeira de rodas ao lado da cama.
- Retire o braço da cadeira do lado da cama.
- Remova os pedais da cadeira de rodas.
- **Trave a cadeira!**



3º. Segure a pessoa pela cintura, parte de trás das calças.

4º. Estabilize os joelhos da pessoa colocando os seus à frente.

5º. Peça à pessoa que incline o tronco para a frente.

Com as suas mãos segure a parte de trás das calças da pessoa e faça alavanca para cima.



### o) Transferência da cama para a cadeira.

1º. Posicione-se à frente da cadeira e voltado para a pessoa.



6º. Rode a pessoa mantendo os joelhos estabilizados até ficar enquadrado com a cadeira de rodas.



A pessoa deverá dobrar o tronco e os joelhos suavemente e progressivamente até ficar sentada.

Instale os pedais e o apoio de braço.

Verifique o alinhamento do corpo observando a pessoa de frente.

Procure que a pessoa mantenha a postura correta quando sentada.

Página

## GLOSSÁRIO DE IMAGENS

- 04 a) Sentido de higiene.
- 05 b) Dispositivo em calha
- 06 c) Corta unhas adaptado
- 06 d) Substituir a roupa da cama com a pessoa deitada.
- 08 e) Roupa adaptada.
- 08 f) Como vestir com membros afetados.
- 09 g) Alimentação saudável.
- 09 h) Alimentação variada.
- 09 i) Copos adaptados.
- 10 j) Refeição e utensílios.
- 11 k) Alimentação por sonda nasogástrica.
- 13 l) Fixação da sonda nasogástrica.
- 14 m) Mobilização na cama.
- 15 n) Mobilização para a cabeceira da cama.
- 16 o) Transferência da cama para a cadeira.





Governo dos Açores  
Secretaria Regional da Solidariedade Social  
Direção Regional da Solidariedade Social

## MANUAL DO CUIDADOR

# CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE

5

### GUIA PRÁTICO ILUSTRADO

Aumente a sua qualidade de vida e  
da pessoa dependente também!



REDE REGIONAL DE  
CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

## **COLEÇÃO MANUAIS DO CUIDADOR**

1. MANUAL DO CUIDADOR

**CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE:  
PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E LAZER**

2. MANUAL DO CUIDADOR

**INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO IDOSO**

3. MANUAL DO CUIDADOR

**PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO DOMICÍLIO**

4. MANUAL DO CUIDADOR

**PREVENÇÃO DE ÚLCERAS POR PRESSÃO**

5. MANUAL DO CUIDADOR

**CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE**

6. MANUAL DO CUIDADOR

**CUIDE DE SI, CUIDE DOS SEUS**



**Governo dos Açores**

Secretaria Regional da Solidariedade Social  
Direção Regional da Solidariedade Social