CARTILHA PRÁTICA

para cuidar em casa:

GUIA COMPLETO DE CUIDADOS

COM PESSOA ACAMADA

Cuide com segurança e confiança, mesmo sem nenhuma experiência profissional.



- CUIDADOS COM SEGURANÇA
- MAIS QUALIDADE DE VIDA
- ORIENTAÇÕES PRÁTICAS
- ACOLHIMENTO E CARINHO

CUIDAR É UM ATO DE AMOR

Sumário

1 Introdução 2

2 Higiene corporal 3

3 Higiene bucal 5

4 Posições seguras 6

5 Mudança de posição 9

6 Prevenção de lesões por pressão 11

7 Alimentação segura 13

8 Sinais de alerta 14

9 Casos especiais 15

10 Lista de Compras Inteligente 17

Antes de começar

Este material tem caráter educativo e informativo e foi elaborado para apoiar cuidadores no dia a dia.

Ele não substitui a orientação, avaliação ou acompanhamento de profissionais de saúde.

Em caso de dúvidas, alterações de saúde ou emergência, **procure um médico ou profissional de saúde.**

1. Introdução

Este guia foi criado para apoiar cuidadores leigos que auxiliam no cuidado diário de pessoas que necessitam de atenção, seja por idade avançada, doença, deficiência ou dependência temporária.

Nosso objetivo é oferecer informações práticas, confiáveis e acessíveis para facilitar o dia a dia do cuidador, promovendo mais segurança, bem-estar e qualidade de vida para quem cuida e para quem é cuidado.

Aqui você encontrará orientações sobre cuidados básicos, prevenção de complicações, manejo de situações comuns e emergências, além de dicas úteis para a rotina e compras essenciais.

Você não está sozinha. Este guia é um aliado para caminhar com mais confiança nessa importante missão de cuidar.

Como usar este guia



1 Imprima e tenha a mãos

Imprima este material e deixe sempre à mão: no quarto, na bolsa ou na pasta de cuidados, para consultar rápido sem precisar procurar no celular.



2 Consulte os capítulos 8 e 9 em situações de emergência

Eles oferecem orientações rápidas para lidar com emergências com segurança.



3 Use o capítulo 10 para suas compras

Ele contém uma lista prática de itens importantes para o cuidado no dia a dia

2. Higiene corporal - Banho e cama

BANHO NO CHUVEIRO

A higiene diária evita infecções de pele e assaduras, além de manter o conforto e a dignidade da pessoa cuidada.

1



LAVAGEM DE CABELO

lave no mínimo 3 vezes por semana.

2



BARRAS DE APOIO NA PAREDE

As barras garantem mais segurança e estabilidade ao entrar, se mover e sair do chuveiro.

3



ITENS AO ALCANCE

Mantenha sabonete, shampoo, condicionador e toalha em locais acessíveis para facilitar seu uso com autonomia.

4



CADEIRA DE BANHO

use cadeira de plástico ou cadeira própria de banho.



CUIDAR É VALORIZAR A VIDA!

Pequenas adaptações fazem grande diferença segurança e bem-estar.





Higiene Corporal
- Na Cama -

Uma rotina de cuidado que promove bem-estar, conforto e dignidade.

PASSO A PASSO

1 Rosto / Orelhas



Limpe o rosto com movimentos suaves, incluindo testa, olhos (da área interna para a externa), nariz, bochechas, queixo e orelas (por fora e atrás).



2 Tronco / Pernas



Limpe o pescoço, peito, abdómen, costas e região íntima (se necessário), depois as pernas, da coxa até os pés.



3 Braços / Axilas



Limpe os braços de cima para baixo, incluindo as mãos e os dedos. Não se esqueça das axilas.



TÉCNICA PARA VIRAR
de Lado para as Costas

Mudar de posição com cuidado traz segurança e previne desconfortos.

1. Explique o que será feito e posicione os braços da pessoa sobre o tórax.



2. Dobre o joelho mais distante e puxe levemente, ajudando a virar de lado.



3. Apoie as costas e o quadril para completar a virada até a posição de lado.



4. Para voltar às costas, repita os passos inversos com suavidade e segurança.



APÓS O BANHO

SECAGEM



- Seque suavemente com toalha macia.
- Atenção especial às dobras da pele (pescoço, axilas, virilhas e atrás dos joelhos)
- Certifique-se de que a pele esteja bem seca para evitar umidade e assaduras.

