

**MANUAL DE
BOAS PRÁTICAS
PARA A UTILIZAÇÃO
DE PRODUTOS DE APOIO
PARA CUIDADORES
INFORMAIS**

**SANTA
CASA**
Misericórdia de Lisboa

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

CONFORTO

MOBILIDADE

HIGIENE

ESCARAS

POSICIONAMENTO

AMBIENTE

8
23
47
83
107
117
141

8

23

47

83

107

117

141

NOTA DE ABERTURA

A Santa Casa da Misericórdia de Lisboa trabalha diariamente para proporcionar uma maior qualidade de vida a quem mais precisa. Mas este trabalho, que é desenvolvido pela nossa instituição há mais de cinco séculos, não se limita a seguir as receitas do passado. Muito pelo contrário: tentamos sempre acompanhar os desafios do presente, dando-lhes respostas eficazes, eficientes e inovadoras.

Nesse sentido, a Saúde, por ser um dos bens mais preciosos do Homem, merece toda a nossa atenção e empenho, assim como também o merecem todos aqueles que colocam a dignidade da pessoa humana acima dos seus interesses pessoais.

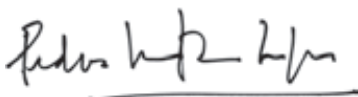
Estamos totalmente conscientes que neste século XXI, com o envelhecimento da população e o aumento da esperança média de vida, os principais prestadores de apoio tanto em atividades práticas do dia-a-dia como em situações mais específicas e que requerem uma disponibilidade constante acabam por ser os cuidadores informais, sejam eles familiares, amigos ou vizinhos. É portanto exatamente nessa lógica que apresentamos este **Manual de Boas Práticas**

para a Utilização de Produtos de Apoio para Cuidadores Informais .

Queremos que os cuidadores saibam que não estão sozinhos, que estamos empenhados em atenuar a carga física e emocional que sobre eles recai e que tudo faremos para colocar o nosso saber e experiência ao seu serviço. Porque envelhecer é talvez um dos capítulos mais difíceis na arte de viver e porque acompanhar aqueles que estão mais vulneráveis nessa etapa do caminho é, na grande maioria dos casos, uma prova de altruísmo muito exigente e desgastante.

Acreditamos pois que cabe a uma instituição como a SCML, que está e sempre esteve na vanguarda do Terceiro Sector, a obrigação de rasgar horizontes e de liderar as mudanças necessárias a uma sociedade mais unida, mais solidária e com maior bem-estar. Espero que este pequeno guia de orientações possa contribuir para esse fim e auxiliar todos aqueles que dele necessitem.

Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa



Pedro Santana Lopes

O VALIOSO PAPEL SOCIAL DOS CUIDADORES

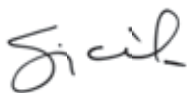
Em qualquer momento das nossas vidas podemos passar pela inevitabilidade de ter de vir a prestar cuidados a algum familiar, amigo ou pessoa próxima, na sequência da sua limitação para desempenhar as suas atividades da vida quotidiana.

O presente Manual vem ao encontro desta preocupação e está inscrito numa estratégia de inovação e qualificação das respostas sociais da SCML, visando apoiar a rede de cuidados às pessoas com mobilidade reduzida ou portadoras de deficiência. Esta rede, assente nos cuidadores informais e no pessoal técnico da SCML, desenvolve um trabalho gratificante que queremos e devemos apoiar.

O valioso papel social assumido pelos cuidadores, nomeadamente pelas funções e atividades que realizam quotidianamente, é o garante da manutenção de um enquadramento familiar ajustado às necessidades de cada pessoa, mas também uma manifestação de solidariedade intergeracional, familiar e institucional que importa

reconhecer enquanto fatores de promoção e proteção da saúde.

Apoiar estes cuidadores nas suas dificuldades e necessidades por via de um acesso mais facilitado à forma como se utilizam os produtos de apoio, não dispensa o recurso a profissionais qualificados que prestam apoio no domicílio e que são parte integrante da rede que a SCML tem vindo a oferecer e a qualificar ao longo dos anos.



Sérgio Cintra

Administrador Executivo da Ação Social da SCML



Helena Lopes da Costa

Administradora Executiva da Saúde da SCML

INTRODUÇÃO

O Programa Nacional para a Saúde, Literacia e Autocuidados, através da publicação do Despacho n.º 3618-A/2016 estabelece entre as suas prioridades promover o envelhecimento saudável, o autocuidado, abrangendo também, e especialmente, os cuidadores informais.

Refere o seguinte programa, que «os estudos divulgados apontam para baixos níveis de literacia em saúde em Portugal, existindo hoje considerável evidência de que a educação, a literacia e o autocuidado são de grande importância para a promoção e proteção da saúde da população».

Baseando-se nestas orientações nacionais, que pretendem promover e estimular o desenvolvimento de técnicas de promoção de literacia em saúde em ambiente residencial (domicílios, instituições para pessoas dependentes) para pessoas idosas e seus cuidadores informais, vem o **Serviço de Gestão de Produtos de Apoio, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa** apresentar este Manual para Cuidadores Informais para a melhor utilização de produtos de apoio.

Com os princípios que sustentam uma maior acessibilidade, uso e compreensão do sistema, **criamos este guia de orientações para aumentar o nível de segurança e de qualidade de vida**, não apenas das pessoas com mobilidade reduzida ou com deficiência assim como dos seus cuidadores informais.

Para que seja acessível a sua leitura e compreensão guiámo-nos por princípios de assertividade, clareza e positividade que a literacia em saúde aplicada exige para a documentação distribuída a vários públicos.

Boas consultas

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS DESTE MANUAL

Este Manual de Boas Práticas para a utilização de produtos de apoio por cuidadores informais **visa ser um guia prático e simples destinado às pessoas que cuidam de pessoas dependentes, nomeadamente com mobilidade reduzida, principalmente as acamadas.**

Todos os dias os cuidadores, sejam eles familiares, amigos, pessoas que tenham a função de ajudar, precisam de agir para o melhor conforto, segurança e qualidade de vida destas pessoas que, por impossibilidade física ou mental, já não conseguem fazer sozinhas.

Como os produtos de apoio (ou ajudas técnicas) são de utilização muito regular nestas situações, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, através do Serviço de Gestão de Produtos de Apoio, criou este pequeno Manual com algumas informações, que consideramos importantes para a melhoria da utilização dos produtos de apoio.

Temos como objetivo contribuir para melhorar a qualidade de vida, tanto das pessoas incapacitadas como dos seus cuidadores.

Desejamos que este guia vá ao encontro destes objetivos, sabendo que há sempre melhorias a fazer, e outras áreas que aqui não foram contempladas.

Estamos à sua disposição para o apoiar e orientar. Se tiver dúvidas sobre este conteúdo, ou outras questões relacionadas com produtos de apoio, contacte-nos:

Serviço de Gestão de Produtos de Apoio
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Contacto telefónico: 213 235 000

MENSAGEM AO CUIDADOR

Estimado Cuidador

Cuidar de pessoas com mobilidade reduzida é uma tarefa que requer uma atenção especial. Devido ao estado de saúde, estas pessoas, na maioria dos casos, encontram-se debilitadas e **precisam de apoio, paciência e compreensão.**

Os cuidados com a higiene, mobilidade e o conforto são fundamentais na vida destas pessoas.

Existem diferenças entre “ajudar” e “fazer pelo outro”. Devemos prestar auxílio de acordo com as capacidades e necessidades da pessoa a ser cuidada sem nunca a substituir. É importante

estimular o autocuidado, pedir o máximo de colaboração nas várias actividades da vida diária e **manter o maior grau de autonomia/independência possível.** É assim fundamental estimular as **capacidades/competências existentes.**

Este guia contém algumas informações importantes para orientá-lo(a) no cuidado a pessoas com dependência, no domicílio.

Leia tudo com muita atenção.

O QUE SÃO PRODUTOS DE APOIO?

Existe uma designação oficial de produtos de apoio referenciada pela Norma ISO 9999:2007 que é a seguinte:

«Entende-se por produtos de apoio, segundo a classificação da norma internacional ISO 9999:2007, os produtos, dispositivos, equipamentos ou sistemas técnicos utilizados por pessoas com deficiência ou incapacidades, de produção especializada ou disponível no mercado que previnam, compensem, atenuem ou neutralizem as deficiências, incapacidades e desvantagens para uma melhor funcionalidade no seu dia-a-dia de forma mais rápida, adaptada e com economia de esforço.»

Numa linguagem mais simples, **produtos de apoio são** todas as cadeiras de rodas mecânicas ou eléctricas, canadianas, camas articuladas manuais ou eléctricas, colchões hospitalares e anti-escaras, almofadas de posicionamento, bancos de banho, variado material hospitalar e outros produtos **que ajudam as pessoas com mobilidade reduzida a ter mais autonomia, conforto e bem-estar, ou seja, uma melhor qualidade de vida.**

ALGUNS PRODUTOS DE APOIO QUE COSTUMAM SER USADOS DENTRO DA HABITAÇÃO

Conforto e Posicionamento

- * Almofada de posicionamento (cunha, rolo, travesseiro, meia lua)
- * Calcanheiras
- * Cama articulada (eléctrica ou manual)
- * Colchão hospitalar e colchão anti-escaras
- * Gaiola
- * Grades universais (cama articulada ou de mobiliário comum)

Mobilidade

- * Cadeira de rodas mecânica (manual ou de transporte)
- * Cinto de Transferências

- * Disco giratório de Transferências
- * Elevador/grua de transferências
- * Pinça de preensão
- * Tábua de Transferências
- * Varão fixo

