

PREFEITURA DE MARINGÁ

www.maringa.pr.gov.br    @prefeiturademaringa

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES DE PACIENTES ACAMADOS DE MARINGÁ



MARINGÁ
PREFEITURA DA CIDADE

SECRETARIA DE SAÚDE

Prezado cuidador,

Cuidar de pacientes acamados é uma tarefa que requer atenção especial. Devido ao estado de saúde, essas pessoas, na maioria dos casos, encontram-se debilitadas e precisam de apoio, paciência e compreensão.



Os cuidados com a higiene, alimentação e transporte são fundamentais para evitar problemas que podem surgir durante o tratamento. Manter a limpeza do ambiente, do leito e o cuidado nas trocas de roupas, no banho e no preparo dos alimentos devem ser rotina para evitar infecções e complicações. Não só o cuidador, mas todas as pessoas que têm contato com o acamado devem manter a higiene e sempre lavar bem as mãos antes de tocar em qualquer utensílio ou alimento do paciente.

Mais do que cuidar do corpo, essas pessoas precisam também de apoio moral, para que não se sintam um "peso" para seus familiares e cuidadores. Trabalhar a autoestima pode ajudar muito na melhora do estado do paciente. Por isso, é função de todos que convivem com ele garantir que se sinta sempre querido e, sempre que possível, integrá-lo às atividades da família.

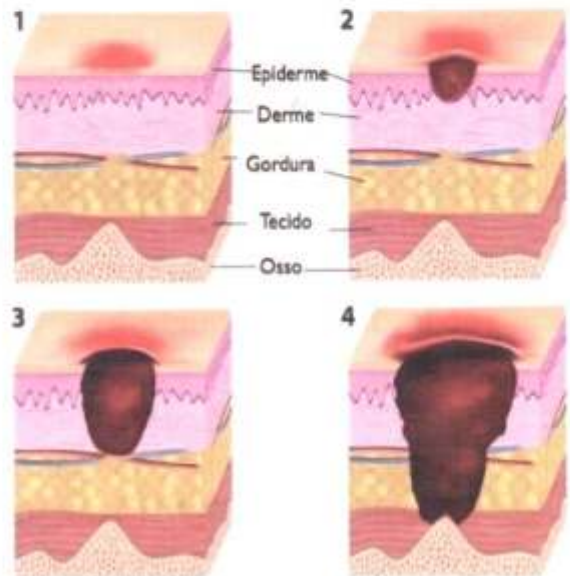
ÚLCERAS POR PRESSÃO



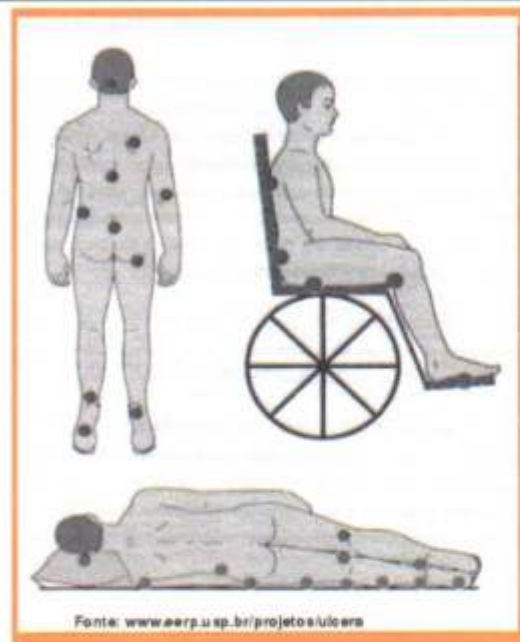
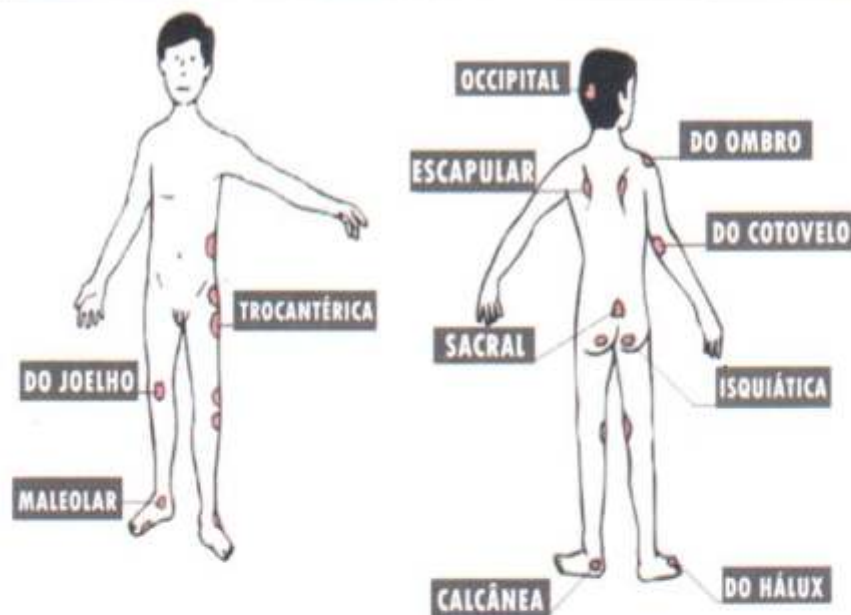
A úlcera por pressão, também conhecida como escara, pode ser definida como uma lesão de pele que se desenvolve devido à interrupção da circulação sanguínea em uma determinada região corporal devido a um excesso de pressão. A causa mais comum para o aparecimento da úlcera por pressão consiste na imobilidade, ou seja, permanecer na mesma posição por longos períodos de tempo como acontece com as pessoas acamadas. Ao ficar em uma mesma posição por várias horas, ocorre uma compressão do tecido mole que se encontra entre uma proeminência óssea e uma superfície dura favorecendo dessa forma o aparecimento das temidas e dolorosas úlceras por pressão.

