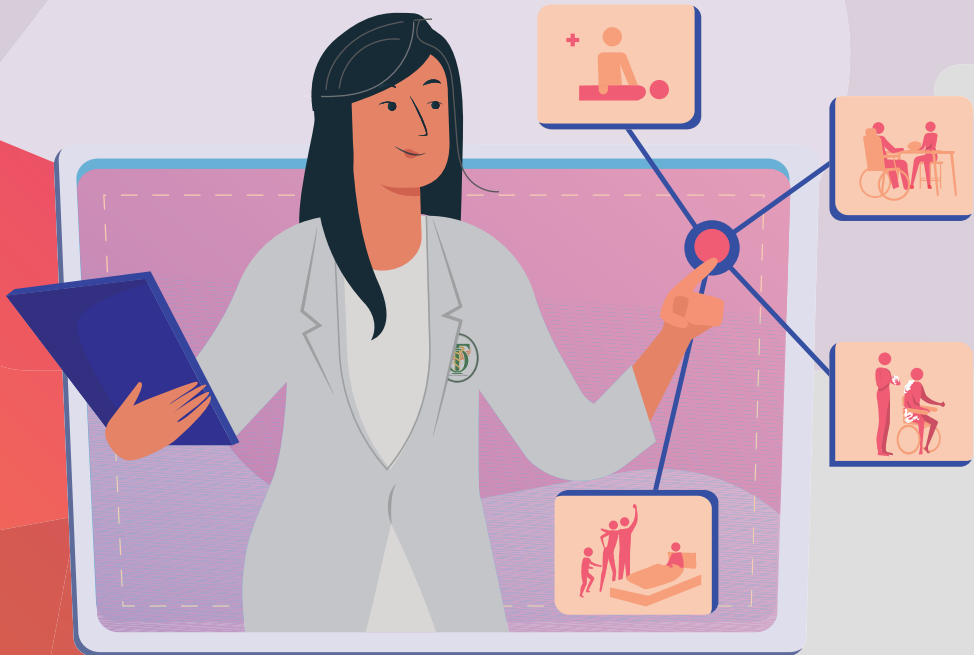




Mestrado Profissional
Ensino na Saúde
e Tecnologia



O cuidado de pessoas acamadas

Manual educativo para cuidadores/familiares de pessoas acamadas





Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologia

Autores

Lidiane Medeiros Melo
David dos Santos Calheiros
Almira Alves dos Santos

Ilustração
e diagramação

Magno Dellano da Rocha



Sumário

Apresentação _____	05
Mudando de posição _____	07
Alimentando a pessoa acamada _____	11
O vestir e o despir _____	14
A hora do banho _____	16
O lazer _____	19
Cuidando do cuidador _____	20
Referências _____	22
Anotações _____	23

Apresentação

Olá, cuidador(a), esse manual possui orientações que objetivam auxiliar o processo de cuidar e o seu autocuidado.

A grande maioria das orientações presentes neste manual se enquadram a todos os perfis de pessoas acamadas e seus cuidadores. No entanto, é muito importante que as necessidades individuais sejam avaliadas pelo Terapeuta Ocupacional¹ e/ou outros profissionais de saúde. E, caso necessário, observações ou orientações adicionais sejam inseridas nos espaços destinados a anotações.



“Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro”.

Leonardo Boff

¹. Profissão nível superior voltada aos estudos, à prevenção e ao tratamento de indivíduos portadores de alterações cognitivas, afetivas, perceptivas e psico-motoras, decorrentes ou não de distúrbios genéticos, traumáticos e/ou de doenças adquiridas, através da sistematização e utilização da atividade humana como base de desenvolvimento de projetos terapêuticos específicos, na atenção básica, média complexidade e alta complexidade. COFFITO

MUDANDO DE POSIÇÃO (DECÚBITO)

Você sabe por que é importante mudar a pessoa acamada de posição com frequência?

Porque quando a pessoa acamada fica muito tempo em uma mesma posição, aquelas regiões em que a pessoa está posicionada são pressionadas. Assim, a circulação de sangue não acontece como deveria. Deixando de haver uma boa circulação. E sem uma boa circulação podem surgir feridas (úlceras por pressão, escaras).

Que tal conhecermos os locais mais comuns de feridas (úlceras por pressão/escaras) e o que podemos fazer para evita-las?