Mobilidade – Auxiliares de Marcha

- * Andarilhos
- * Bengala e tripé/quadrupé (pirâmides)
- * Canadianas

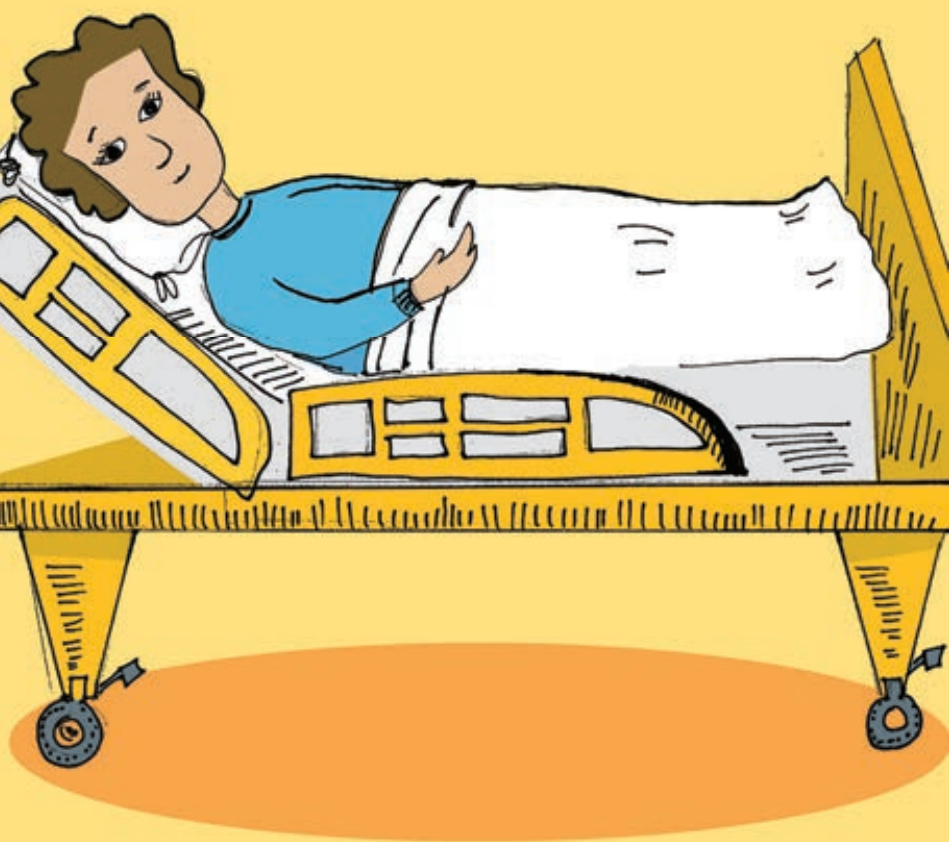
Higiene

- * Alteador de sanita
- * Banco/cadeira de banho para poliban
- * Cadeira rotativa para banheira
- * Cadeira de banho com rodas/rodízios
- * Tábua de banho
- * Varão com ventosas

Fim a que se destina	Tipo de produtos de apoio que estão neste manual	Ambiente onde são mais usados
CONFORTO E POSICIONAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Almofada de posicionamento (cunha, rolo, travesseiro, meia lua) * Calcanheiras * Cama articulada (eléctrica ou manual) * Colchão hospitalar e colchão anti-escaras * Gaiola * Grades universais (cama articulada ou de mobiliário comum) 	Quarto
MOBILIDADE	<ul style="list-style-type: none"> * Cadeira de rodas mecânica (manual ou de transporte) * Cinto de Transferências * Disco giratório de Transferências * Elevador/grua de transferência * Pinça de preensão * Tábua de Transferências * Varão fixo 	<p>Quarto</p> <p>Sala</p> <p>Casa de banho</p>

(continuação)

Fim a que se destina	Tipo de produtos de apoio que estão neste manual	Ambiente onde são mais usados
MOBILIDADE/ AUXILIARES DE MARCHA	<ul style="list-style-type: none">* Andarilhos* Bengala e tripé/ quadripé (pirâmides)* Canadianas	Toda a casa
HIGIENE	<ul style="list-style-type: none">* Altedor de sanita* Banco/cadeira de banho para poliban* Cadeira rotativa de banheira* Cadeira de banho com rodas/rodízios* Tábua de banho* Varão com ventosas	Casa de banho



CONFORTO

CONFORTO

Os produtos de apoio que lhe vamos apresentar agora são considerados de «Conforto e Posicionamento». São os produtos de apoio mais solicitados pelos nossos técnicos/serviços para poderem apoiar no conforto das pessoas com mobilidade reduzida, acamados.

POSICIONAMENTO: Posicionar é colocar alguém ou alguma coisa numa determinada posição.

São precisos 3 requisitos para posicionar:

- *Almofadas (3 medidas : 70x40; 55X30 e 30x20)
- *Rolos
- *Superfície de apoio (colchão)

ALMOFADAS DE POSICIONAMENTO

(almofadas em cunha, rolo, travesseiro, meia-lua)

☆ Para que servem?

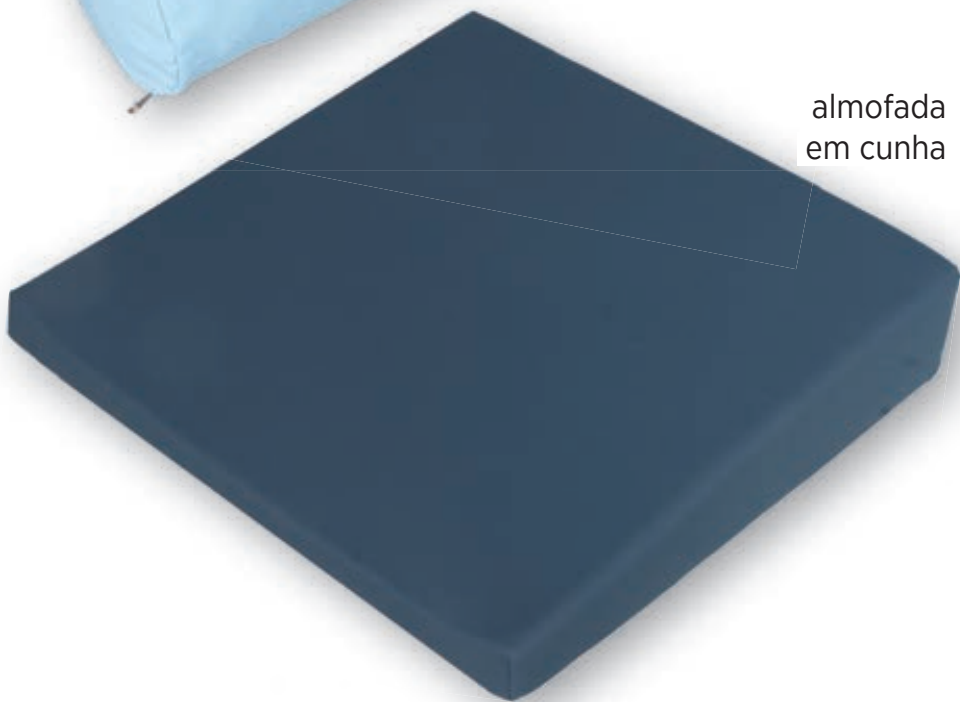
- * As almofadas proporcionam conforto na medida em que **promovem o relaxamento de áreas corporais**. Servem também para dar **suporte a um posicionamento e evitar lesões** na parte do corpo onde são colocadas.
- * Existem em **vários tamanhos e formatos** e o interior pode ser de **vários materiais (gel, esferas, espuma visco-elástica ou outros)**. Pode usar-se mais do que uma almofada de posicionamento em simultâneo.
- * Devem apresentar uma capa de revestimento que é permeável à transpiração e impermeável aos líquidos, o que facilita a sua própria higienização.



almofada de
posicionamento



rolo



almofada
em cunha

Cuidados a ter

- * Limpe a almofada **todos os dias** para libertar o pó, e permitir que a almofada retome a sua forma original.

Higienização

- * Se a almofada for coberta por um revestimento impermeável, **limpe-a com um pano húmido com detergente ligeiro** (não podem ser utilizados produtos abrasivos).
- * Para desinfectar, utilizar álcool diluído em água. **Nunca utilizar álcool puro/ sem ser diluído. Para fazer diluição do álcool até atingir os 70º:** retire de 1 litro de álcool cerca de 200 ml (1 copo), e substitua essa parte por água destilada. utilize essa mistura para limpar os **produtos de apoio.**
- * Secar após higienização.

CALCANHEIRAS

☆ Para que servem?

- * O seu objectivo é **diminuir a pressão exercida pelo pé no colchão**, e vice-versa..
- * Também **reduz a fricção da pele com as zonas de apoio**, o que facilita a cicatrização/cura da lesão/ferida, quando esta já existe. A absorção de humidade permite que a pele se mantenha seca.

Ferida de pressão:

- * Dentro das feridas de pressão: **escaras e as úlceras de decubito.**

👉 Cuidados a ter

- * **Higienizar com alguma frequência.**
-

- * Colocar devagar por baixo do pé da pessoa, ficando o calcanhar assente na zona mais funda. Só depois deverá ser

fechada (através do velcro, cordões, fivela...).

- * Não devem ser colocadas a uso se estiverem húmidas.

Higienização

- * Podem ser lavadas na máquina de lavar a roupa, tendo em consideração as temperaturas máximas indicadas na etiqueta (normalmente até 30/40°).
- * Secar bem após higienização.



CAMA ARTICULADA

☆ Para que serve?

- * A cama articulada manual **permite às pessoas com mobilidade reduzida um maior conforto e movimentação.** Facilita também a prestação de cuidados, a toma de refeições, a leitura, a escrita, assim como a relação com as outras pessoas (posição de sentado).



cama articulada

- * A cama articulada ajuda na **execução e manutenção de determinados** posicionamentos.
- * Por ter manivelas para subir a cabeça e os pés da cama permite adaptar **diferentes posições e alivia as pressões a que a pessoa está sujeita** quando está deitada por muitas horas.

Cuidados a ter

- * **Destravar** sempre as rodas para movimentar a cama.
-
- * **Recolher** sempre as manivelas após a sua utilização.
-
- * **Não rodar** as manivelas até ao limite (se sentir que a manivela ficou no máximo, deve soltá-la um pouco).
-
- * **Não colocar** colchões comuns ou estrados por cima da cama articulada.

* **Travar** sempre todos os travões da cama, após a sua deslocação.

* **Verificar** se a cama está adequada ao peso da pessoa (ex.: pessoas acima dos 120 kg devem ter uma cama com estrado em malha de ferro ou ripas em polímero).

Higienização

* Este produto **deve ser lavado com detergentes normais** e nunca utilizar abrasivos ou ácidos fortes.

* **Pode diluir álcool em água para desinfetar. Para fazer diluição do álcool até atingir os 70º:** retire de 1 litro de álcool cerca de 200 ml (1 copo), e substitua essa parte por água destilada. utilize essa mistura para limpar os **produtos de apoio.**

* **Secar bem** após higienização.

COLCHÃO ANTI-ESCARAS (DINÂMICO E ESTÁTICO) E COLCHÃO HOSPITALAR

☆ Para que serve?