Existem outros fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento e piora da úlcera por pressão, são eles: fricção ou atrito com lençóis, lençóis enrugados, incontinência fecal e/ou urinária, umidade excessiva, pacientes idosos, com sensibilidade diminuída.

A úlcera por pressão pode ser classificada em quatro estágios: (1) quando a pele está intacta, mas se observa vermelhidão e um pouco de ulceração de pele; (2) quando a pele está perdendo sua espessura e aparece bolha ou cratera superficial; (3) quando se observa uma ferida de espessura completa envolvendo as camadas da pele (epiderme, derme e tecido subcutâneo); (4) quando se tem uma lesão significativa, onde há a destruição ou necrose para os músculos, ossos e estruturas de suporte (tendões e cápsula articular).



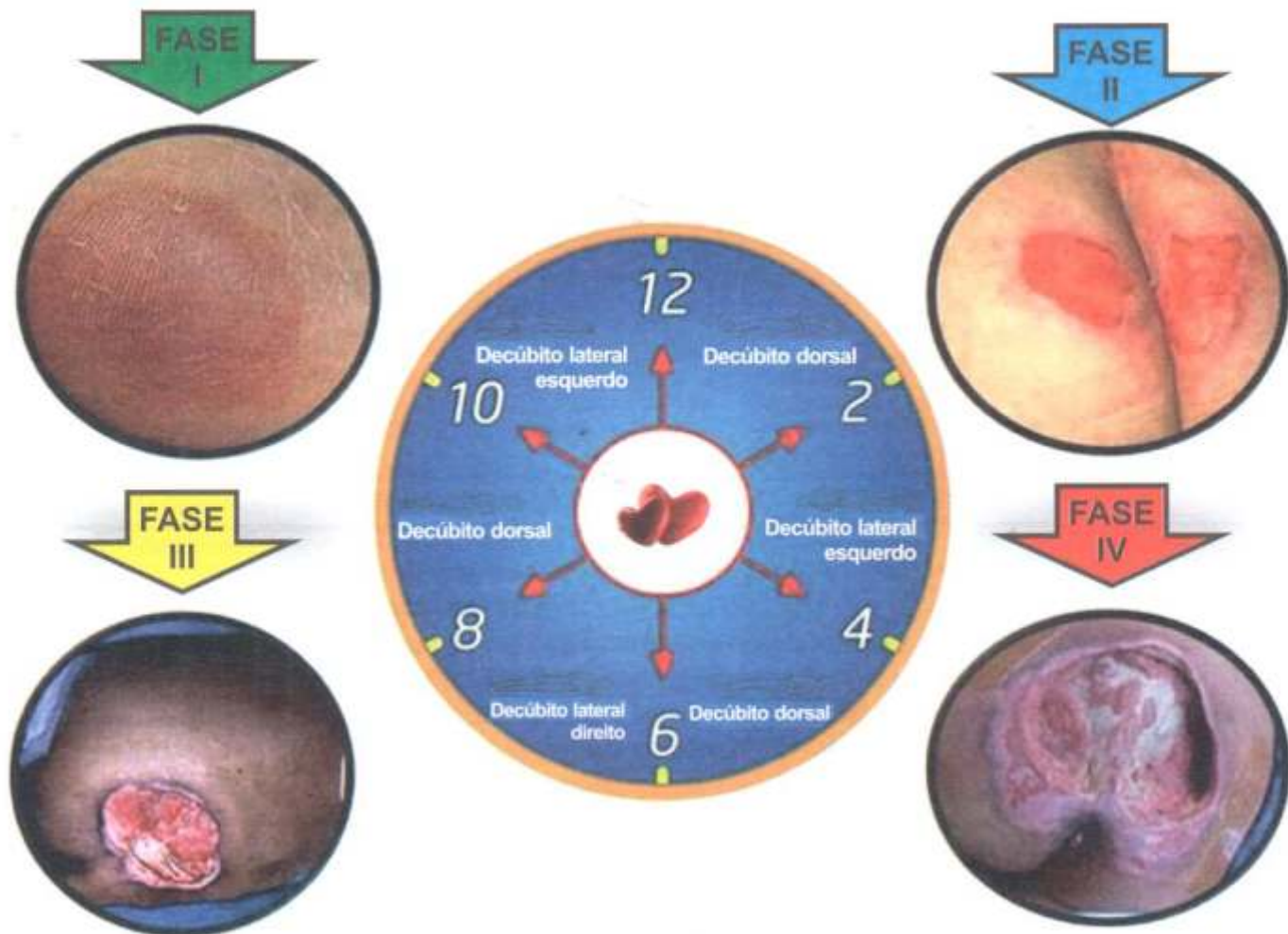
MAPA COM A LOCALIZAÇÃO DAS REGIÕES CORPORAIS VULNERÁVEIS PARA DESENVOLVIMENTO DE ÚLCERA POR PRESSÃO