HIDRATAÇÃO



- Aplique hidratante adequado ao tipo de pele.
- Use movimentos suaves.
- Dê atenção especial a áreas mais ressecadas como pernas, braços e pés.

3. Higiene bucal

A boca suja aumenta o risco de infecção respiratória e piora o apetite. Por isso, a higiene bucal deve acontecer pelo menos duas vezes ao dia, mesmo quando a pessoa não consegue se levantar.

1. Cabeceira elevada



Mantenha a cabeceira da cama elevada com **30° e 45°**. Essa posição reduz o risco de engasso e facilita a higiene e deglutirção.

2. Escova macia



Prefira escovas de cerdas macias e cabeça pequena, que alcançam melhor todas as áreas da boca sem máchucar.

CHECKLIST DE MATERIAIS

- Escova de dentes macia
- Creme dental com flúor
- Antisséptico bucal
- Copo com água
- Toalha limpa ou guardanapo
- Hidratante labial

PASSO A PASSO

1. **Higienize suas mãos** e reúna todos os materiais.
2. Eleve a e **cabeceira da cama** entre 30° e 45° e posicione a pessoa confortavelmente, com a cabeça levemente inclinada para frente.
3. Ofereça um pouco de água para enxaguar a boca, se possível, ou **umedeca** a boca com água utilizando gaze ou escova.
4. Aplique uma pequena quantidade de **creme dental** na escova.
5. Escove delicadamente **todas as superficies** dos dentes: externas, internas e de mastigação. Não se esqueça da lingua e do céu da boca.
6. Use o **antisséptico bucal** conforme orientação, se indicado. Não engula.
7. **Enxágue** a boca com água ou retire o excesso com gaze/toalha. Seque os lábios e o rosto com a toalha limpa.

Frequência recomendada
Ao acordar e antes de dormir, no mínimo. Idealmente, também após o almoço.

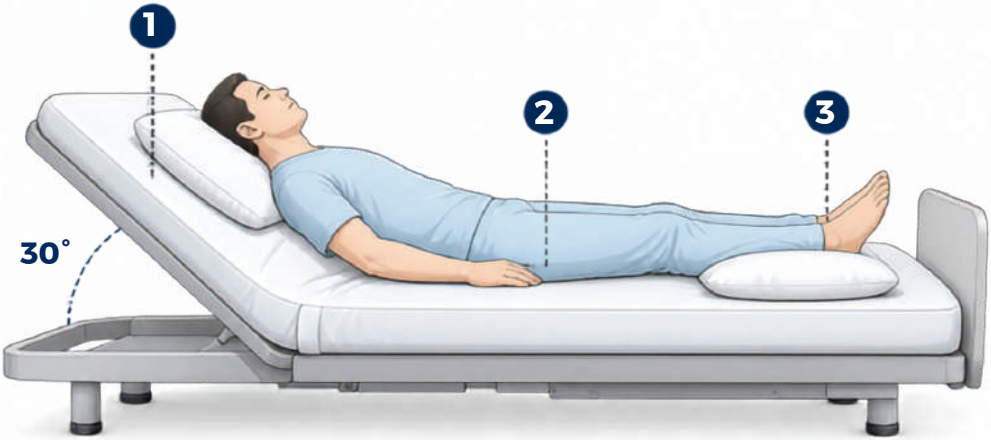
Finalize aplicando **hidratante labial** para manter os lábios protegidos e evitar ressecamento.

4. Posições seguras

Posicionamentos adequados ajudam a prevenir lesões por pressão e promovem conforto e segurança.

Barriga para cima (até 2 a 3 horas)

Essa posição pode ser utilizada por curtos períodos, respeitando o tempo recomendado.



1 Cabeceira a 30 graus

Eleve a cabeceira da cama a aproximadamente 30°. Isso ajuda na respiração, no conforto e na alimentação.

2 Braços ao longo do corpo

Mantenha os braços estendidos ao longo do corpo, com as mãos relaxadas e próximas ao quadril.

3 Calcanhares suspensos por travesseiro

Coloque um travesseiro sob as panturrilhas, de modo que os calcanhares fiquem suspensos, sem encostar na cama. Isso reduz o risco de lesões na região dos calcanhares.

Dica importante

Alterne as posições do longo do dia, seguindo o tempo recomendado e as orientações do capítulo 5.

Atenção

Observe a pele diariamente e informe à equipe de saúde qualquer alteração.