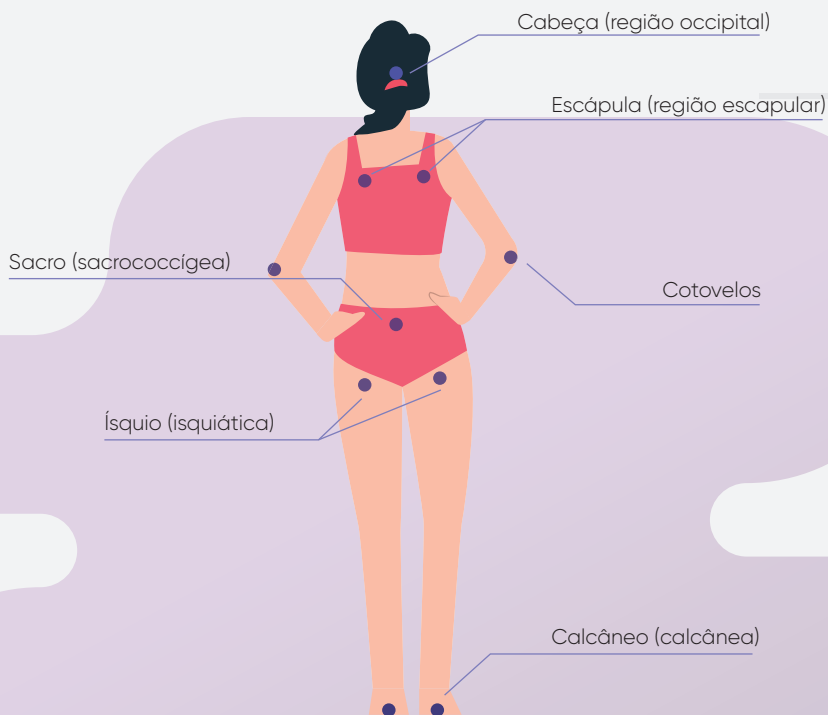


MUDANDO DE POSIÇÃO (DECÚBITO)

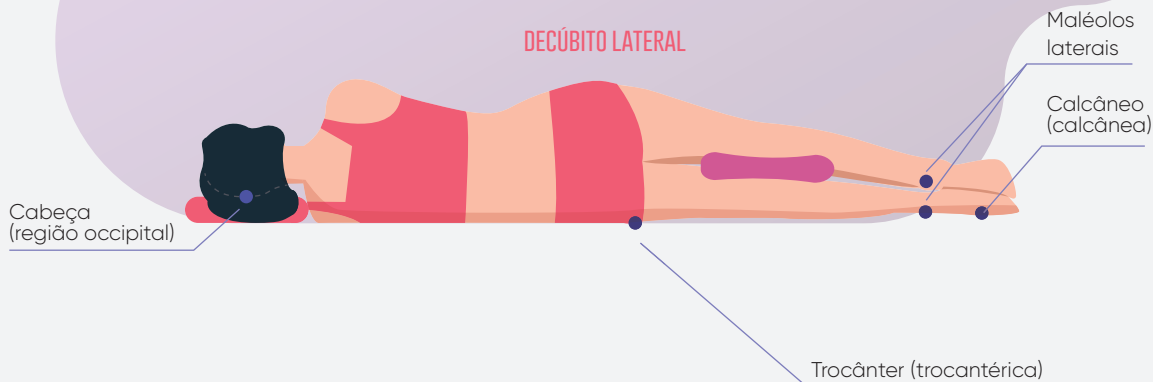
Conheça agora as localizações mais comuns: isquiática (24%), sacrococcígea (23%), trocantérica (15%), e calcânea 8%. Outras localizações incluem maléolos laterais (7%), cotovelos (3%), região occipital (1%), e região escapular.

(O'CONNOR, 2004)