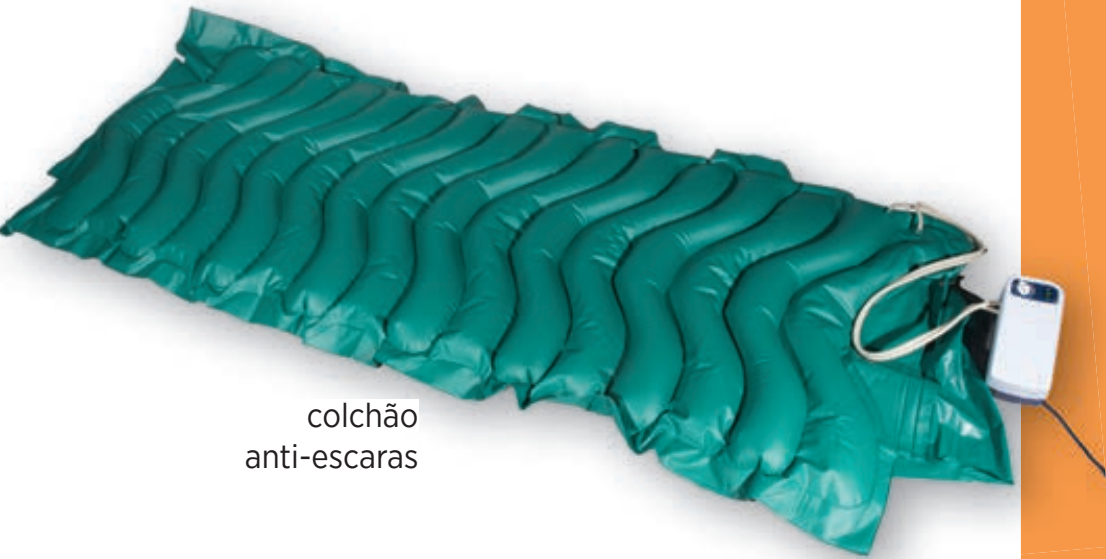
- *O colchão hospitalar geralmente acompanha a cama articulada, e por ser revestido por tecido impermeável é útil na prestação de cuidados de higiene da pessoa acamada.



colchão
hospitalar

O colchão hospitalar permite a articulação com a cama articulada.

- * **Possui uma capa removível permeável** aos gases e impermeável aos líquidos.
- * Tem o tamanho indicado **para aplicar numa cama articulada** e conforme a sua consistência e resistência pode ser utilizado com pessoas até 130kg.
- * Existem colchões para cama articulada estáticos **mas com a função de anti-escaras incorporada**. Estes colchões são formados por espuma recortada para melhor distribuição do peso do utilizador, promovendo elevado conforto e facilitando a prevenção de escaras nas pessoas que permanecem muito tempo deitadas.
- * Este tipo de colchão **fornece excelente recuperação, durabilidade e ajuda por** «permitir a recuperação da pessoa acamada, ajuda a reduzir deformações, bem como forças de fricção.»



colchão
anti-escaras

- ✦ **Existem ainda os chamados colchões anti-escaras dinâmicos.** Estes apresentam-se, geralmente, **no formato de um sobre-colchão de ar. Utilizam-se por cima dos colchões estáticos,** quer em cama articulada quer em cama de mobiliário comum (não substituem os colchões da cama).
- ✦ **A pressão alternada (gerada por um pequeno compressor/motor) permite**

o alívio de pressão das partes do corpo que estão em contacto com o colchão.

Cuidados a ter

Colchão anti-escaras dinâmico

*Ter em atenção o peso do utilizador.

***Com pesos acima dos 100 Kg/130kg** (deverá consultar o peso máximo do utilizador que está indicado no compressor em questão) **o colchão anti-escaras de pressão alternada perde a sua função e eficácia**, podendo até o compressor danificar-se ou o próprio colchão romper. **Nestes casos tem de ser encontrada outra solução** (colchão para cama articulada com função anti-escaras incorporada – colchão anti-escaras estático).

***É preciso manter sempre o compressor (motor) na parte inferior da cama** (aos pés da pessoa acamada) para

o barulho do motor não incomodar.

Pode pendurar o aparelho aos pés da cama usando os grampos/ganchos que geralmente vêm com o motor.

- * **Sensibilize e alerte o utilizador para não fumar em cima do colchão.** Se o colchão furar vai ser difícil recuperá-lo e este colchão é muito importante para prevenir as feridas de pressão.
-

EM TODOS OS COLCHÕES

- 1 **Não inicie o enchimento do colchão anti-escaras** com o utilizador em cima dele (deitado sobre ele).
- * **Colocar um forro, lençol ou resguardo** entre o colchão da cama e o colchão anti-escaras para criar atrito e não escorregar durante a mobilização ou transferência do utilizador.
 - * **Colocar também sempre um lençol de algodão** em cima do colchão para que

o corpo da pessoa não fique em contacto com o plástico.

- * **Desenrole sempre os tubos de passagem de ar** para que o motor possa funcionar bem.
-

- 2 Atenção às tesouras, corta-unhas** para não picar /furar o colchão anti-escaras.
-

- 3 Caso o utilizador sofra de incontinência, é fundamental que o colchão esteja bem revestido, para evitar estragar-se** (ex: apesar de ser impermeável, a urina pode penetrar nas costuras e estragar o colchão).

Higienização

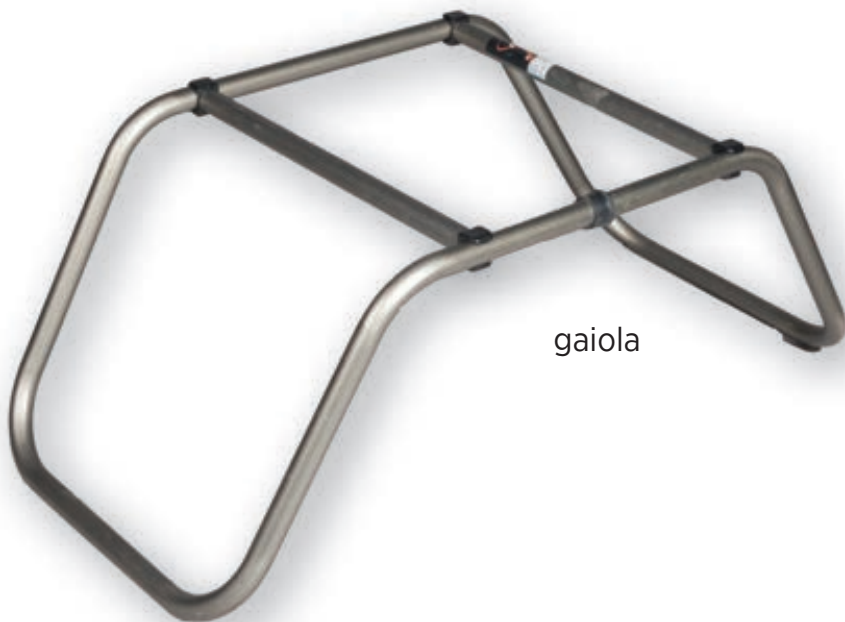
- * **Estes produtos de apoio devem ser lavados com detergentes normais e nunca utilizar abrasivos ou ácidos fortes.**

- * **Pode diluir álcool** em água para desinfectar. **Para fazer diluição do álcool até atingir os 70º:** retire de 1 litro de álcool cerca de 200 ml (1 copo), e substitua essa parte por água destilada. utilize essa mistura para limpar os **produtos de apoio**.
- * **No caso do colchão de pressão alternada,** ter especial cuidado ao limpar o compressor (motor), **quando utilizar panos humedecidos.**
- * **Tanto o compressor (motor) como o colchão, deverão ser imediatamente secos** após lavagem.
- * O compressor **só pode ser limpo com um pano húmido** pois é um equipamento eléctrico.

GAIOLA (armação para pés)

☆ Para que serve?

- * A «gaiola» serve para melhorar o conforto da pessoa na cama, e para prevenir escaras/feridas devido ao alívio do peso da roupa da cama sobre os pés.



gaiola

- * **É colocada sobre os pés**, para fazer com que as cobertas (lençóis, cobertores, mantas) levantem e **não façam pressão sobre o corpo da pessoa acamada.**

Cuidados a ter

- * **Coloque a gaiola sobre os pés da pessoa acamada** e tenha cuidado para não tocar nem nas pernas nem nos pés.
-

- * **Só depois de colocar a gaiola é que poderá tapar a pessoa**, colocando o lençol e cobertores sobre esta estrutura.

Higienização

- * **Recomenda-se a utilização de produtos habituais** na limpeza doméstica.
- * **Pode diluir álcool em água para o desinfetar. Para fazer diluição do álcool até atingir os 70º:** retire de 1 litro

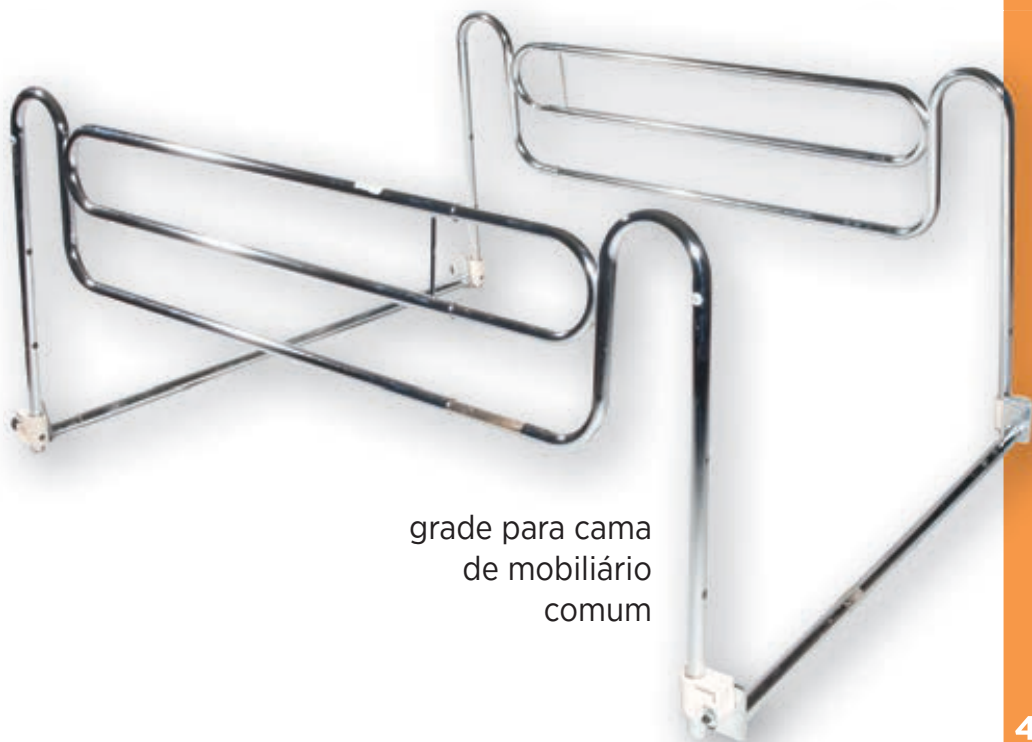
de álcool cerca de 200 ml (1 copo), e substitua essa parte por água destilada. utilize essa mistura para limpar os **produtos de apoio.**

- * Limpar regularmente com água e sabão num pano, secando de seguida.
- * Não usar produtos abrasivos, lixívia ou fibras que possam danificar a superfície.

GRADES UNIVERSAIS (Para cama articulada ou de mobiliário comum)

☆ Para que serve?

- *As grades que se colocam nas camas, servem essencialmente para evitar quedas. São também úteis para ajudar a pessoa quando se quer virar na cama.



grade para cama
de mobiliário
comum

- * Existem grades para aplicar em camas articuladas, e grades para camas de mobiliário comum.