Posições seguras
(continuação)

Estas posições ajudam a manter o corpo alinhado,
reduzem a pressão e proporcionam mais conforto e segurança.

1 De lado

- Coloque um travesseiro nas costas para manter o alinhamento.
- Coloque um travesseiro entre os joelhos para evitar atrito e aliviar a pressão.
- Apoie o braço de cima com um travesseiro para mais conforto.



2 Semi-sentado

- Eleve a cabeceira da cama entre 45° e 60° para facilitar a respiração e o conforto.



- Coloque um travesseiro sob os joelhos para aliviar a pressão e dar mais suporte.



Sem cama hospitalar? Dá para adaptar

Com alguns recursos simples, é possível deixar a pessoa mais confortável e segura em casa.

DICAS PRÁTICAS

1 Travesseiro cunha

Use travesseiro cunha ou almofadas firmes para elevar a cabeceira entre **30º e 45º**. Melhora a respiração e o conforto.



2 Livros nos pés da cama

Eleve levemente os pés da cama usando livros firmes ou calços resistentes. Isso ajuda na circulação e reduz o inchaço.



3 Toalhas enroladas

Use toalhas enroladas para apoiar regiões do corpo (tornozelos, joelhos, costas ou ombros).

Alivia a pressão e evita desconfortos.



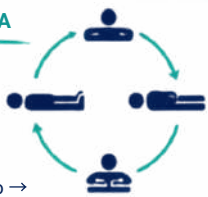
REGRA PRÁTICA

Alterne as posições da pessoa a cada

2 a 3 horas.

De costas → lado direito → de costas → lado esquerdo.

Isso previne feridas e melhora o conforto.



ATENÇÃO!

Capítulo 7

BRONCOASPIRAÇÃO

Não deixe a cabeceira totalmente baixa.

Manter uma elevação entre **30º e 45º** reduz o risco de vômitos e engasgos.



5. Mudança de posição

Técnica do lençol (a passadeira)

A técnica do lençol ajuda a reposicionar a pessoa no leito com mais conforto e segurança, protegendo suas costas.

PROTEJA SUAS COSTAS!

Use a técnica correta e evite esforços desnecessários.

1 Virar de lado

Dobre o joelho da pessoa e ajude-a a virar de lado, de frente para você.



Mantenha a coluna alinhada, dobre os joelhos e use a força das pernas.

2 Colocar lençol dobrado

Coloque o lençol dobrado no colchão, próximo às costas da pessoa.





Dobre o lençol no sentido do comprimento, formando uma faixa resistente.

3 Virar para o outro lado

Ajude a pessoa a virar para o outro lado, ficando sobre o lençol.



Novamente, mantenha sua postura correta: coluna alinhada e use suas pernas para sustentar o movimento.

4 Puxar o lençol

Puxe as pontas do lençol para ajustar a pessoa ao centro do leito e deixá-la na posição correta.



Puxe com movimentos suaves e coordenados, usando a força das pernas e mantendo a coluna alinhada.

Lembre-se:

Planeje o movimento antes de realizá-lo.
Sua postura faz toda a diferença!

Transferência e Segurança

Movimentos seguros, com respeito e cuidado, protegem quem você cuida e você também.

1 Deitado → sentado na beira da cama



1. Explique o que será feito. Posicione-se de lado para a pessoa, com os **pés** afastados para ter equilíbrio.



2. Ajude a pessoa a virar de lado, apoiando o ombro e o quadril.

Dobre os joelhos da pessoa para facilitar o movimento.



3. Apoie as costas e o ombro da pessoa e ajude-a a elevar o tronco, usando apoio nos **braços** e nas **pernas**.

Use a força das pernas e mantenha as costas retas.



4. A pessoa deve ficar sentada na beira da cama, com os **pés** apoiados no chão e você ao lado, garantindo segurança.

2 Cama → cadeira



1. Confirme que a pessoa está estável, com os **pés no chão.**



2. Peça para a pessoa inclinar o tronco para frente e posicione suas mãos na cintura ou no **ombro** e **quadril**.



3. Impulscione a pessoa para cima usando a força das suas **pernas**, nunca das costas.



4. Gire junto com a pessoa em pequenos passos, mantendo-a próxima a você.



5. Apoie a pessoa para sentar, certificando-se de que esta confortável **e segura.**



Nunca arraste a pessoa diretamente pela pele.

Isso pode causar dor, lesões na pele e perda de confiança.

Use sempre apoio adequado nos braços, ombros, quadril e pernas.