VISTA POSTERIOR



DECÚBITO LATERAL



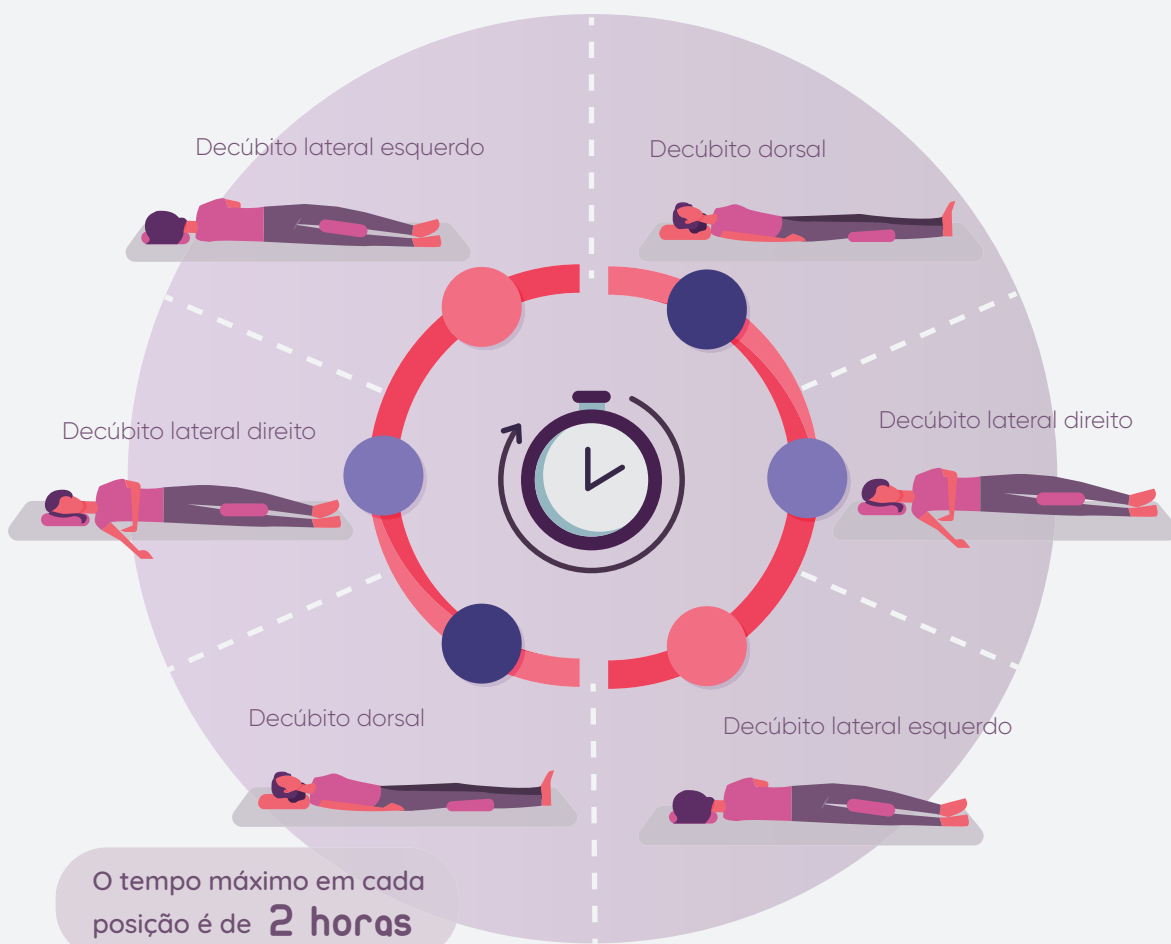
Locais mais comuns de feridas (úlceras por pressão/escaras)

MUDANDO DE POSIÇÃO (DECÚBITO)

► Dica 1: Para evitar as feridas (úlceras por pressão/escaras) a pessoa acamada deve ser mudada de posição a cada 02 horas, não esqueça!

Observe na imagem, como os auxílios podem ser utilizados.

► Dica 2: Utilize auxílios de posicionamento como travesseiros e/ou almofadas (sem furo no meio, bordados ou detalhes) para garantir mais conforto e segurança da pessoa acamada durante o posicionamento.



Lembre-se: Caso você não consiga mudar a pessoa de posição sozinha, peça ajuda a outra pessoa, e não esqueça de lavar bem as mãos antes e depois das mudanças de posicionamento. ■



Fique atento!

Manter a pele limpa e seca, uma boa alimentação, evitar água quente no banho e fricção, além de trocar as fraldas sempre que houver urina ou fezes, também é extremamente importante para evitar as feridas!



Fonte: Freepik (2020)

buscar alimentação saudável



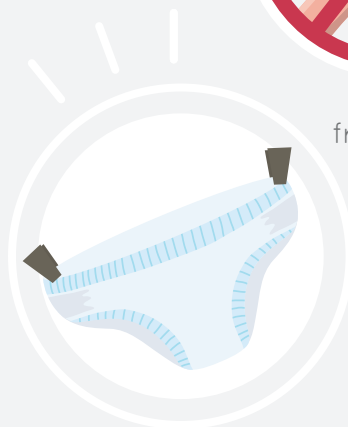
enxugue bem



evite água quente



não friccione



troque as fraldas sempre que necessário

ALIMENTANDO A PESSOA ACAMADA

Você sabe por que a alimentação de pessoas acamadas não pode ser deitada (decúbito dorsal) nem inclinada para os lados (decúbito lateral esquerdo e direito)?