Cuidados a ter

- * Fazer a revisão diária dos pontos de fixação à cama (aperte as roscas que ganham folga com a utilização da grade, no caso de grades para cama articulada).
-



- * Ao subir as grades confirmar sempre que os pinos do travão estão no sítio correto e que a grade não mexe (não confiar apenas no “clique” que se ouve).

- * **Não se deve fazer um peso excessivo sobre a grade** (apoiar totalmente o corpo durante a prestação de cuidados, sentar, pendurar objectos pesados, etc).

Higienização

- * **Limpar regularmente com água e sabão num pano, secando de seguida.**
- * **Não utilizar produtos abrasivos, lixívia ou fibras** que possam danificar a superfície.
- * **Recomenda-se a utilização de produtos habituais na limpeza doméstica.**



MOBILIDADE

MOBILIDADE

Estes produtos de apoio que lhe apresentamos agora, estão integrados na área da «Mobilidade».

São os produtos de apoio mais solicitados pelos nossos técnicos/serviços para poderem apoiar a mobilidade das pessoas com mobilidade reduzida.

MOVIMENTO (segundo a CIPE) é entendido como um processo no sistema músculo esquelético: movimento espontâneo, voluntário ou involuntário, dos músculos e articulações.

CADEIRA DE RODAS MECÂNICAS

(manual ou de transporte)

☆ Para que serve?

- * As cadeiras de rodas mecânicas **ajudam a pessoa com mobilidade reduzida e o cuidador na deslocação dentro da habitação e fora dela.**
- * Estas cadeiras de rodas manuais **podem ser de estrutura fixa ou encartáveis** (podem ser dobradas), manuais e também eléctricas.
- * **Podem ser usadas pelo próprio/a** (cadeira de rodas manual/autopropulsão) **ou serem conduzidas por um cuidador** (cadeira de rodas de transporte).

Cuidados a ter

*Travar a cadeira, sempre quando parada.

Do mesmo modo, destravar sempre a cadeira antes de a movimentar.

cadeira de rodas
mecânica
(manual)



* **Se os pneus forem de ar, deverão ser enchidos regularmente.**

* **Ter atenção à estatura/peso do utilizador** face à cadeira de rodas que vai utilizar. Não utilizar cadeiras de rodas em pessoas com o peso acima do peso limite que a cadeira comporta (**ver etiqueta com indicação do peso**).

* **Nunca utilizar as partes amovíveis da cadeira de rodas** (ex.: apoios de braço e de pés) **como ajudas no fecho da cadeira ou no transporte/transferência do utilizador**, pois podem desmontar-se ou partir e ferir o utilizador/cuidador.

* **Retire da habitação**, seja da sala, do quarto, cozinha ou outro local, **tapetes que possam impossibilitar ou dificultar a passagem** da cadeira de rodas.

- * **Evite andar em superfícies húmidas,** gravilha, ervas, areia.

Higienização

- * **Limpar todas as peças com um pano seco** (excepto: estofos do encosto e do assento que podem ser lavados somente com água e sabão).
- * **Secar bem com um pano após higienização** ou saída à chuva.

CINTO DE TRANSFERÊNCIAS

☆ Para que serve?

*Este cinto de mobilização tem várias alças que servem como pontos extra para que o cuidador possa segurar a pessoa com algum grau de dependência, ou que precise de ajuda para se levantar da cama ou cadeira. Ajuda na realização da transferência da pessoa.



cinto de transferências

* **Este cinto é colocado na zona abdominal/cintura da pessoa.**

Assim que se coloca, **fecha-se a fivela, e ajusta-se à medida da pessoa.**

* **Se a pessoa precisa de caminhar apoiada ou se vai subir e descer escadas, o cinto de transferências também pode ser bastante útil, pois o cuidador pode ir segurando numa alça dando um apoio mais seguro, evitando segurar, por exemplo, nos braços frágeis das pessoas, pois muitas vezes produz hematomas (nódoas negras).**

* **Este acessório é perfeito para ajudar a realizar diferentes tarefas com pessoas mais dependentes, como: mobilizar, posicionar, sentar ou levantar da cama/ cadeira, de uma forma fácil, segura e eficaz tanto para a pessoa como para o cuidador.**

Cuidados a ter

* Colocar apenas na zona abdominal/cintura.

* Confirmar que ficou bem fechado, após colocação da fivela.

* Ajustar bem à cintura da pessoa.

* Suportar o peso da pessoa utilizando somente as pegas do cinto.

Higienização

* Conforme indicação da etiqueta do produto, mas em princípio é lavável à máquina a frio.

DISCO GIRATÓRIO DE TRANSFERÊNCIA

☆ Para que serve?

- * Este disco giratório para transferência **permite ao cuidador girar facilmente o paciente de pé durante uma transferência. Coloca-se no chão.**
- * **Pode e deve ser utilizado em simultâneo com o cinto de transferência** (para o cuidador conseguir suportar a pessoa de forma segura, durante o movimento).
- * **Ambos os lados têm uma superfície antiderrapante**, permitindo uma rotação controlada e garantindo máxima estabilidade.
A superfície que deverá ficar para cima é a que roda. A superfície voltada para baixo tem a etiqueta do fabricante.

* **Utiliza-se o disco para transferir uma pessoa, por exemplo:** da cama para a cadeira de rodas, da cadeira para a sanita, da cadeira de rodas para o sofá/cadeirão, etc.

Cuidados a ter

* **A alça do disco giratório de transferências, caso exista, deve ser colocada de frente para a pessoa para evitar interferir com os pés do cuidador.**

disco
giratório



- * **Funciona desta forma quando o doente está deitado.** Na transferência em si, ao usar o disco, **os pés do cuidador devem estar ambos no chão.**

Higienização

- * **Este produto deve ser lavado com detergentes normais** e nunca utilizar abrasivos ou ácidos fortes.

ELEVADOR/GRUA DE TRANSFERÊNCIA

☆ Para que serve?

- *Este tipo de equipamento é utilizado para auxiliar o levante/transferência de **pessoas acamadas** (ex: da cama para uma cadeira de rodas e vice-versa) **com o máximo de conforto e segurança tanto para a pessoa a ser transportada como para o cuidador.**
- *Este dispositivo é bastante prático. **Apresenta pequenos rodízios/rodas para permitir pequenas deslocções,** e posicionar melhor a pessoa consoante a transferência a realizar.
- ***Com este tipo de equipamento o cuidador deixa de necessitar de realizar esforços exagerados** na tentativa de passar a pessoa de uma superfície para outra.

- * **Evitam-se também lesões** na pessoa a ser transportada e no cuidador.

Cuidados a ter

- * **Ter atenção ao peso máximo suportado** pelo produto.
-
- * **Verificar sempre o estado da funda/saco/arnês.** Ver se o tamanho e as características são adequadas ao utilizador. Se este acessório não estiver em condições não deve ser utilizado.
-
- * **Se utilizar o elevador diariamente, deverá deixá-lo a carregar durante a noite (8 a 12h).**
-
- * **Caso utilize ocasionalmente** deverá fazer este carregamento 1x semana.
-



grua de
transferência

MUITO IMPORTANTE

* **Ligar o carregador ao equipamento**
e depois à ficha. **Para desligar** –» situação
inversa – tirar primeiro da ficha e depois
do equipamento.

* **A grua só carrega se o botão vermelho**
(de emergência) **estiver para fora.**
Se o botão vermelho estiver accionado
(ligado) a carga não se realiza.

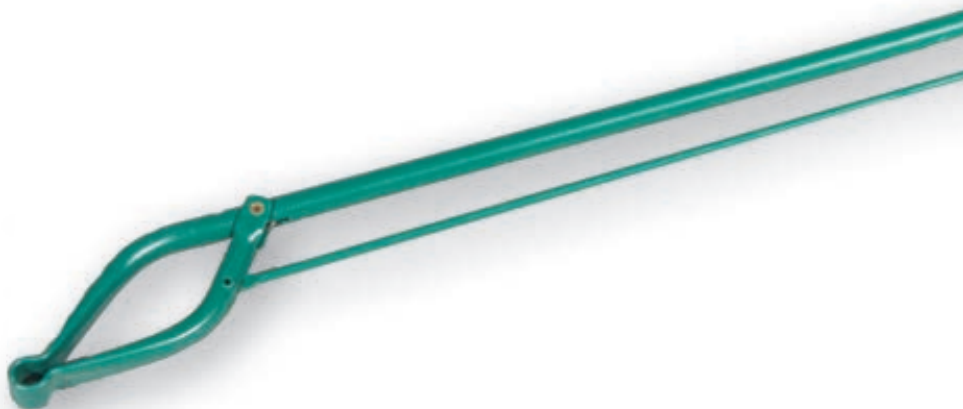
* **Antes das baterias descarregarem**
completamente, **ouve-se um sinal.**
Este som não deve ser ignorado.
Assim que o oiça, **deve concluir-se**
a operação e colocar o elevador
imediatamente a carregar.

* **Destravar a grua para a movimentar**
e travar quando estiver parada.

* **Não colocar à carga na casa de banho.**

Higienização

- * **A funda/saco/arnês pode ser lavada na máquina** (não lavar a temperaturas muito altas).
- * **Para o elevador em si, utilizar apenas um pano humedecido** com produto de limpeza doméstico, secando-o de seguida.
- * **Ter especial cuidado ao limpar** as partes eléctricas quando utilizar panos humedecidos.



PINÇA DE PREENSÃO

☆ Para que serve?

- *Este produto é, basicamente, um cabo com formato de gatilho. Serve para alcançar objectos que estejam no chão ou em prateleiras elevadas, evitando assim alguns riscos que também contribui para a independência da pessoa.



pinça
de preensão

Cuidados a ter

- * Não tentar pegar em objectos demasiados pesados para evitar riscos desnecessários.

Higienização

- * Pode utilizar um pano humedecido com produto de limpeza doméstico, secando-o de seguida.

