

Workshop **ONLINE**

Cuidar do outro, cuidar de mim  
Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada



JUNTOS  
a CUIDAR



# Ajudas Técnicas

## Capacitar

Ana Catarina



Posicionamentos

Transferências

Integridade cutânea

Cuidados de higiene



# O que é posicionar?

Consiste em ajudar uma pessoa a adotar uma posição obedecendo aos seguintes princípios:

- Proporcionar conforto;
- Manter o correto alinhamento do corpo e o equilíbrio muscular e esquelético;
  - Distribuir equitativamente o peso pela superfície de apoio;
  - Prevenir contraturas e atrofias musculares;
- Prevenir e/ou corrigir deformidades, aliviando tensão nas articulações;
  - Facilitar a respiração e a drenagem de secreções dos pulmões;
- Garantir a integridade da pele, salvaguardando as proeminências ósseas de pressão;
  - Promover a circulação venosa;

**Proporcionar Qualidade de Vida**



# Implicações da Imobilidade

- Aumento do tempo de internamento
- Maior Dependências nas AVD
- Necessidade de maior apoio familiar
- Maiores custos sociais e na saúde

# Consequências da Imobilidade

- Circulatório (aumento do trabalho cardíaco /esforço /edemas de declive/ trombose)
- Músculo-Esquelético (anquiloses /contraturas /osteoporose /fraturas/dor)
- Endócrino e Metabólico (redução prod. insulina, alterações hormonais)
- Respiratório (infecções respiratórias)
- Renal (estase urinária /infecções urinárias /cálculos renais)
- Gastrointestinal (anorexia /obstipação)
- Tegumentar (úlceras de pressão)
- Trabalho (diminuição da auto-estima)
- Sono (depressão /insónia)





## Tipos de mobilizações

Ativas – Participação voluntária da pessoa

Passivas- Sem ajuda da pessoa

Ativas assistidas- A pessoa inicia mas precisa de ajuda para terminar

Resistidas – com resistência da pessoa



# Orientações para as mobilizações

Respeitar a amplitude do movimento

Estar atento à postura do doente

Consciencializar o doente do movimento a realizar

Respeitar o limite da dor

Não efetuar movimentos bruscos ou violentos

Manter o doente descontraído e relaxado



# Quando posicionar?

Sempre que a pessoa não o consiga fazer por si só, devido a:

Perturbações da consciência

Perturbações da sensibilidade

Perturbações da mobilidade





De quanto em quanto tempo se deve mudar os doentes de posição?

De uma forma geral, recomenda-se a mudança de posição dos doentes dependentes a cada 2/3 horas.

A periodicidade deve ser adaptada sempre que as mudanças de decúbito provocarem dor ou outros sintomas de desconforto ao doente.

**É importante respeitar os hábitos / necessidades do utente.**



## Primeiro:

- Avaliar e planejar previamente a situação
  - Avaliar os nossos limites e força
- nunca levantar mais pesos do que conseguimos segurar confortavelmente
- Sempre que possível, os doentes devem ser mobilizados por duas pessoas
  - Observar o estado do utente e circunstâncias que o rodeiam



## Antes de iniciar o posicionamento

- Proporcionar ambiente seguro
- Explicar ao utente o posicionamento
- Manter a privacidade do utente
- Pedir a sua colaboração se possível, mesmo que seja mínima
- Pedir ao utente para levantar a cabeça
- Cruzar os braços do utente sobre o abdómen
- Colocar o material necessário junto do utente
- Colocar base da cama na horizontal



# Material a ter à mão

- Almofadas de diferentes tamanhos
- Materiais para ajudar a aliviar zonas de pressão (almofadas)
- Creme hidratante



# Decúbito dorsal

- Cabeça e ombros ligeiramente elevados (evita contraturas)
- Membros inferiores ligeiramente fletidos (mantêm curvatura fisiológica)
- Apoio da anca (corrige rotação externa da articulação coxofemural)
- Suporte dos pés (evita pé equino)



Decúbito Dorsal



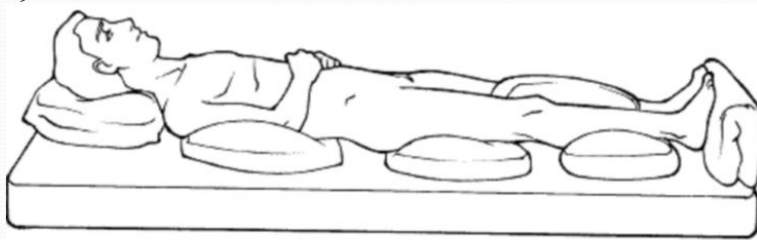
Preencher os espaços a nível cervical e sob os joelhos