Porque se a comida for ofertada com a pessoa acamada em uma dessas posições pode haver engasgo ou aspiração de comidas e líquidos pelas vias aéreas. Gerando possíveis quadros de pneumonias ou até mesmo asfixia, que pode levar a pessoa acamada a complicações muito sérias.

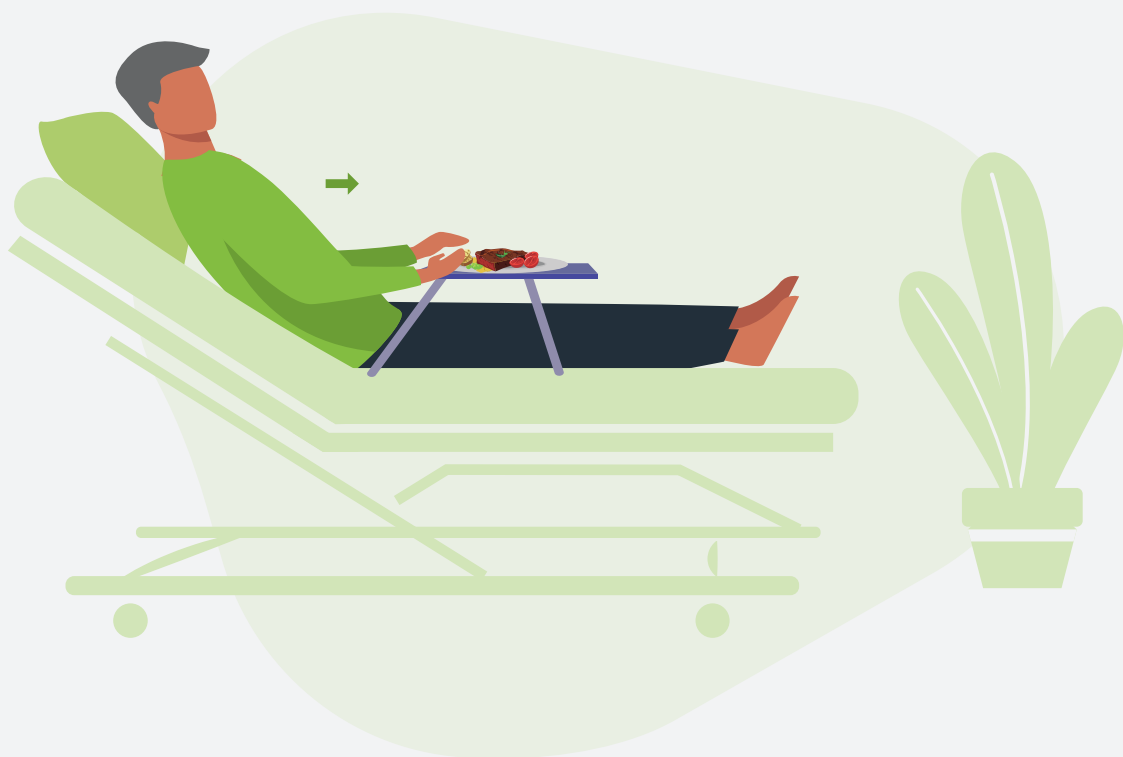
Conheça quais as melhores posições para a alimentação:



A postura mais adequada para a alimentação é a sentada (sedestação). Então, se for possível, transfira a pessoa para a cadeira de rodas e a leve para a mesa onde o restante dos membros da família estiver fazendo a refeição. Isso poderá tornar o momento mais prazeroso, qualificar a convivência familiar e estimular a localização espaço temporal da pessoa acamada.



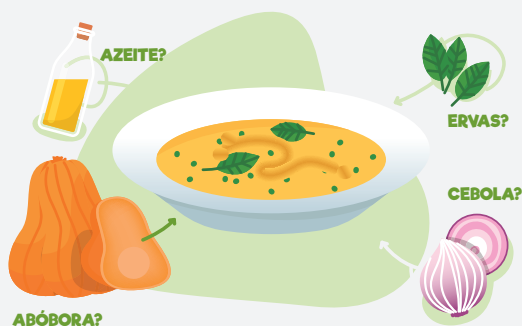
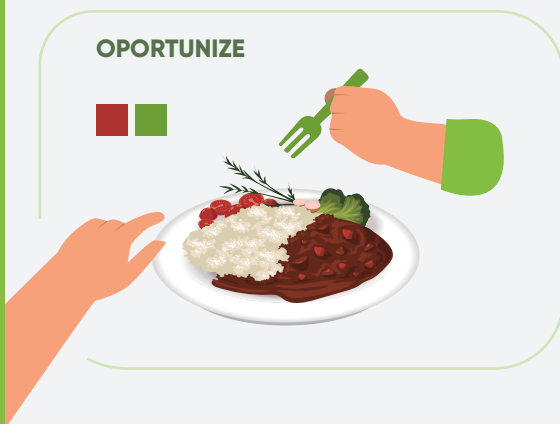
Se não for possível a utilização de cadeira de rodas, incline o encosto da pessoa acamada o mais próximo da posição sentada possível. Possibilitando que ela possa visualizar a sua refeição e possa participar o mais ativamente possível desse momento. Você pode utilizar traveseiros para conseguir possibilitar a inclinação necessária, além de bandejas com suporte.