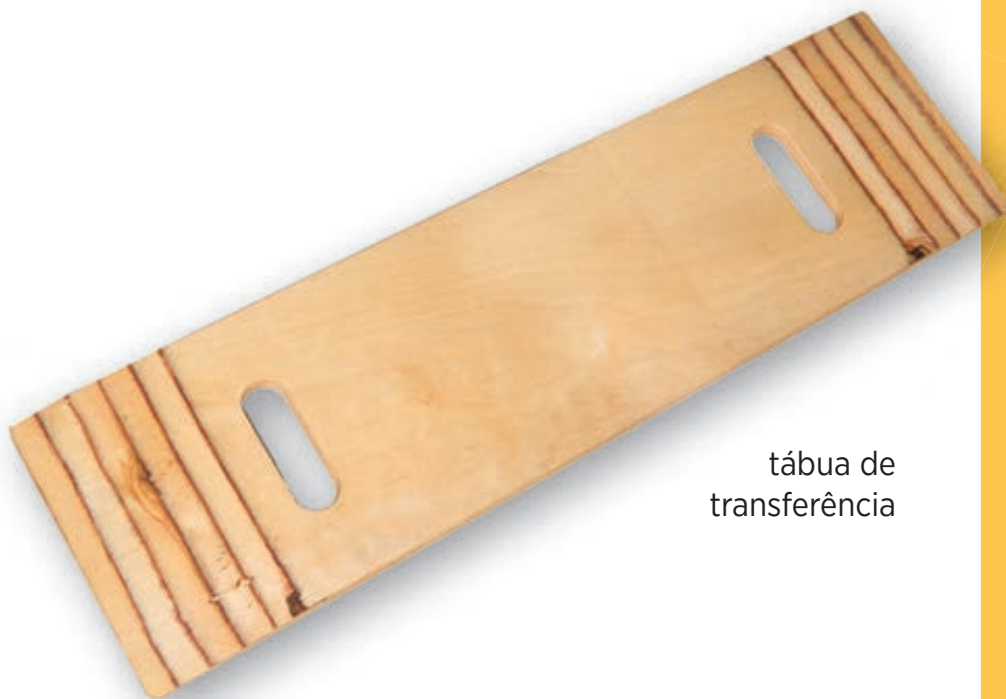
TÁBUA DE TRANSFERÊNCIA

☆ Para que serve?

- * A tábua de transferência permite que a pessoa com mobilidade reduzida seja transferida de um determinado espaço (cama, sofá, sanita) para outro local (com uma distância curta entre os espaços).
- * Sempre com uma distância curta entre os espaços/espaçamento.
Assim como o disco giratório de transferências, esta tábua é um produto de utilização simples, que facilita a passagem de uma superfície para a outra.
- * Revela-se como um produto de utilização simples e intuitiva, **que se torna seguro tanto para o utilizador como para o cuidador.**

✦ A Tábua de transferência é a melhor opção por ex. **para um doente amputado** – se for para o doente fazer a transferência de forma autónoma, tem de ter equilíbrio de tronco e força de braços.

✦ **Materiais em que é confeccionado:** geralmente é em madeira laminada ou em plástico PVC.



tábua de
transferência

Cuidados a ter

- * **Apoiar bem a tábua nas duas superfícies** (local onde a pessoa está sentada e o local onde vai ser transferida). **Não deixar a tábua assente na borda da superfície.**
 - * **Colocar uma das extremidades por debaixo do utilizador** antes de iniciar a transferência.
-
- * **Pode utilizar-se em simultâneo o cinto de transferência** para facilitar/suportar o “deslize” da pessoa sobre a tábua.
-
- * **Ter atenção ao peso máximo** suportado pelo produto.

Higienização

- * **Este produto deve ser lavado com um pano humedecido.** Secar bem após lavagem.

VARÃO FIXO



☆ Para que serve?

*O varão fixo aplica-se numa parede e serve para facilitar o movimento em segurança da pessoa. É maioritariamente utilizado nas casas de banho, na área do duche/banheira, perto da sanita, etc.

*É fixo à parede através de parafusos. Coloca-se nos locais onde as pessoas se costumam segurar para, por exemplo, terem apoio no momento de se levantar/ sentar.

Evita-se assim que a pessoa se agarre a louças/objectos pouco seguros, **evitando** situações de queda/lesões.

- * **É uma alternativa ao varão de fixação por ventosas**, quando a casa de banho apresenta, por exemplo, paredes rugosas, azulejos com pinturas e/ou relevo, azulejos soltos...

Cuidados a ter

- * **Colocar nos locais onde a pessoa tem tendência a apoiar-se.**
-

- * **Evitar colocar em zonas onde passa a canalização.**
-

- * **Não colocar em paredes frágeis/
/deterioradas.**
-

- * **Não deixar o varão molhado.**

A colocação do varão fixo deve ser feita por um profissional.



varão
fixo

Higienização

- * Limpar com água e sabão num pano, secando de seguida.
- * Não utilizar produtos abrasivos, lixívia ou fibras que possam danificar a superfície.

AUXILIARES DE MARCHA MAIS COMUNS: ANDARILHOS, BENGALAS E CANADIANAS.

- * Os dispositivos auxiliares de marcha são usados com frequência por idosos ou pessoas com problemas nos ossos e articulações:** Pessoas com problemas nos ossos e articulações (exemplo: fracturas e artroses).

Estes auxiliares de marcha diminuem a carga sobre as partes do corpo traumatizadas ou inflamadas;

- * Melhoram o equilíbrio;**
- * Diminuem a dor.**

- * Estes produtos são utilizados para dar maior liberdade de movimento e independência enquanto ajudam no equilíbrio.**

- * Ajudam também a aumentar a confiança e o sentimento de segurança das pessoas,**

nas deslocações. **Com estes produtos, a força nas articulações das pernas é reduzida**, aliviando a dor articular e compensando fraquezas ou lesões.

***O auxiliar de marcha mais adequado deve ser sempre indicado por um profissional de saúde.**

Existem 3 tipos:

- *Bengalas (vários tipos)**
- *Pirâmides (tripés e quadripés)**
- *Andarilhos (simples, articulado e com rodas)**

A escolha obedece sempre ao critério clínico.

ANDARILHO

☆ Para que serve?

- *O andarilho (há com rodas e sem rodas fixo) ajuda a pessoa, com mobilidade reduzida, a mover-se nos espaços interiores e exteriores.



andarilho fixo

- * **O andarilho fixo** melhora a estabilidade das pessoas com fraqueza nos membros inferiores ou equilíbrio prejudicado.
Melhora a mobilidade, ao aumentar a base de apoio e suportar o peso da pessoa. É uma ótima ajuda para auxiliar a levantar.
- * **Existem andarilhos articulados** em que o utilizador o usa passo-a-passo ou seja, vai arrastando o andarilho consigo em vez de ter que o levantar a cada passo.
- * **O andarilho com rodas** é útil para pessoas que não precisam de apoiar o seu peso sobre eles e que necessitam apenas de estímulo para iniciar a marcha/andar.
- * **É fácil de empurrar.**
É comum existirem assentos neste tipo de andarilhos para que as pessoas que precisam parar com frequência possam descansar.

Cuidados a ter

* Não utilizar em escadas.

* Para sua segurança e não tropeçar, retire todos os tapetes de casa quando andar com o andarilho.

* Ter em atenção o peso do utilizador face ao andarilho.

andarilho
com rodas



BENGALA /TRIPÉ/ QUADRIPE (pirâmides)

☆ Para que serve?

- * **A bengala ajuda a redistribuir o peso de um membro inferior fraco ou doloroso.**
Aumenta a base de suporte do utilizador e fornece informação a respeito do piso, permitindo um aumento do equilíbrio.
- * **Existem vários tipos de bengalas disponíveis,** variando desde os materiais de confecção, ao tipo de pega, ao número de pés existentes para apoio no chão.
- * **As bengalas tradicionais são rectas.**
São feitas de **madeira** (tamanho fixo) ou **alumínio** (reguláveis em altura).
- * **As bengalas com múltiplos apoios** (três – tripé; quatro – quadripé) **umentam a base de suporte** e permitem uma descarga

de peso maior. **Uma vantagem é que estas bengalas ficam em pé sozinhas** quando não utilizadas, o que liberta as mãos para outras funções e evita o movimento constante de baixar para pegar neste objecto.



Cuidados a ter

- * Quando se apoia na bengala o chão deve estar seco e sem objectos que possam levar a quedas.

- * Apoiar os pés da bengala (tripé/ /quadripé) em simultâneo.

Higienização

- * Este produto deve ser lavado com detergentes normais e nunca utilizar abrasivos ou ácidos fortes.

- * Secar bem após lavagem.

CANADIANAS

☆ Para que serve?

*Usam-se as canadianas, individuais ou em par, quando a pessoa tem uma lesão ou fez uma intervenção cirúrgica, que obriga a manter o seu peso fora de uma perna/pé.



canadianas

Cuidados a ter

* Quando se circula com as canadianas, os espaços devem ser seguros. Por isso retire os tapetes da habitação ou objectos que possam provocar uma queda.

* Evitar pisos escorregadios.

Higienização

* Este produto deve ser lavado com detergentes normais e nunca utilizar abrasivos ou ácidos fortes.

* Secar bem após lavagem.

HIGIENE



HIGIENE

A higiene da pessoa com mobilidade reduzida ou acamada é essencial para a manutenção do seu nível de qualidade de vida e conforto.

Os produtos de apoio que lhe apresentamos agora, estão integrados na área da “higiene”.

São os produtos de apoio mais solicitados pelos nossos técnicos/serviços.

- ✱Alteador de sanita
- ✱Banco/cadeira de banho para poliban (com ou sem rodas)
- ✱Cadeira rotativa para banheira
- ✱Cadeira sanitária
- ✱Tábua de banho
- ✱Varão com ventosas

ALTEADOR DE SANITA

☆ Para que serve?

- *O alteador de sanita coloca-se sobre a sanita para elevar o assento (é de fixação fácil como os tampos de sanita habituais).



alteador
de sanita

* **Existem alteadores de diferentes alturas, geralmente vão dos 6 aos 15 cm** (quase 1 palmo de altura). Além de levantarem o assento, o que por si só já ajuda no movimento do sentar/levantar minimizando o esforço, alguns modelos possuem ainda apoios de braço.

Cuidados a ter

* **No caso do alteador ter apoios de braços,** as pessoas devem apoiar-se nos dois em simultâneo. **Se houver sobrecarga num dos braços (apoiar-se muito num dos apoios),** este poderá partir-se ou soltar-se pondo em risco a pessoa que o está a usar.

* **Apertar/reajustar regularmente os manípulos de encaixe.**

***Ter atenção ao peso máximo de utilizador.**

Não deverá ser utilizado caso a pessoa tenha peso superior ao máximo suportado pelo produto.

Higienização

***Este produto pode ser limpo** utilizando os detergentes disponíveis comercialmente.

***Não utilizar** produtos de limpeza abrasivos.

BANCO/CADEIRA DE BANHO PARA POLIBAN (com e sem rodas)

☆ Para que serve?