PREVENÇÃO DAS ÚLCERAS POR PRESSÃO

- Manter colchão piramidal do tipo "caixa de ovo" sobre o colchão da cama do paciente;
- Mudar sempre o paciente acamado de posição sendo o ideal no máximo a cada 2 horas;
- Colocar travesseiros macios embaixo dos tornozelos para elevar os calcanhares;
- Colocar o paciente sentado em poltrona macia e quando na posição sentada, mudar as pernas de posição, alternando as áreas de apoio;
- Atenção com o uso de fraldas, sempre manter o paciente limpo e seco (contato de urina e fezes aumenta chance de desenvolvimento de úlceras por pressão);
- Manter a limpeza de roupas de cama, bem como mantê-las secas e bem esticadas;
- Se possível utilizar sabonetes com pH neutro para realizar a higienização da região genital;
- Atenção: áreas avermelhadas não devem ser massageadas, pois podem aumentar a área já lesionada;
- Hidratar a pele com óleo e/ou cremes a base de vegetais;
- Não utilizar lâmpada de calor sobre a pele, pois estimulam o ressecamento da mesma;
- Diante de qualquer dúvida entrar em contato com a Equipe Saúde da Família.

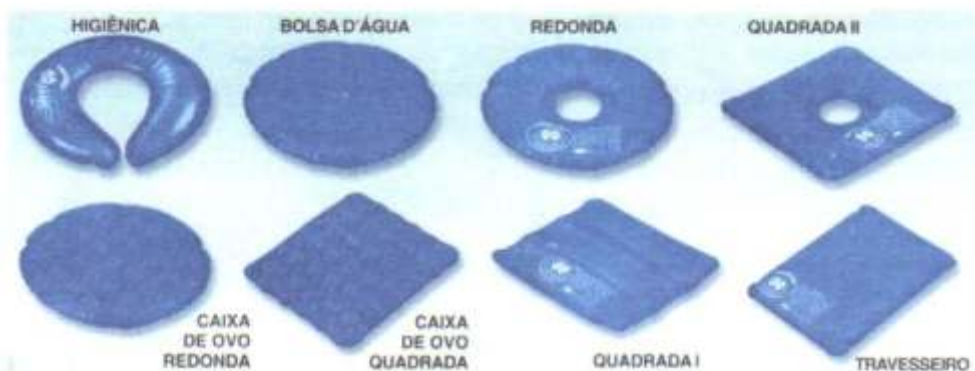
PREVENÇÃO DAS ÚLCERAS POR PRESSÃO – RELÓGIO DE POSICIONAMENTO



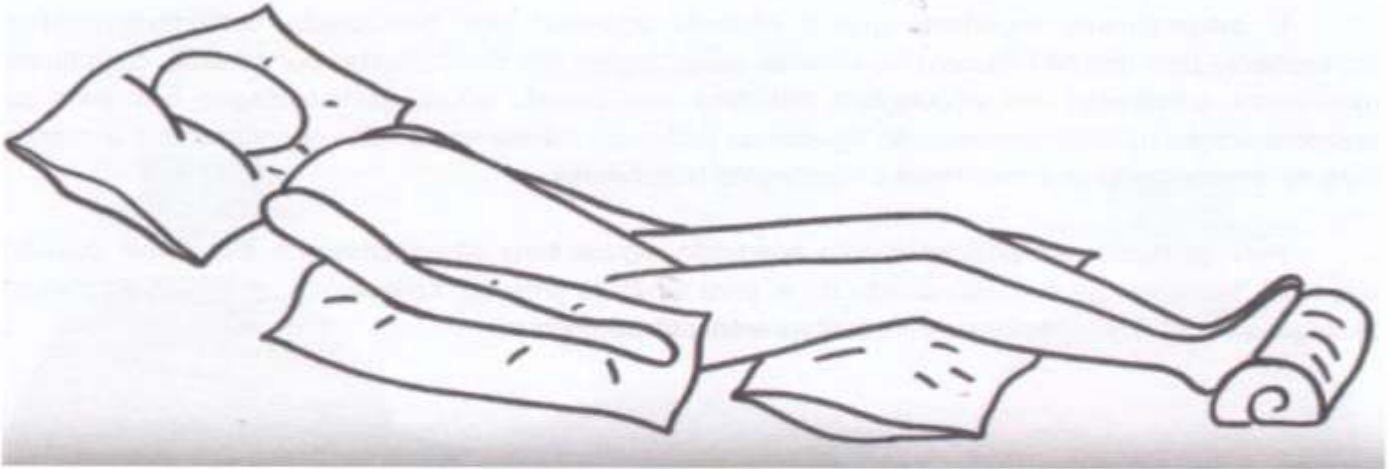
POSICIONAMENTO CORRETO DO PACIENTE ACAMADO

É extremamente importante que o paciente acamado seja posicionado confortavelmente e corretamente para que não desenvolva algumas complicações tais como: úlceras por pressão, contraturas musculares, sobrecarga das articulações, distúrbios circulatórios, refluxo gastroesofágico com risco de broncoaspiração (quando alimentos ou líquidos do estômago entram no pulmão) que aumentam a chance para desenvolvimento de pneumonias e internações hospitalares.

Para promover um posicionamento adequado alguns itens são necessários tais como: colchão piramidal "tipo caixa de ovo" ou colchão de ar para alívio de pressão, travesseiros, edredons enrolados, almofadas e coxins de posicionamento, toalhas entre outros recursos:



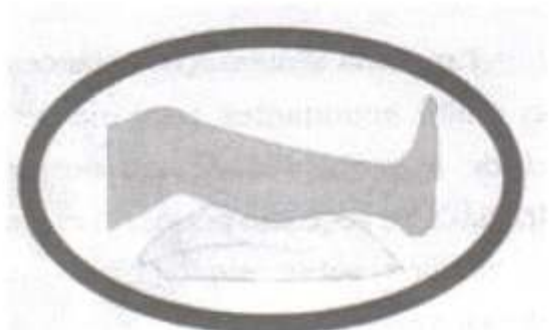
**POSICIONAMENTO CORRETO DO PACIENTE ACAMADO
(DECÚBITO DORSAL – BARRIGA PARA CIMA)**