Se a cama for reclinável, incline o encosto da cama para a posição mais próxima da posição sentada. Lembre-se que se a pessoa não tiver o controle da cabeça, é necessário que você também ofereça apoio com o auxílio de travesseiros.

solicitando a identificação das cores presentes nas refeições, os ingredientes utilizados (através dos sabores) e do cheiro; sempre que indicado pelo Terapeuta Ocupacional, utilize os dispositivos de auxílio prescritos (como engrossadores de talheres, fixadores de talheres e copos, copos adaptados, canudos, entre outros) para ampliar a participação da pessoa no desempenho da alimentação. ■

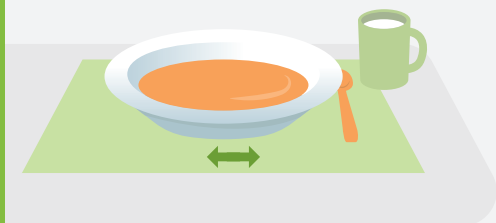
- **Dicas:** oportunize a escolha dos alimentos pela pessoa acamada, aproveite o momento da alimentação para estimular a memória dela



Fique atento!

Utilize tapetes antiderrapantes embaixo do prato para evitar deslizamentos; evite copos de vidro para evitar acidentes, dê preferência aos copos com alça;

Lembre-se: o momento da alimentação deve ser sem pressa, confortável e prazeroso. Demonstre paciência e disposição para auxiliar a pessoa nas etapas que ela não conseguir desempenhar sozinha.



O VESTIR E O DESPIR

Sempre que puder, estimule o paciente a participar de cada etapa, desde a escolha da roupa até sua colocação ou retirada.

1. Para vestir a parte superior, coloque o paciente na posição lateral esquerda ou direita (decúbito lateral esquerdo ou direito) e coloque um dos membros em uma manga. Em seguida, vire o paciente para a lateral oposta a escolhida e coloque o outro membro. Para finalizar, coloque a pessoa acamada virada para frente (decúbito dorsal) e feche os botões.



2. Para vestir a parte inferior, levante uma das pernas e coloque em um lado da calça, em seguida, faça o mesmo com a outra perna. Para subir a peça até a cintura, vire a pessoa na posição lateral esquerda ou direita e suba a peça, e em seguida, vire a pessoa para a posição do lado contrário ao escolhido inicialmente e suba o restante da peça.



3. Para despir a parte superior, comece abrindo os botões, ou feixes ou velcros, em seguida, vire a pessoa acamada para a posição lateral esquerda ou direita e retire um dos membros devagar, dobrando (fletindo) o cotovelo na retirada. Em seguida, vire para a posição lateral contrária a escolhida e retire o outro membro.



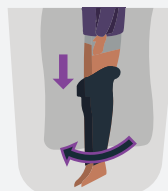
4. Para despir a parte inferior, comece virando a pessoa acamada para a posição lateral direita ou esquerda e vá baixando a peça. Em seguida, vire a pessoa para a posição lateral contrária a escolhida e baixe o restante da peça. Para finalizar, desça a peça até os pés delicadamente e levantando uma perna por vez para retirar a peça totalmente.

Fique atento: Muitas vezes a pessoa acamada não consegue responder aos comandos verbais e nem expressar se está com calor ou frio. Então, fique atento a temperatura ao escolher as peças de roupas.

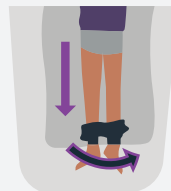
1



2



3



► Dica: dê preferência às roupas de algodão, mais largas e com abertura na frente. Isso vai facilitar na hora da colocação e retirada das peças. Nas peças em que

houver botões, você pode substituir por velcro, isso facilita para o cuidador e para o paciente que tiver habilidades motoras para fazer essa colocação. ■



Lembre-se: A (o) Terapeuta Ocupacional pode auxiliar em todas as orientações prestadas aqui nesse manual e ofertar novas orientações de acordo com a necessidade de cada paciente. Quando tiver dúvidas, não deixe de perguntar!