- * Banco/cadeira em PVC/plástico resistente, com pés antiderrapantes para uma maior aderência e maior estabilidade nos polibans de diferentes dimensões.



banco
de banho

cadeira
de banho

- * **Com este produto a pessoa evita longos períodos na posição de pé e desequilíbrios.**
- * **Permite à pessoa descansar durante o banho, correndo menor risco de cair.**
- * **Permite à pessoa tomar o seu duche de forma confortável.**
- * **Existem cadeiras de banho com rodízios e/ou rodas manuais. As cadeiras com rodízios servem para o cuidador transportar a pessoa. As cadeiras com rodas manuais permitem que a própria pessoa conduza a cadeira de banho.**
- * **A opção dos rodízios ou rodas facilita o transporte da pessoa para o WC e o duche.**

Cuidados a ter

Cadeiras de banho s/ rodas

- * **As cadeiras de banho com pés antiderrapantes** devem ter os pés com medidas iguais (nivelados).
-

- * **Os pés devem ser limpos/secos** com frequência para garantir a sua boa aderência ao chão.
-

Cadeiras de banho c/ rodízios/rodas

- * **As cadeiras de banho com rodízios/rodas** devem ser destravadas para movimentar e travadas assim que sejam paradas.
-

- * **Não utilizar como forma de transporte habitual** (estão preparadas para percorrer curtas distâncias – **não substituem a cadeira de rodas, pois são menos resistentes**).
-

* **As cadeiras de banho com rodízios/ rodas** acumulam cabelos com facilidade. De tempo a tempo, convém retirar estes cabelos para evitar que as rodas fiquem presas e acabem por se estragar.

* **Atenção ao peso máximo** do utilizador face às características da cadeira.



cadeira sanitária
com rodízios

Higienização

- * **Deverá ser sempre enxaguada** após utilização para evitar o acumular de **produtos de banho** (ex: champô, gel de banho) que, a longo prazo, estragam o material.
- * **Estas cadeiras podem ser desinfectadas com álcool** desde que este seja diluído em água. **Para fazer diluição do álcool até atingir os 70º:** retire de 1 litro de álcool cerca de 200 ml (1 copo), e substitua essa parte por água destilada. Utilize essa mistura para limpar os **produtos de apoio**.
- * Após utilização devem ser secas.
- * **Nunca utilizar ácidos ou abrasivos fortes na limpeza.**

CADEIRA DE BANHO ROTATIVA

☆ Para que serve?

- *Cadeira de banho que se coloca assente na banheira e que facilita no banho.
- *O apoio giratório pode bloquear-se em quatro posições.
- *Fácil de montar e adaptável em quase todas as banheiras.



cadeira de banho rotativa

- * Permite estar na **posição de sentado durante o banho**, com a vantagem de poder rodar sobre si.
- * Permite à **pessoa sentar-se e rodar as pernas para dentro da banheira, evitando movimentos perigosos** para entrar e sair da mesma.

Cuidados a ter

- * Se a banheira **não tiver bordo interno para assentar a base da cadeira rotativa, não se pode utilizar este produto.**
-
- * **A banheira necessita de ter bordos** (da mesma altura) **e com largura suficiente para permitir** o assento da base de forma segura.
-
- * **Atenção ao peso máximo** do utilizador indicado.

- * **Garantir que a cadeira ficou bem presa** após a realização do movimento e o “largar/clique” da alavanca.

Higienização

- * **Deverá ser sempre enxaguada/limpa após utilização** para evitar o acumular de produtos de banho (ex: champô, gel de banho) que, a longo prazo, danificam o material.
- * **Estas cadeiras podem ser desinfectadas com álcool** desde que este seja diluído em água.
- * **Após utilização devem ser secas.**
- * **Nunca utilizar ácidos ou abrasivos fortes** na limpeza.

CADEIRA SANITÁRIA

☆ Para que serve?

- * Uma solução simples para pessoas com dificuldade de locomoção. De uma forma prática e higiênica **este produto pode ficar no quarto e evitar idas cansativas e demoradas à casa de banho durante a noite, evitando quedas.**



cadeira sanitária

- * **Alguns modelos possuem tampo,** transformando-se em cadeiras de mobiliário comum, **oferecendo a posição ideal para, por exemplo, a pessoa se sentar e vestir/despir** de forma mais confortável e segura.
- * **Podem ser reguladas em altura,** adaptando-se à estatura do utilizador.
- * Alguns modelos **podem ser adaptados sobre a sanita,** sendo utilizados como alteadores com apoios de braço para auxílio no movimento de levantar/sentar na sanita.

Cuidados a ter

- * As cadeiras sanitárias **devem ter os quatro pés à mesma altura (nivelados).**
-
- * **Atenção ao peso máximo do utilizador** face às características da cadeira.

- * **Devem estar colocadas sobre o pavimento** e não sobre tapetes.
-

- * O bacio deve ser despejado **com frequência e higienizado**.

Higienização

- * **Estas cadeiras podem ser desinfectadas com álcool** desde que este seja diluído em água.
- * **A higienização do bacio tem de ser diferente.** Primeiro – lavagem com detergente e depois desinfectar (com álcool diluído em água).
- * **Nunca utilizar ácidos ou abrasivos fortes** na limpeza.
- * **Secar bem** após a higienização

TÁBUA DE BANHO/ BANHEIRA

Para que serve?

- * **À semelhança da cadeira de banho rotativa** este é um produto que se adapta à banheira.
- * **Ideal para pessoas que apenas necessitam de tomar duche sentadas** para descansar, evitando longos períodos na posição de pé e desequilíbrios.
- * **A pessoa deve ter um bom equilíbrio na posição de sentado** (caso contrário será melhor a utilização de uma cadeira rotativa, pois esta tem encosto e apoios de braço).
- * **O facto de a tábua ser assente sobre os bordos da banheira**, ficando à altura

dos mesmos, **facilita a entrada/saída da banheira**, que pode ser feita com a pessoa sentada sobre a tábua.

Cuidados a ter

- * **Não instalar a tábua sem a apoiar convenientemente** sobre os dois bordos da banheira.
-

tábua de banho



- * Os travões devem ser utilizados contra a parte interna da banheira, fixando melhor a tábua e evitando deslizes.

Higienização

- * Estas cadeiras podem ser desinfectadas com álcool desde que este seja diluído em água.
- * Nunca utilizar ácidos ou abrasivos fortes na limpeza.
- * Secar bem após a higienização.



VARÃO COM VENTOSAS

☆ Para que serve?

*O varão com ventosas **geralmente é utilizado como auxiliar para a entrada/ saída** da cabine de duche ou da banheira, de forma segura.

*É fixo à parede através de duas ventosas.

varão com ventosas



- *Coloca-se no local onde a pessoa se costuma apoiar para entrar/sair da banheira/duche. Evita-se assim que a pessoa se apoie, por exemplo, na parede molhada ou no toalheiro e corra o risco de cair.

Cuidados a ter

- *Colocar no local onde a pessoa tem tendência a apoiar-se.
- ***Só se adaptam a cabines de duche/ banheiras** com parede revestida a **azulejos largos** (sem qualquer tipo de textura ou pintura).
- ***As ventosas têm que ficar totalmente apoiadas no azulejo.** Não podem apanhar nenhuma fissura.
- ***Não colocar sobre azulejos soltos/ocos.**

***Secar frequentemente** o azulejo sobre o qual assenta a ventosa.

***Não deixar o varão molhado após utilização.**

***Antes de utilizar,** verificar se o varão se encontra bem preso.

***Respeitar a sinalização** (verde/vermelho) do mostrador. **Se algum dos dois indicadores estiver vermelho não utilizar.**

***Retirar e voltar a colocar o varão, diariamente,** para se certificar que está bem preso à parede.

Higienização

- ***Pode higienizar-se** utilizando detergentes disponíveis comercialmente.
- ***Não utilizar produtos de limpeza agressivos.**
- ***Secar bem** após lavagem.
- ***Limpar o varão e o local de colocação** frequentemente.



**PREVENÇÃO
DE ESCARAS
(ÚLCERAS OU FERIDAS
DE PRESSÃO)**

FERIDAS DE PRESSÃO

O que é uma ferida de pressão?

Ferida de pressão é uma lesão localizada na pele e/ou tecidos subjacentes, normalmente sobre uma proeminência óssea (junto dos ossos) em resultado de pressão ou de uma combinação entre torção e a pressão.

PREVENÇÃO DE ESCARAS/ FERIDAS NA PELE:

Para prevenir o seu aparecimento, ter em atenção, por exemplo:

- * **Roupa não adequada** (ex: apertada);
- * **A permanência na mesma posição** durante muito tempo; mais de 2 horas durante o dia ou 4 horas durante a noite.
- * **Lençóis enrugados;**
- * **Fricção de sapatos** contra a pele;
- * **Exposição prolongada à humidade** (suor frequente, urina ou fezes).

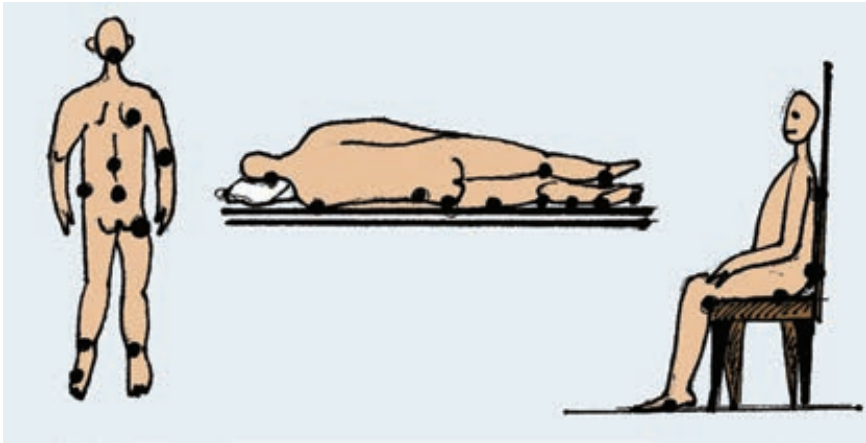
Factores de risco

- * **Falta de mobilidade e sensibilidade alterada;**
- * **Aumento da idade** (menor função da pele);

- * **Humidade** (relacionada com a incontinência);
- * **Nutrição/desidratação**
- * **Peso Corporal** (obesidade e/ou magreza extrema)

Sinais e sintomas de alerta:

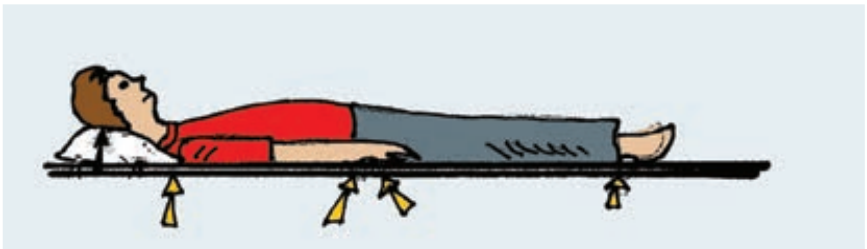
- * Dor;
- * Comichão;
- * Desconforto;
- * Vermelhidão.



Pontos no corpo de zonas sensíveis de pressão.

Quais as zonas mais sensíveis?