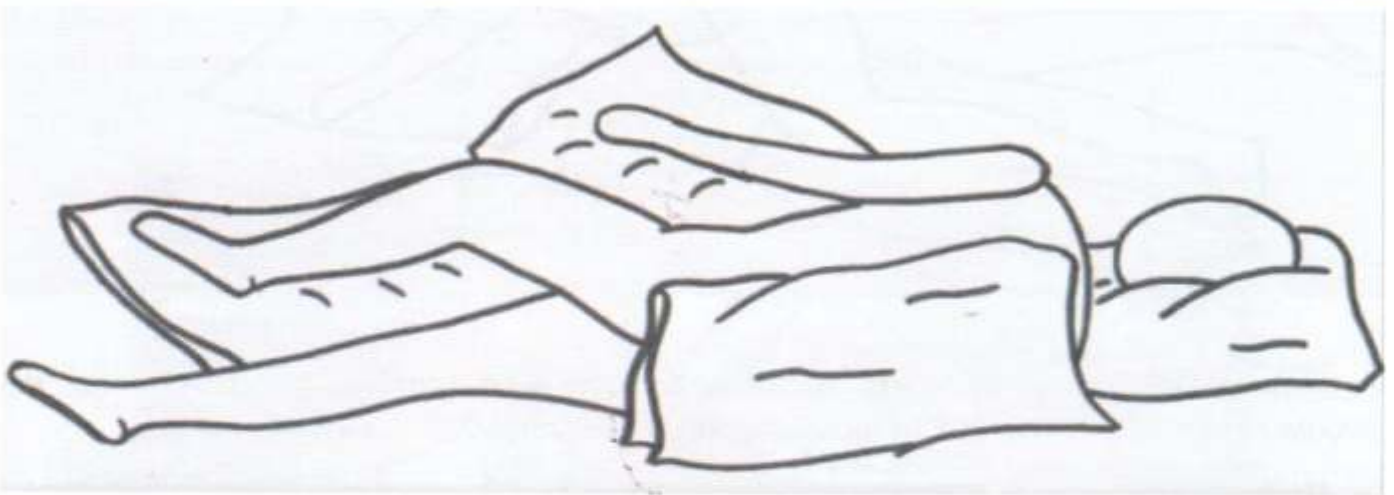
LEMBRE-SE, MANTER O PACIENTE NA POSIÇÃO DECÚBITO DORSAL POR NO MÁXIMO 2 HORAS E APÓS ESSE PERÍODO MUDÁ-LO DE POSIÇÃO.

- Manter cabeceira elevada 30° (elevação necessária para evitar broncoaspiração de conteúdo gástrico);
- Posicionar adequadamente o cotovelo e os braços sobre travesseiros ou edredons macios;
- Colocar um travesseiro embaixo dos joelhos;
- Manter calcanhares livres, sem contato com a cama;
- Posicionar adequadamente os pés através de apoio evitando que os mesmos fiquem caídos.

Posicionamento adequado dos calcanhares: Manter calcanhares elevados evitando contato com a cama. Sempre observar o aparecimento de áreas avermelhadas nos calcanhares indicando o possível aparecimento de úlcera por pressão.



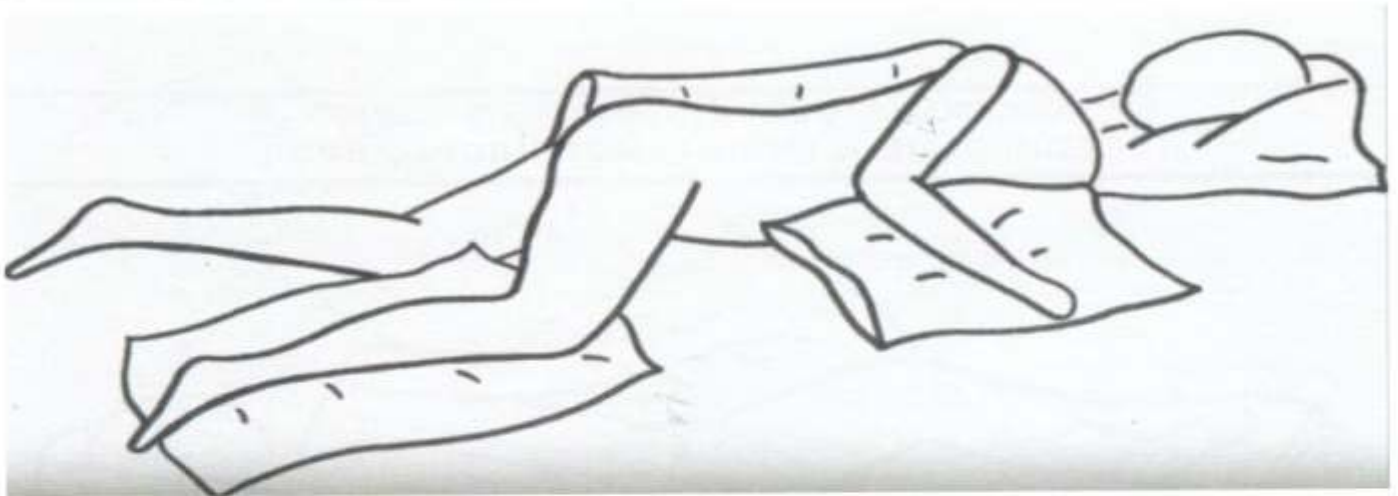
**POSICIONAMENTO CORRETO DO PACIENTE ACAMADO
(DECÚBITO LATERAL DIREITO – LADO DIREITO PARA BAIXO)**