A HORA DO BANHO

Conheça algumas maneiras que você pode ofertar o banho.



1. No leito Comece separando todos os materiais que você irá utilizar para ofertar o banho a pessoa acamada, como esponjas para banho macias, toalhas e/ou panos macios, bacias pequenas, sabonete, shampoo, condicionador, plástico e a água (lembre sempre de verificar a temperatura da água).

2. Inicie pelo rosto Peça para a pessoa fechar os olhos para não entrar água ou causar ardência. Se a pessoa acamada não responder a comandos, passe o pano na região dos olhos delicadamente, mas sem sabonete, e logo após, todo o rosto (já com sabonete).



3. Cabelo (couro cabeludo)

Em seguida, para higienizar o cabelo (couro cabeludo), utilize o travesseiro que estava apoiando a cabeça da pessoa acamada para incliná-la para frente. O travesseiro deve ser colocado a partir da linha do ombro para baixo. Para fazer isso, coloque uma das suas mãos por trás dos ombros da pessoa acamada, com a outra mão, incline a cabeça da pessoa e solicite a outro familiar e/ou cuidador que modifique o travesseiro de lugar. Caso esteja

sem ajuda de outro familiar ou cuidador, mude a pessoa de posição para o lado direito ou esquerdo (decúbito lateral) e coloque o travesseiro. Permaneça ofertando o suporte a cabeça da pessoa acamada durante todas as etapas. Após a colocação do travesseiro, permaneça segurando a cabeça da pessoa acamada com uma das mãos e com a outra, coloque a bacia abaixo da cabeça e vá revezando entre a água, o shampoo e condicionador. Sempre que puder, solicite ajuda de outro familiar e/ou cuidador.

com ajuda



sem ajuda

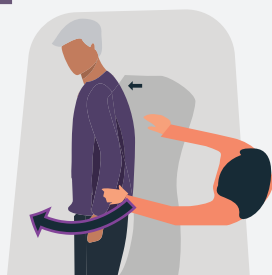


4. Vá descobrindo o paciente, ou retirando as peças de suas roupas, à medida que você for higienizar cada parte do corpo, pois isso mantém a privacidade da pessoa acamada e a mantém aquecida. Em cada parte do corpo, utilize panos, esponjas de banho ou toalhas diferentes a fim de evitar contaminação de um lugar para outro. Mude a pessoa acamada de posição para o lado esquerdo (decúbito lateral esquerdo) e/ou para o lado direito (decúbito lateral direito) para higienizar a região das costas (dorsal). Não esqueça de usar toalhas macias e secas para secar o corpo da pessoa acamada.

DICA

Se o colchão não for impermeável, utilize plásticos abaixo do lençol da pessoa acamada no momento do banho para evitar que o colchão molhe. Para colocar o plástico, coloque o paciente na posição de lado (decúbito lateral) e coloque o plástico pela metade abaixo do lençol, em seguida, vire o paciente para o lado direito (decúbito lateral direito) e termine de colocar o plástico junto ao lençol. Observe nas imagens.

passo
1



passo
2



Fique atento: Secar bem a pele da pessoa acamada, evita umidade e auxilia a evitar as feridas (úlceras por pressão/escaras).

Se o paciente tiver controle de tronco e controle da cabeça (cervical), transfira a pessoa acamada para a cadeira de banho e a leve para o banheiro ou o cômodo em que o banho possa ser realizado. Trave a cadeira para evitar deslizamentos e acidentes. Tente incluir a pessoa no desempenho do banho, o máximo possível. Observe se ele consegue ensaboar alguma parte do corpo, se consegue retirar a espuma gerada com a água. Caso a pessoa consiga, vá disponibilizando auxílio de acordo com a limitação do paciente. Após o banho, seque bem todas as partes antes de transferir a pessoa de volta ao leito.

- Dica: Você pode colocar o sabonete dentro de uma meia calça e amarrá-la na torneira do chuveiro, para evitar que o sabonete deslize da mão do paciente e caia do chão ou ainda utilizar o sabonete líquido.