Posição totalmente deitada
(decúbito dorsal)

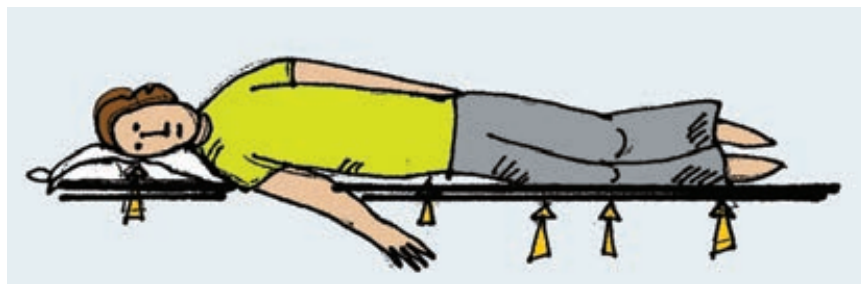


✱ A permanência prolongada nesta posição pode facilitar o aparecimento de escaras/feridas no corpo.

- *Procure **mudar a pessoa de posição várias vezes por dia** (o ideal será de 2 em 2 horas durante o dia e de 4 em 4 horas durante a noite.).

Posição Lateral (decúbito lateral)

Observe na figura os pontos onde podem surgir escaras.



- *Pode ser útil **colocar uma almofada na cabeça e uma menor entre as pernas**, para diminuir o atrito/fricção causado pelo peso de uma perna sobre a outra.

Posição sentada



- * Use uma **almofada de espuma**, uma **almofada anti-escara** se a pessoa passar **muito tempo sentada**, ou outro material macio sobre o assento.
- * As costas e os pés também **devem ficar sobre algum acolchoamento** (ex: almofada macia).

- *Uma proteção para os pés também pode ser útil (calcanheiras).

Posição de Fowler



- *Na posição *Fowler*, as almofadas e acolchoados de espuma ou lã natural também são muito úteis colocados debaixo da pessoa.

Informação geral:

- *A maioria das escaras são evitáveis e podem ser prevenidas.

- * Para preveni-las, para além dos devidos **cuidados de higiene e hidratação da pele**, podemos por exemplo:
- * **Realizar mudanças frequentes de posição**/posicionamentos (durante o dia – de duas em duas horas e posicionamentos durante a noite).
- * **Utilizar produtos de apoio para prevenção**: ex: camas articuladas, colchões anti-escaras (de pressão alternada/dinâmicos ou estáticos), calcanheiras, cotoveleiras, almofadas anti-escaras, gaiola, almofadas de posicionamento no leito, etc.
- * **Ter uma alimentação equilibrada** porque tem uma relação directa com **o bem-estar da pele**.

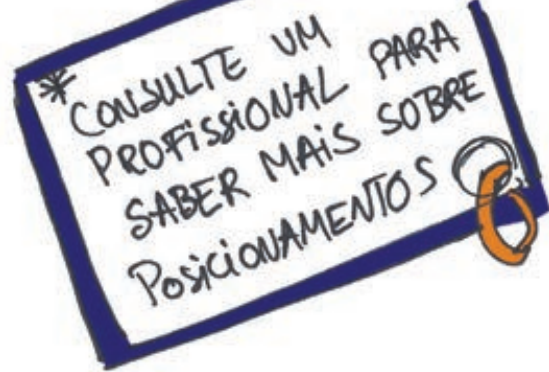
POSICIONAMENTOS E TRANSFERÊNCIAS



POSICIONAMENTOS E TRANSFERÊNCIAS

Entende-se por posicionamentos as posturas/posições em que se coloca a pessoa acamada, quando esta não tem capacidade para mudar de posição sozinha e/ou quando a sua condição de saúde não o permite.

Consiste em possibilitar à pessoa uma mudança de posição, com ou sem colaboração da mesma, respeitando os princípios anatómicos/do corpo, o peso corporal e protegendo as zonas de saliência dos ossos (ex: zona da anca/bacia, calcanhares, etc.), prevenindo assim o aparecimento das escaras/úlceras/feridas de pressão.



- * Os tipos de posicionamentos mais adequados a cada pessoa dependem de várias variáveis. Por este motivo, os tipos de posicionamento mais adequados a cada caso clínico devem ser recomendados por um profissional ou técnico especializado.
- * Depois de aconselhar-se sobre este tema com um técnico e **saber quais os posicionamentos que pode efectuar à pessoa acamada**, deixamos neste manual apenas algumas imagens que podem ser úteis quando surge alguma dúvida.

DECÚBITO SEMI-DORSAL



- * Colocar uma almofada **debaixo da cabeça e ombro da pessoa.**

- * Posicionar o braço do lado para o qual a pessoa ficou virada ligeiramente afastado

do tronco, com o ombro a tocar na almofada. **O braço deverá estar flectido, com o antebraço e a palma da mão virados para cima**, apoiados no colchão ou em almofada adequada.

***Posicionar o braço contrário sob a almofada**, da seguinte forma: ligeiramente afastado do tronco e ligeiramente flectido; **o punho e palma da mão deverá estar para baixo e os dedos em extensão.**

***Colocar a perna para o lado que a pessoa ficou posicionada**, deverá ficar estar posicionada na base da cama **com a coxa e o joelho ligeiramente flectidos e o pé na posição normal.**

***Colocar a perna contrária toda apoiada na cama com a coxa e o joelho esticados ou ligeiramente flectidos e o pé na posição normal, apoiado sob uma almofada.**

- * Observar na pessoa o seu alinhamento corporal.

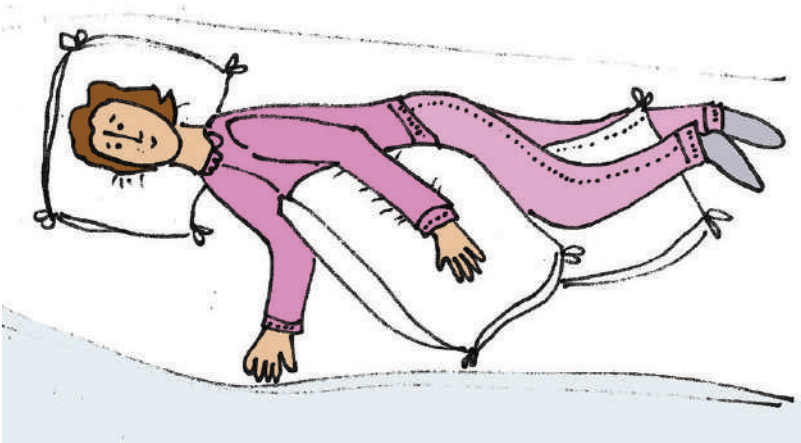
POSICIONAMENTO EM FOWLER (a realizar se a cama for articulada)



- * Após colocar a pessoa em decúbito dorsal elevar, caso seja possível, a cabeceira da cama entre 300 e 600, sendo que quando o cuidador o fizer pela primeira vez deverá fazê-lo com o profissional de saúde.

- ✱ Colocar o braço em ligeira flexão com a palma da mão virada para baixo (a colocação de almofada nos membros superiores é facultativa).
- ✱ Colocar a perna ligeiramente afastada e flectida.

POSICIONAMENTO EM DECÚBITO LATERAL



(Cuidados à pessoa com alterações da mobilidade – posicionamentos, transferências e treino de deambulação. Ordem dos Enfermeiros, 2014)

- *É importante pedir apoio/ensinamentos e praticar com supervisão de um técnico.

POSICIONAMENTO NO LEITO

(de costas sobre a cama/decúbito dorsal):



- ***Braços** ligeiramente afastados;
-

- ***Pernas** ligeiramente afastadas;
-

- ***Cotovelos** semi-dobrados, dedos ligeiramente abertos e meio dobrados;

***Cintura/anca/bacia** em posição neutra (em linha recta com a cabeça/ombros).

Colocação de almofadas nesta posição:

***Uma almofada** na cabeça e ombros;

***Uma almofada** em cada braço (abaixo do ombro e a acompanhar todo o braço/mão) e perna (início abaixo das nádegas até ao calcanhar: o calcanhar tem de ficar de fora da almofada).

POSICIONAMENTO NO LEITO (de lado/decúbito lateral):



Como colocar a pessoa nesta posição:

✱ Colocar o braço para o lado que a pessoa vai ser virada, afastado do corpo, (ex: colocar o braço como na imagem anterior ou para cima e apoiar as costas da mão junto à cabeça da pessoa na almofada);

✱ Colocar a perna, contrária ao lado para o qual a pessoa vai ser virada, por cima. (cruzar) – exemplo: viragem para a direita – cruzar a perna esquerda em cima da direita;

*Colocar o braço do lado que vai ser virado, sobre o corpo da pessoa;

*Puxar lentamente (com uma mão) o ombro que irá ser virado, enquanto a outra mão apoia e executa este movimento na bacia e coxa da pessoa;

*Rodar em bloco/simultâneo (ombro/braço e bacia/coxa);

*Para “fixar” a pessoa depois de rodar: o ombro que ficou por baixo deverá ser puxado um pouco para a frente e a bacia deverá ser empurrada ligeiramente para trás (zona que está em contacto com o colchão). Nesta posição a pessoa fica mais estável (conforme imagem de decúbito lateral).

Colocação de almofadas

- *Almofada atrás das costas (entre as costas e a cama);
- *Na cabeça;
- *Entre os braços (se ficar um sobre o outro);
- *Entre as pernas;
- *Por baixo do braço em contacto com o colchão;

TER EM ATENÇÃO DURANTE A VIRAGEM:

- *Explicar à pessoa o que se vai fazer e pedir a sua colaboração.
-
- ***Não puxar** pelas articulações da pessoa;
-
- ***Não arrastar** o corpo na cama;
-
- ***Evitar movimentos bruscos** e movimentar em demasia as articulações;
-

Transferências

***Entende-se por transferência, a mudança da pessoa, de uma superfície para outra. Esta mudança é feita através de movimentos que têm de ser seguros e eficientes.**

***Deverá pedir apoio aos profissionais de saúde (enfermeiros ou terapeutas) para aprender outras transferências, de acordo com as necessidades de cada caso.**

***A pessoa pode transferir-se, da cama para a cadeira de rodas, da cadeira para a cama, banheira, sofá, entre outras, (e vice-versa) etc.**

***Os principais objectivos das transferências são:** prevenir escaras/úlceras de pressão, prevenir as complicações da imobilidade, promover o conforto e a qualidade de vida, manter o convívio e integração familiar dado que

permite, por exemplo, que a pessoa possa tomar as refeições em família.