Prevenção de lesões por pressão

O que é lesão por pressão (escaras)?

É uma lesão localizada na pele, geralmente sobre uma pressão feito pelo osso, causado por pressão intensa e/ou prolongada. Pode variar de um simples avermelhamento da pele a feridas profundas que atingem músculos e ossos.

A prevenção é sempre o melhor cuidado. Avalie a pele regularmente e atue cedo!

Evolução da lesão por pressão



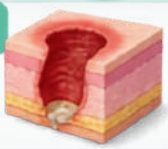
Estágio 1
Vermelhidão
Pele íntegra com área de vermelhidão que não clareia à pressão. Pode haver dor, calor ou alteração de sensibilidade.



Estágio 2
Pele rompida
Perda parcial da espessura da pele envolvendo o imóvel (pele superficial) podendo apresentar bolha ou abrasão.



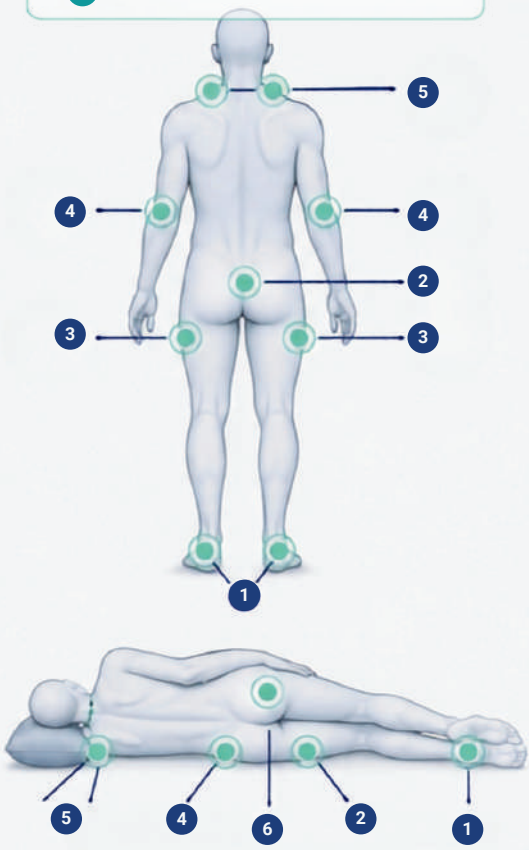
Estágio 3
Ferida profunda
Perda total da espessura da pele. A gordura subcutânea pode estar visível, mas osso, tendão ou músculo não estão expostos.



Estágio 4
Perda tecidual completa
Perda total da espessura da pele com exposição de osso, tendão ou músculo. Pode haver tecido necrótico ou escara.

Mapa de risco

1. Calcanhares
2. Cóccix
3. Quadris
4. Cotovelos
5. Ombros e nuca



Mude a posição regularmente

Use superfícies de suporte adequadas

Mantenha a pele limpa e seca

Inspecione a pele diariamente

Ofereça nutrição adequada e hidratação

As 3 regras que previnem as escaras

Pequenas ações todos os dias fazem uma grande diferença na prevenção.

1 Mudar posição



Mude de posição a cada 2 horas, no mínimo.

2 Pele limpa/ hidratada



Mantenha a pele limpa, seca e bem hidratada. Hidrate diariamente.

3 Nunca arrastar



Nunca arraste a pessoa. Use lençóis móveis ou equipamentos adequados.

CHECKLIST DE INSPEÇÃO DIÁRIA

Observe a pele todos os dias.

- ☐ Cabeça (orelas)
- ☐ Ombros
- ☐ Costas
- ☐ Cotovelos
- ☐ Região lombar (coluna)
- ☐ Quadris (laterais)
- ☐ Sacro/coxix
- ☐ Glúteos
- ☐ Calcanhares
- ☐ Outros pontos de pressão



Procure por vermelhidão, áreas escuras, feridas, inhaço ou dor.

Quanto antes identificar, melhor o cuidado!

TESTE DA VERMELHIDÃO

Pressione por 3 segundos e observe.



Pressione levemente a área avermelhada com o dedo por 3 segundos.



Aperte por 3 segundos

Solte. A pele ficou branca?



Voltou à cor normal? **Está ok!**

Continuou vermelha? **Atenção!** Observe e cuide.

PREVENIR É CUIDAR.

Pequenas atitudes, grandes proteções.