O LAZER

Você sabe quais são as atividades de lazer exercidas pela pessoa acamada antes da condição de saúde a qual ela se encontra nesse momento? Que tal tentar identificar e propor atividades relacionadas? Aqui vai algumas dicas de atividades de lazer que poderão colaborar com a saúde mental da pessoa acamada. ■



- Assistir TV (caso a pessoa acamada tenha controle de tronco e cervical, a transfira para a cadeira de rodas e aproveite para inseri-la junto aos familiares no momento da TV, no ambiente onde todos estiverem assistindo. Caso isso não seja possível, você pode instalar uma TV no quarto da pessoa acamada);



- Ouvir música (coloque músicas no som e aproveite o momento junto a pessoa acamada. Vocês podem tentar cantar as músicas juntos, ou se não for possível a pessoa cantar, você pode cantar para ela ou convidar alguém que goste da atividade para fazer junto);



- Ler um livro (contos, bíblia), jornal e/ou revista para a pessoa acamada, caso ela não o possa fazer, pode ser uma atividade muito prazerosa e que estimule habilidades cognitivas da pessoa acamada;



- Receber visitas de familiares e amigos também pode ser uma atividade muito prazerosa;

- Conversas sobre bons momentos e celebrações de datas comemorativas também é uma boa opção de lazer;

- Jogos, palavras cruzadas, caça palavras e pintura também são excelentes opções de lazer, mas é necessário ficar atento as limitações da pessoa acamada.



CUIDANDO DO CUIDADOR

À medida que você, cuidador (a), assume o cuidado de uma pessoa acamada, o seu autocuidado (cuidar de si mesmo (a)) NÃO pode ficar em segundo plano. Compreenda que é muito importante que você sempre possa ter um tempo para cuidar de si,

pois se o seu autocuidado se tornar deficiente, a sua saúde pode começar a sofrer mudanças negativas, que podem provocar o seu adoecimento físico e/ou mental.

Aqui vão algumas dicas essenciais:

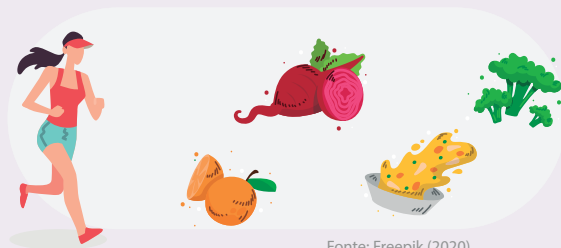


- Tenha os serviços de saúde como seus aliados, sempre. Não busque os serviços de saúde apenas quando estiver doente, mas principalmente para cuidar da sua saúde, prevenir doenças (agravos), retirar possíveis dúvidas relacionadas a sua saúde, receber cuidados, ser escutado nos momentos de angústia, dentre outros; Que tal já deixar agendado algumas consultas de rotina na Unidade Básica de Saúde mais próxima?



- Sempre que puder, reveze o cuidado do paciente com outra pessoa. Todos os membros da família também têm responsabilidade sob o cuidado, converse com os demais membros sobre essa necessidade. Caso não tenha outro membro da família que possa oferta ajuda, procure saber se alguém da sua comunidade pode te ajudar. Caso não encontre, busque auxílio dos profissionais de saúde para ajudá-lo a encontrar um cuidador formal (pessoa que realizou curso de cuidador para ofertar o cuidado a pessoas acamadas).

- Tenha uma alimentação saudável e não deixe de praticar atividade física;



Fonte: Freepik (2020)



Fonte: Freepik (2020)

- Sabe aquela coisa que você gosta muito de fazer? Faça!! Reserve um tempinho para fazer as atividades que te ofertam prazer.

- Reserve um tempo, diariamente, para cuidar da sua higiene, do seu cabelo, da sua pele, de todo o seu corpo, eles precisam de cuidados diários.



Fonte: Freepik (2020)

Cuide,
e cuide-se!





REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M.J.B.de. Técnicas fundamentais de enfermagem. 9 Ed. Rio de Janeiro: MJB de Araújo, 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia prático do cuidador. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. P.64. Brasília: MS, 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Domiciliar. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral de Atenção Domiciliar. Vol. 1, Brasília: MS, 2012.

FIGUEIREDO,N.M.A.; VIANA,D.L; MACHADO,W.C.A. Tratado prático de enfermagem. 2 Ed. v.2. São Caetano do Sul: Yedis, 2008.