- * **O tipo de transferência mais adequado a cada caso depende de várias situações** avaliadas (tipo de problemática, grau de dependência, produtos de apoio disponíveis, condições em que está acamado, capacidade e experiência do cuidador em transferências, trajecto, condição física de quem executa, etc.).
 - * **O tipo de transferência a realizar deverá ser sempre recomendado por um profissional/técnico especializado.**
-
- * Após aconselhar-se sobre este tema com um técnico e saber qual a transferência indicada para o caso da pessoa cuidada, **deixamos apenas neste manual algumas imagens e conselhos que podem ser úteis quando surge alguma dúvida.**

Antes de se dar início à transferência, devemos sempre:

1. Preparar o espaço/a posição das duas superfícies (o percurso deve ser curto, fácil, seguro e funcional);

2. Informar a pessoa sobre o que vamos fazer;

3. Posicioná-la;

Estas acções melhoram a colaboração da pessoa, reduzem ansiedade/medo, promovem sintonia, **diminuem o risco de queda e de lesões.*

A transferência inclui uma sequência de passos antes e depois do movimento:

1. Fase pré-transferência

- mobilidade na cama

- *Aproximar-se da pessoa e/ou trazê-la para perto de si;
- *Posicionar-se de frente para a pessoa;



*Dobrar os joelhos;

*Manter a coluna em posição neutra (nem demasiado inclinado para a pessoa nem para trás);

*Manter uma ampla base de equilíbrio (ex: afastar os pés);

*Manter os calcanhares no chão (o cuidador);

*Pedir ajuda sempre que achar necessário.

2. Fase de pós-transferência

- posicionamento na superfície para a qual a pessoa passou (ex: na cadeira de rodas

-» saída da cama para a cadeira de rodas)

Forma mais comum de pegar na pessoa (deve aconselhar-se com um profissional/ técnico especializado, para ver qual a melhor solução para o seu caso):

Deixamos alguns exemplos de transferências mais frequentes – da cama para a cadeira de rodas/CR (algumas com recurso a produtos de apoio):

***Posicionamento da cadeira de rodas em relação à cama e preparação da pessoa a transferir.**





a. Transferência sem recurso a produtos de apoio auxiliares de transferência:

- * Colocar a cadeira de rodas perto da superfície para a qual a pessoa vai ser transferida (num ângulo de 30°/45°);**

- * Travar a cadeira de rodas;**

* **Retirar o braço da cadeira de rodas** que se encontra do lado da cama;

* **Colocar os pés da pessoa no chão**, alinhados com os joelhos (posição sentado);

* **Fixar as pernas da pessoa** com as suas (cuidador);

* **Colocar o corpo da pessoa na posição de sentado** com os pés apoiados no chão e calcanhares a apontar para onde vai/CR;

* **Colocar as mãos da pessoa de cada lado do seu corpo** para ajudar a manter o equilíbrio. **Nesta posição levante-se e rode a pessoa até à outra superfície** (segurar pelo cós das calças/cinto de transferência – zonas resistentes).

b) Transferência com cinto e disco de transferência:



✦ Posicionar a CR como descrito anteriormente;

✦ Realizar os mesmos procedimentos

descritos no ponto anterior até a pessoa estar na posição de sentada;

***Introduzir primeiro** o cinto de transferências **à volta da cintura da pessoa e ajustá-lo;**

***Colocar** o disco de transferência **sob os pés da pessoa;**

***Colocar as mãos da pessoa de cada lado do seu corpo,** para ajudar a manter o equilíbrio;

***Semi-erguer a pessoa,** segurando as pegas do cinto **e utilizar o disco no chão para facilitar o movimento de rotação** até à outra superfície;

IMPORTANTE

Nota 1: Durante a transferência os pés da pessoa devem estar completamente posicionados/assentes sobre o disco.

Atenção: nunca se deve pôr as mãos no pescoço do cuidador.

Nota 2: Até se iniciar o movimento, o cuidador tem um pé sobre o disco para impedir que este rode.

O cuidador só solta o pé do disco quando inicia o movimento. Assim que a pessoa chega ao local destinado, o cuidador volta a travar o disco com o pé para impedir que este rode, retirando-o assim que possível de baixo dos pés da pessoa.

c) Transferência com tábua de transferência

(exemplo: da cama para a CR):

✱ **Posicionar a CR** como descrito anteriormente;

✱ **Realizar os mesmos procedimentos** até a pessoa estar na posição de sentada;

***Inclinar o tronco da pessoa** para o lado oposto ao da transferência, levantando ao mesmo tempo a perna da pessoa, **de modo a colocar a extremidade da tábua de transferência sob as suas nádegas;**

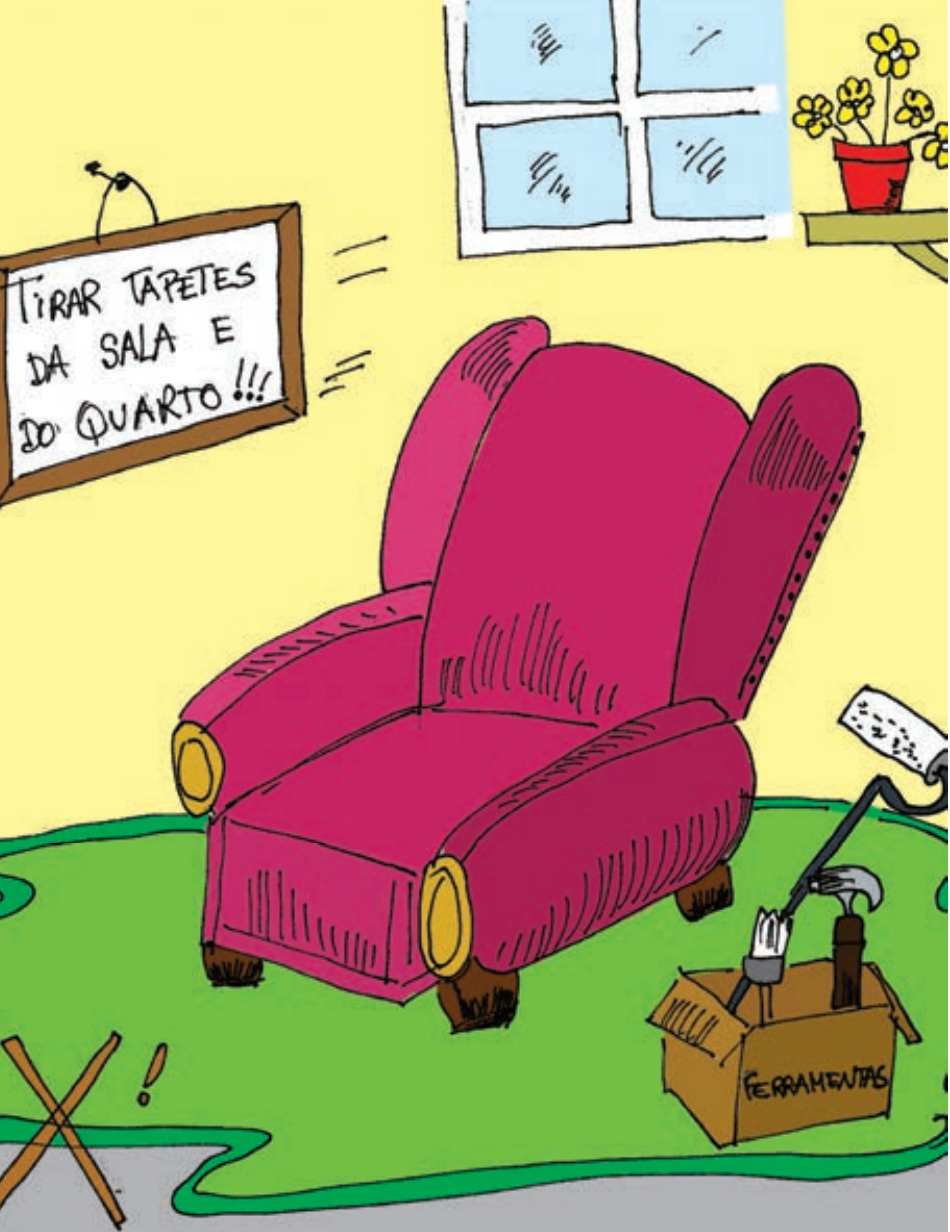
***Apoiar a outra extremidade da tábua** no assento da cadeira;

***Deslizar ou ajudar a pessoa a deslizar** sobre a tábua, até esta ficar sentada na cadeira de rodas;

***Retirar a tábua** (inclinando a pessoa para o lado oposto).

***Ajudar a reposicionar na CR.**

Nota: Deverão evitar-se grandes diferenças de alturas entre as superfícies de transferência – ou seja entre o local onde a pessoa se encontra e o local para onde vai ser transferida (por exemplo da cama para a cadeira de rodas, para o sofá ou para a sanita).



ALTERAÇÕES DO AMBIENTE

ALTERAÇÕES DO AMBIENTE

Para melhor uso dos produtos de apoio e minimizar riscos é importante, por vezes, fazer alterações ao ambiente.

Juntamos aqui oito orientações/sugestões que permitem o uso de produtos de apoio com maior segurança.

LISTA DAS OITO PRINCIPAIS ALTERAÇÕES, QUE DEVE FAZER EM CASA, PARA USAR OS SEUS PRODUTOS DE APOIO COM MAIS SEGURANÇA:

Listamos agora, de uma forma geral,
alguns conselhos:

1 Retirar os tapetes do domicílio para evitar quedas quando se desloca com os produtos de apoio – cadeiras de rodas, canadianas, andarilhos, etc.

2 Iluminar os espaços mais escuros de casa.

3 Colocar varões fixos (ou amovíveis) de apoio na habitação, na casa de banho, cozinha, sala, quarto **para garantir o seu equilíbrio e apoio.**

4 **Convém ter espaços livres** sem muitos móveis ou outros obstáculos, para conseguir uma deslocação mais fácil.

5 **Garantir que o chão onde circula** não esteja molhado, para evitar quedas.

6 **Se tiver escadas ou rampas**, coloque material antiderrapante (borrachas) e de sinalização (tiras fluorescentes).

7 **Evitar agarrar-se a móveis** ou outros objectos que possam mover-se quando se desloca. Podem mover-se e fazê-la(o) cair.

8 **Utilizar calçado com sola antiderrapante** e “bem fixo” no pé (evitar chinelos).

FICHA TÉCNICA

Nome da publicação:

Manual de Boas Práticas para Utilização
de Produtos de Apoio para Cuidadores

Edição

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

ISBN

978-989-8712-52-3

Coordenação

Cristina Vaz de Almeida
Diretora do Serviço de Gestão de Produtos de Apoio

Autores

Cristina Vaz de Almeida, Rita Mendes,
Luís Filipe Santos

Desenhos

Cristina Vaz de Almeida

Revisão

Direção de Saúde Santa Casa (DISSC)
Unidade de Apoio Técnico do Departamento
de Ação Social: Marília Viegas

Design Gráfico

Ana Lopes – anagrama.design@gmail.com

Fotografia

Coordenação: Carlos Sousa
Fotógrafo: João Pé Curto
Núcleo de Audiovisuais – SCML

Impressão

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Produção Gráfica:

Núcleo Gráfico – Jogos Santa Casa

Este **Manual** pertence a:

SANTA
CASA

Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

CONTACTO

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Tel.: 213 235 000