LEMBRE-SE, MANTER O PACIENTE NA POSIÇÃO DECÚBITO LATERAL DIREITO POR NO MÁXIMO 2 HORAS E APÓS ESSE PERÍODO MUDÁ-LO DE POSIÇÃO.

- Manter cabeceira elevada 30° (elevação necessária para evitar broncoaspiração de conteúdo gástrico);
- Utilizar um travesseiro dobrado ao meio para apoiar as costas e evitar com que o paciente saia do posicionamento proposto;
- Colocar um travesseiro entre os joelhos ou manter a perna que fica por baixo esticada e a que fica por cima apoiada em um travesseiro como exemplificado na figura acima.

POSICIONAMENTO CORRETO DO PACIENTE ACAMADO (DECÚBITO LATERAL ESQUERDO – LADO ESQUERDO PARA BAIXO)



LEMBRE-SE, MANTER O PACIENTE NA POSIÇÃO DECÚBITO LATERAL ESQUERDO POR NO MÁXIMO 2 HORAS E APÓS ESSE PERÍODO MUDÁ-LO DE POSIÇÃO.

- Manter cabeceira elevada 30° (elevação necessária para evitar broncoaspiração de conteúdo gástrico);
- Utilizar um travesseiro dobrado ao meio para apoiar as costas e evitar com que o paciente saia do posicionamento proposto;
- Colocar um travesseiro entre os joelhos ou manter a perna que fica por baixo esticada e a que fica por cima apoiada em um travesseiro como exemplificado na figura acima;

O decúbito lateral esquerdo também é um posicionamento interessante, pois evita azia e refluxo gastroesofágico, ou seja, evita que o conteúdo do estômago volte para o esôfago provocando a azia ou queimação.



TÉCNICAS CORRETAS PARA TRANSFERÊNCIAS DO PACIENTE ACAMADO

É muito importante o cuidador de pacientes acamados ter em mente que também precisa cuidar de sua própria saúde, evitando problemas ortopédicos, devido técnicas incorretas utilizadas rotineiramente no cuidado do paciente acamado. Abaixo segue ilustração enfatizando as principais dicas posturais do cuidador ao prestar assistência ao paciente acamado em suas transferências.



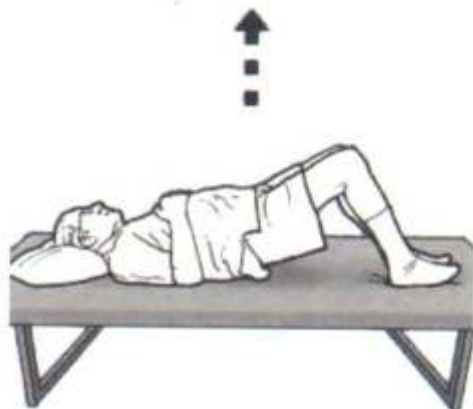


Pode-se utilizar o traçado (lençol que fica por baixo do paciente e por cima do lençol do colchão). O traçado facilita a movimentação do paciente no leito, principalmente quando há duas pessoas auxiliando nos cuidados. É interessante que o traçado seja feito de um tecido mais reforçado, pois precisa aguentar o peso do paciente.

É muito importante manter o traçado sempre bem esticado para evitar o aparecimento de úlceras por pressão e lesões na pele.