Evitar a queda do punho

Dedos das mãos em posição funcional

## Decubito dorsal

- Posição semelhante à postura de pé;
- Apoiar os pés;
- Prevenir a rotação externa dos MI, colocando um almofada na região dos trocânteres;
- Proteção dos cotovelos;
- Joelhos e coxo-fémural em extensão;





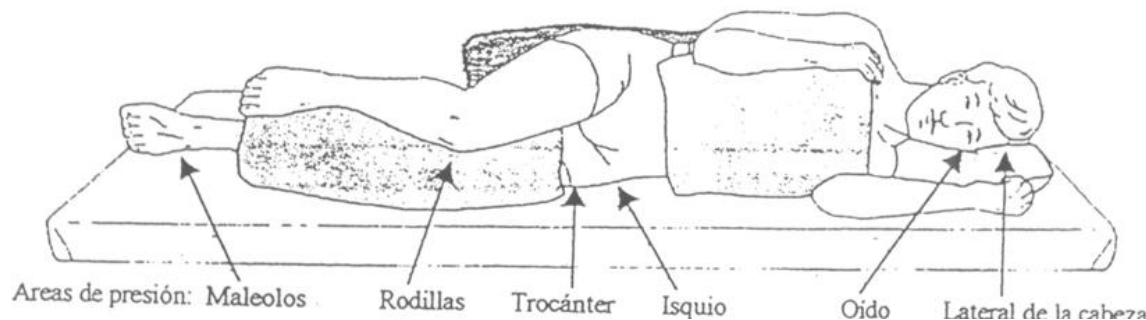
O apoio da cabeça deve horizontalizar a coluna cervical

O membro superior de baixo fletido com a mão à altura do rosto e o de cima é mantido em flexão e apoiado na almofada

O membro inferior que fica por cima deve ficar fletido e com apoio para manter o alinhamento do tronco e bacia

O peso é suportado pela parte lateral do íliaco e pela escápula

Se necessário colocar almofada nas costas







# Cuidados Posturais de Quem Cuida

Lesões musculó-esqueléticas

Elevado risco de lombalgia na realização de transferências e no posicionamento

Não uso de produtos de apoio e transferências realizadas por uma só pessoa





Boa base de sustentação

Pés afastados 45cm

Um pé ligeiramente à frente do outro

Joelhos fletidos

Coluna erguida o mais vertical possível

Sem rotações

Abdominais e glúteos contraídos

Nunca realizar movimentos bruscos: utilizar movimentos firmes e suaves, para que doente se sinta seguro

Utilizar sempre que possível o peso do nosso corpo para contrabalançar a força que está a ser exercida

Utilizar a força das pernas

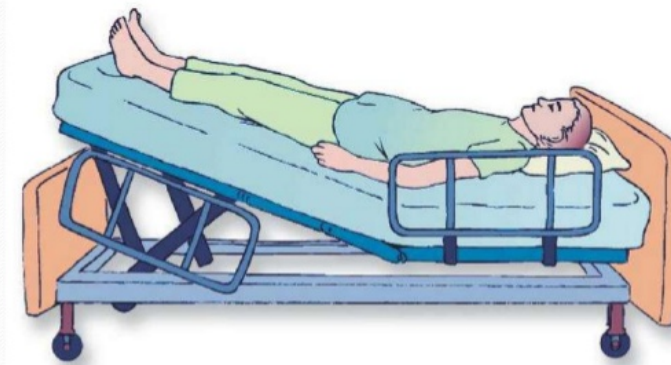
Aproveitar a queda para descer uma carga



## No leito

Usar resguardo para transferir e mobilizar  
Modificar o plano (inclinado)