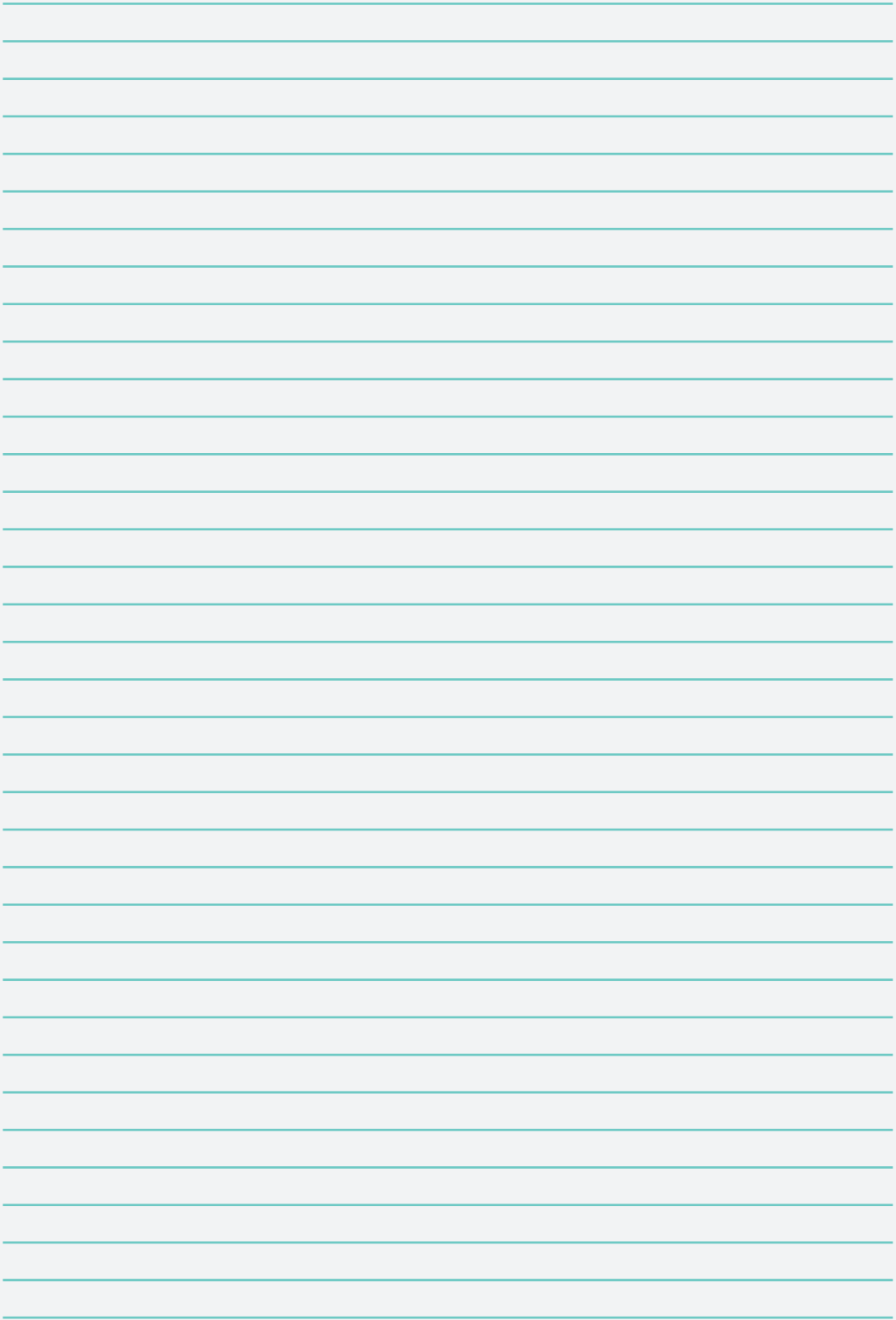
FREEPIK. [Sem título]. [2020]. 13 ilustrações. Disponível em: <https://www.freepik.com>. Acesso em 6 de jun. 2020.

O'CONNOR K.C. "Pressure Ulcers". Rehabilitation Medicine, Principles and Practice, JA DeLisa (ed). 2004.

PORTUGAL, Ministério da Saúde. Manual do cuidador. Administração Regional de Saúde do Norte, I.P. Unidade Saúde Familiar Anta. Agrupamento de Centros de Saúde - CES Espinho/Gaia. 2014.

ROCHA, J. A; MIRANDA, M. J; ANDRADE M. J. Abordagem terapêutica das úlceras de pressão - Intervenções baseadas na evidência. Acta Med Port; 19: 29-38. Porto, Portugal, 2006.

STACCIARINI,T.S.G.; CUNHA.M.H.R. Procedimentos Operacionais Padrão em Enfermagem. São Paulo: Atheneu, 2014.







Manual digital,
Manual narrado e
vídeo;



Mestrado Profissional
Ensino na Saúde
e Tecnologia