Pacientes que conseguem ajudar parcialmente seus cuidadores podem dobrar um dos joelhos ou até mesmo os dois se for possível - para facilitar o movimento de arrastar para cima na cama. Nesta posição exemplificada logo abaixo,

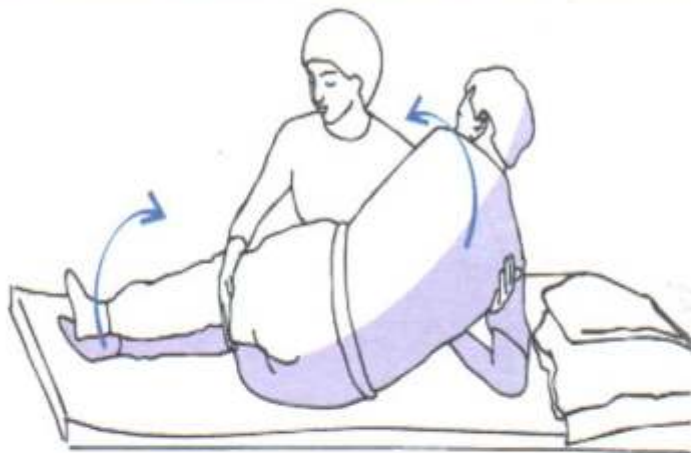
pode-se também elevar o quadril da cama para ajudar em uma troca de fralda ou para ajudar a se vestirem. Essa posição é conhecida como ponte.



TÉCNICAS DE ROLAMENTO NA CAMA



COLOCANDO O PACIENTE NA POSIÇÃO SENTADA NA BEIRA DA CAMA



TRANSFERINDO O PACIENTE DA CAMA PARA CADEIRA DE RODAS



Posicionar a cadeira de rodas num ângulo de aproximadamente 30° em relação à cama.

Lembre-se de travar as rodas da cadeira e facilitar a transferência através da elevação do braço da cadeira que está mais próximo da cama e dobrar o apoio de pé da cadeira ou mesmo retirá-lo para evitar obstáculos desnecessários.

Devemos sempre estimular o paciente a adotar a postura sentada, pois a mesma contribui com a respiração, aumenta a auto-estima do paciente, previne broncoaspiração ao realizar as refeições ou mesmo em uso de dieta.