Cama en posición de  
Trendelemburg

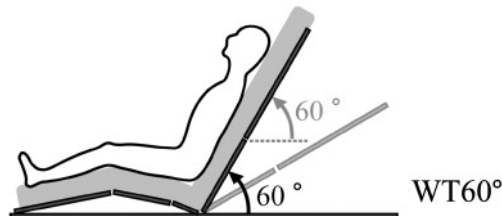
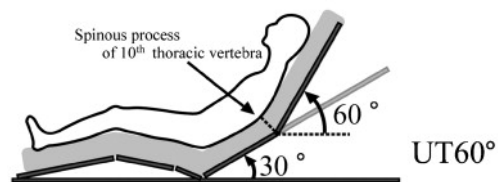
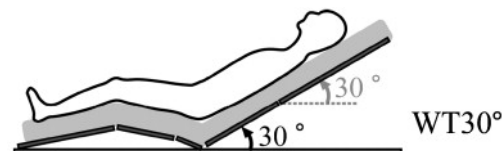




# Aparelho respiratório

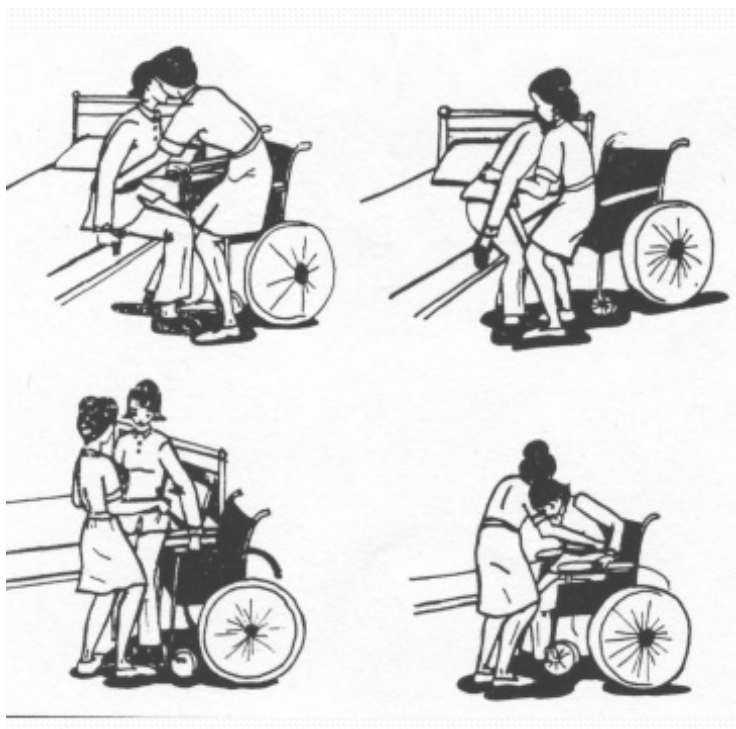
Posições de descanso e relaxamento sem dispneia (falta de ar)

Posição de descanso com dispneia





# Transferências



[https://www.youtube.com/watch?v=B-asQcf9H\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=B-asQcf9H_Q)



A assistência dada dependerá do grau de dependência do doente.

Princípios que deverão ser sempre respeitados:

- Preparar o material necessário que poderá ser utilizado na transferência (cadeira de rodas; cadeirão; cinto de segurança; tábua de transferência; elevadores mecânicos; etc.)
- Preparar a cadeira de rodas ou cadeirão (travar as rodas; se possível, retirar o apoio de braço mais próximo do leito; afastar os pedais);
- Colocar a cadeira de rodas ou cadeirão paralelo à cama.

Workshop ONLINE

Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada



JUNTOS  
a CUIDAR



Vestir adequadamente a pessoa

Aplicação de meias ou ligaduras elásticas

Levante progressivo (hipotensão ortostática)





Grua

Tábua rotativa

Triângulo

Tábua de transferência



Workshop **ONLINE**

Cuidar do outro, cuidar de mim  
Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada



JUNTOS  
a CUIDAR



# Integridade Cutânea



Workshop **ONLINE**

Cuidar do outro, cuidar de mim  
Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

  
**AMARA**  
ao seu lado nos desafios da vida

  
FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**



# Cuidar da Pele





## **Funções da pele perdidas com o envelhecimento**

**Perda da capacidade de regular a temperatura do corpo**

**Perda da capacidade de proteger o corpo**

**Perda de elasticidade**



## Como prevenir?

Dormir

Alimentação saudável rica em proteínas

Hidratação

Limpeza



# Manter a integridade Cutânea

O conhecimento dos fatores de risco e a sua minimização, ajudam no desenvolvimento de estratégias de prevenção.