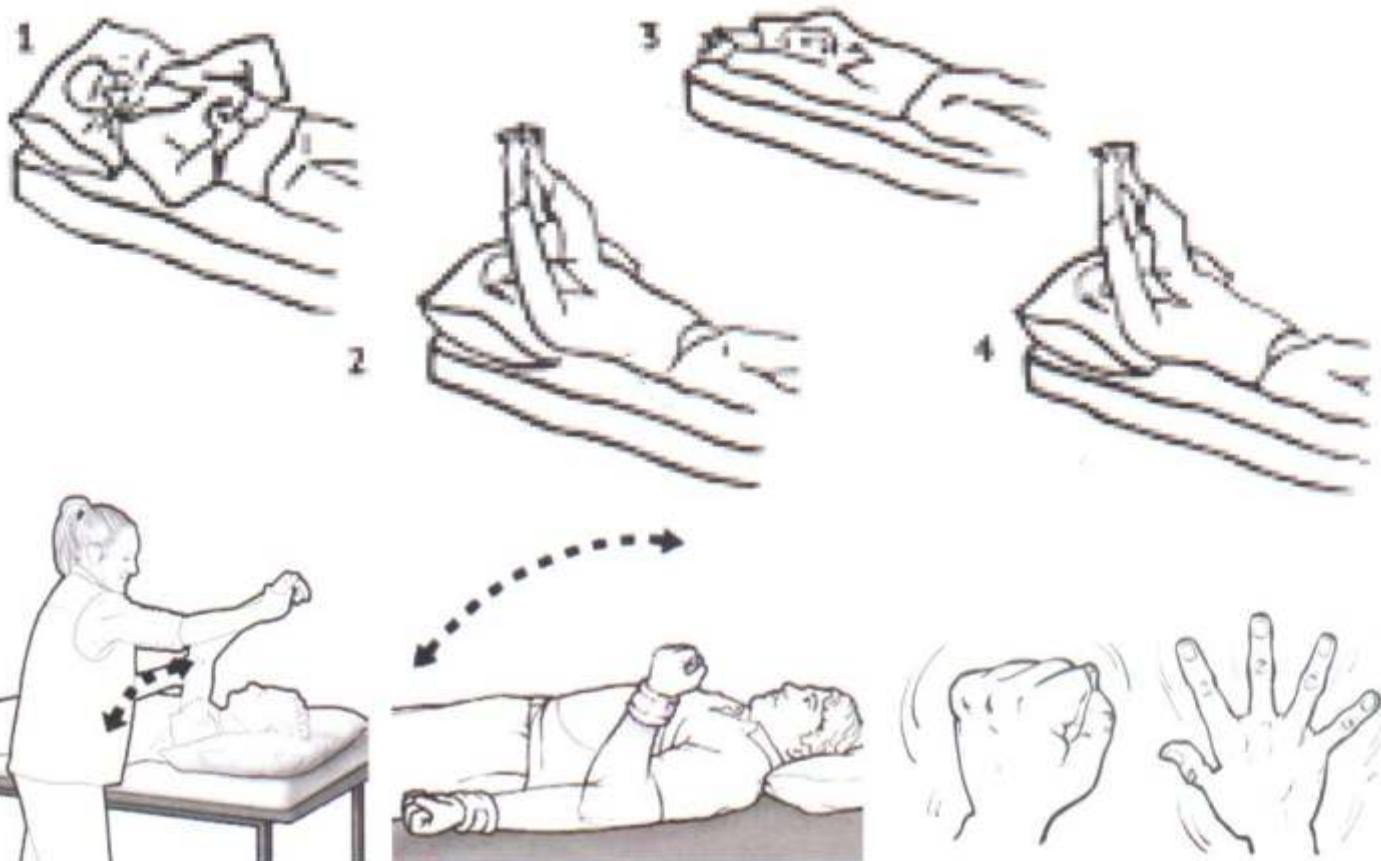


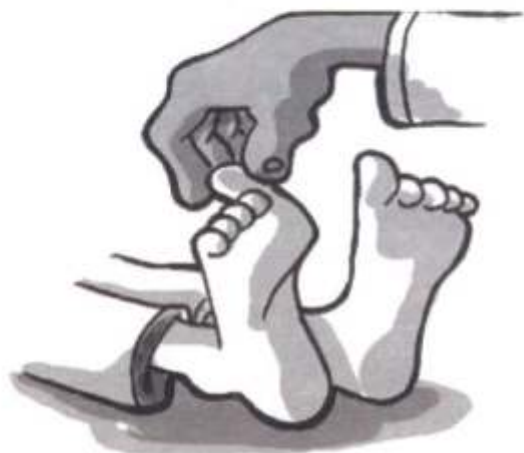
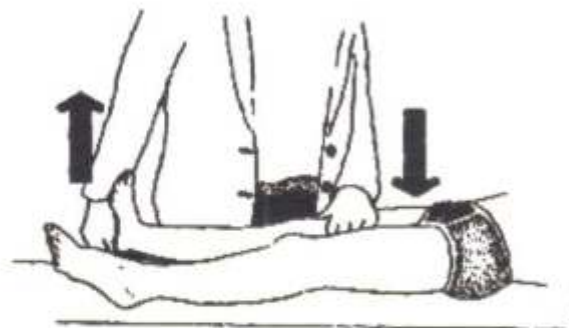
Para pacientes que não conseguem ficar de pé, deve-se fazer a transferência com ajuda de pelo menos dois cuidadores. Um dos cuidadores vai por trás do paciente e abraça o paciente segurando o mesmo pelos punhos como na figura ao lado e o outro cuidador segura as pernas e procedem a transferência.

No caso de pacientes obesos será necessária o auxílio de mais pessoas para realizar esse tipo de transferência.

EXERCÍCIOS NO PACIENTE ACAMADO (MEMBROS SUPERIORES E MEMBROS INFERIORES)

É extremamente importante realizar exercícios no paciente acamado. O exercício traz muitos benefícios ao paciente, melhorando a circulação, prevenindo úlceras por pressão, mantendo os músculos alongados e fortes, evita câibras e previne as dores. Pacientes que realizam uma rotina de exercícios diários tendem a dormir melhor e desenvolver uma melhor qualidade de vida. Os exercícios são variados e deve-se realizar no mínimo 10 vezes cada movimento com cada membro superior e inferior. Exemplos de exercícios que podem ser realizados:





ALGUMAS DICAS IMPORTANTES

- Faça uma lista das tarefas do dia e procure fazer primeiramente aquelas relacionadas com seu paciente;
- O paciente pode ter dificuldade em se expressar. Tenha paciência;
- Repita as perguntas quantas vezes forem necessárias. Pode ser que ele tenha dificuldade em entender;
- Não permita que outras pessoas ou membros da família falem sobre problemas na sua presença. Isso pode deixá-lo angustiado;
- Quando se sentir cansado ou estressado, divida com outro familiar as tarefas. O trabalho de cuidar é de toda a família;
- Se tiver dificuldades ou dúvidas sobre os cuidados a serem prestados, entre em contato com a equipe de saúde da Unidade Básica de Saúde referenciada.