- Nutrição
- Mobilidade
- Fatores que afetam a perfusão e oxigenação
- Humidade da pele



## Dicas cuidados à pele

Controlar os riscos ambientais que provocam a desidratação da pele

Manter a pele limpa e hidratada

Nos cuidados de higiene usar água tépida e sabão neutro

Favorecer o alívio da pressão

Manter a roupa da cama livre de rugas

Alternar decúbitos

Não massajar sobre áreas ruborizadas e proeminências ósseas

Não fazer arrastamentos

Usar o resguardo

Estimular auto mobilizações

Workshop **ONLINE**

Cuidar do outro, cuidar de mim  
Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

  
**AMARA**  
ao seu lado nos desafios da vida

  
FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**



# Integridade Cutânea

## O que são UP?



São lesões localizadas na pele e nos tecidos subjacentes  
(mais profundos), causadas pela pressão, forças de  
deslizamento, fricção e/ou a combinação destes fatores.



O conhecimento dos fatores de risco e sua minimização ajudam  
no desenvolvimento de estratégias de prevenção.

Nutrição

Mobilidade

Fatores que afetam a perfusão e oxigenação

Humidade da pele





## **Linhas orientadoras nos cuidados - Cuidados à pele**

Observação da pele

Controlar os riscos ambientais que provocam a desidratação da pele

Manter a pele limpa e hidratada

Nos cuidados de higiene usar água tépida e sabão neutro

Evitar o contato prolongado com meios húmidos (pijama, lençóis, fralda)

Estimular o uso da arrastadeira ou urinol e se possível a ida ao wc

Favorecer o alívio da pressão / Alternar decúbitos

Manter a roupa da cama livre de rugas

**Não massajar sobre áreas ruborizadas e proeminências ósseas**

Não fazer arrastamentos. Usar o resguardo.

Estimular auto mobilizações.

Workshop ONLINE

Cuidar do outro, cuidar de mim  
Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

AMARA  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

JUNTOS  
a CUIDAR



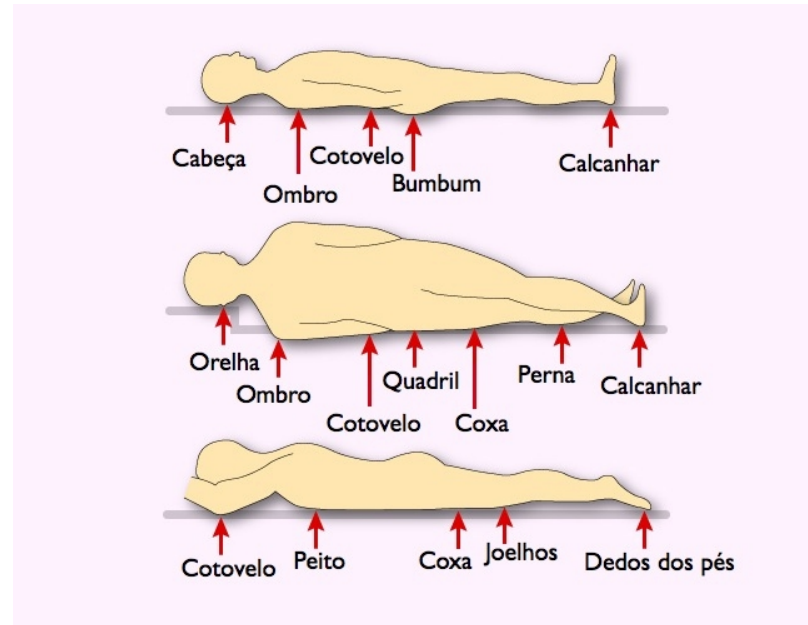
## **Linhas orientadoras nos cuidados – Nutrição**

Hidratação

Aporte calórico e proteico adequado



# Zonas de pressão mais comuns



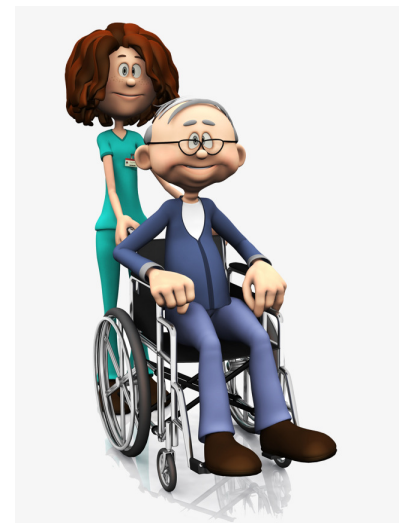


## Integridade cutânea e cadeira de rodas

Os doentes em risco de desenvolver feridas que utilizam cadeiras de rodas devem ser reposicionados com frequência, ajudados a aliviar a pressão e intercalar períodos sentados, com períodos deitados na cama.

É recomendado o uso de material para reduzir a pressão, nomeadamente em gel ou ar.

NOTA: Está contra-indicado o uso de almofadas redondas em forma de anel ou argola.

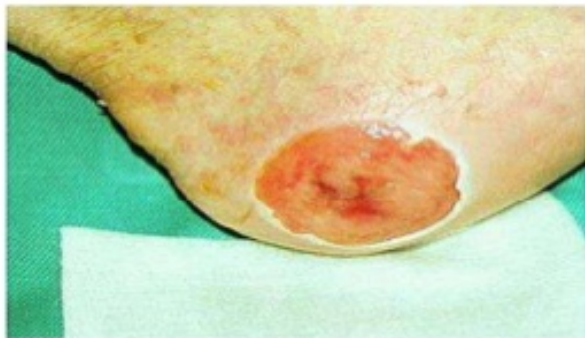




Úlcera de pressão grau 1



Úlcera de pressão grau 2



Úlcera de pressão grau 3



Úlcera de pressão grau 4



Workshop **ONLINE**

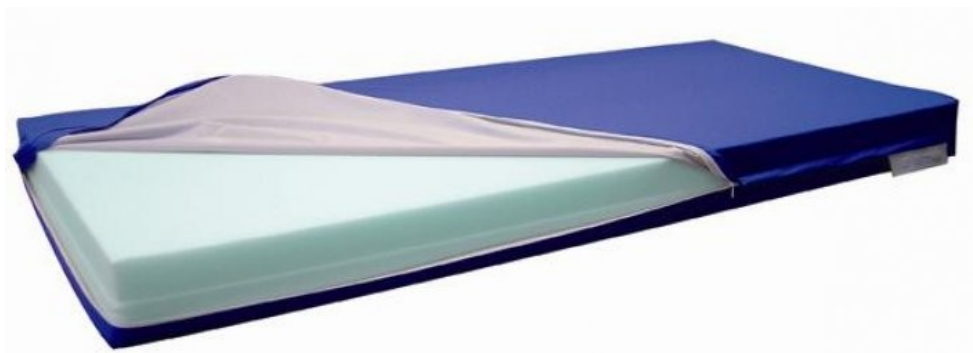
# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

**AMARA**  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**



Workshop **ONLINE**

# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

  
**AMARA**  
ao seu lado nos desafios da vida

  
FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS**  
a CUIDAR





# Higiene no leito

Preparar o ambiente

Retirar bijuteria

Preparar duas bacias (temperatura da água)

Sabão ph neutro

Shampoo fácil de enxaguar

Tenha várias toalhas prontas (privacidade / frio)

Ter todo o material necessário à mão (carrinho)

Cefalocaudal

Mudar a água

Pormenores: Desodorizante / creme para a barba / perfume / maquilhagem / música / relaxamento

Existência de pensos, sondas

Higiene oral, ocular e pavilhões auriculares

Unhas

Hidratação

Mobilização

Vestir





Workshop ONLINE

# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

AMARA  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

JUNTOS  
a CUIDAR





Higiene completa / parcial

Atenção a patologia / posicionamentos / mobilizações

Atenção material (cama, colchão..)

Limpeza do colchão e restante material

Pessoa com insónia pode ter benefício em receber banho à noite

Workshop **ONLINE**

# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

  
**AMARA**  
ao seu lado nos desafios da vida

  
FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS**  
a CUIDAR





Workshop **ONLINE**

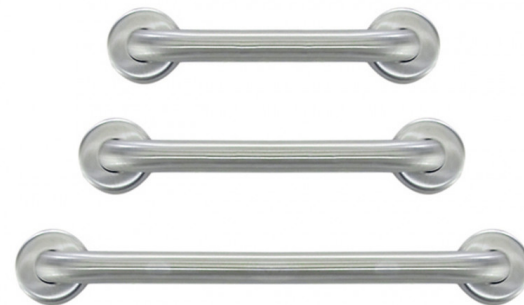
# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

**AMARA**  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**





# Dicas

Retirar tapetes

Atenção esquinas

Espaço corredores / retirar móveis

Sapatos antiderrapantes