PASSO A PASSO CHECKLIST

CAPÍTULO 7 - ALIMENTAÇÃO SEGURA

ALIMENTAÇÃO DE PESSOAS ACAMADAS

Uma alimentação segura e cuidadosa é essencial para o bem-estar, a nutrição adequada e a prevenção de complicações.

1 CABECEIRA ELEVADA A 45–60 GRAUS

Eleve a cabeceira da cama entre 45 e 60 graus antes da alimentação e mantenha nessa posição durante e após a refeição por pelo menos 30 minutos.



2 OFERECER PORÇÕES PEQUENAS

Ofereça pequenas quantidades por vez. Espere a pessoa engolir completamente antes de oferecer a próxima colherada.



ATENÇÃO: RISCO DE ENGASGO E DISFAGIA

Pessoas acamadas podem apresentar dificuldade para engolir (disfagia), o que aumenta o risco de engasgo e de aspiração para os pulmões, podendo causar pneumonia. Atenção, paciência e observação são fundamentais para uma alimentação segura.

CHECKLIST – SINAIS DE RISCO

Fique atento aos seguintes sinais durante e após as refeições:

- ☐ **TOSSE** — Tosse durante ou após comer ou beber.
- ☐ **VOZ MOLHADA** — Voz "gorgolejante" ou diferente após a alimentação.
- ☐ **DEMORA PARA ENGOLIR** — Demora ou dificuldade para iniciar ou completar a deglutição.
- ☐ **ESCAPE DE COMIDA** — Perda de alimentos pela boca ou acúmulo na boca.
- ☐ **RECUSA** — Recusa alimentar ou desinteresse pelas refeições.
- ☐ **PERDA DE PESO** — Perda de peso involuntária ou queda no apetite.

LEMBRE-SE: Em caso de sinais de risco, interrompa a alimentação e comunique o profissional de saúde responsável.

8 - Sinais de Alerta

Checklist por Urgência

Use este checklist para identificar sinais que exigem diferentes níveis de atenção. Quando em dúvida, procure ajuda profissional.

1. VERMELHO
(Emergência imediata)

Procure atendimento médico imediatamente ou ligue 192.

- Dificuldade de respirar
- Confusão mental
- Engasgo forte
- Queda com pancada na cabeça



2. AMARELO
(Avaliação no mesmo dia)

Procure avaliação médica no mesmo dia.

- Febre > 38°C
- Vômitos
- Ausência de urina



3. AZUL
(Observar e informar)

Observe, registre e informe ao profissional de saúde.

- Mudança de humor
- Perda de apetite



Dica importante | Confie na sua intuição. Se algo não parece certo com a pessoa, busque orientação. Você conhece melhor quem cuida.

Ficha por situação

Capítulo 9 - Casos especiais

Orientações rápidas para situações específicas.
Em caso de dúvida, procure atendimento médico.

1 Febre



O que fazer	Quando é urgência
• Ofereça bastante líquido. • Mantenha o ambiente arejado e a pessoa em repouso. • Use roupas leves. • Se necessário, use antitérmico conforme orientação médica.	• Febre acima de 39°C que não melhora com antitérmico. • Febre em bebês menores de 3 meses. • Febre acompanhada de falta de ar, dor forte, confusão ou convulsão. • Febre que dura mais de 3 dias.

2 Confusão mental súbita



O que fazer	Quando é urgência
• Mantenha a pessoa em local seguro e tranquilo. • Fale com calma e de forma clara. • Observe os sinais e o tempo de início. • Verifique se há febre, dor ou se tomou algum medicamento novo.	• Início súbito e sem causa aparente. • Dificuldade para falar ou entender. • Fraqueza ou formigamento em um lado do corpo. • Sonolência excessiva ou desmaio.

3 Ferida que não cicatriza



O que fazer	Quando é urgência
• Lave a ferida com água e sabão neutro. • Mantenha o local limpo e seco. • Use cobertura apropriada. • Observe sinais de infecção.	• Vermelhidão que se espalha. • Secreção (pus) ou mau cheiro. • Dor intensa ou inchaço. • Febre associada. • Ferida que não melhora em até 2 semanas.

4 Sinais de infecção urinária



O que fazer	Quando é urgência
• Beba bastante água. • Não segure a urina. • Higienize-se corretamente após usar o banheiro. • Procure orientação médica.	• Dor forte ao urinar que não melhora. • Sangue na urina. • Febre ou calafrios. • Dor nas costas (região lombar). • Náuseas ou vômitos.

Ficha por situação (Cont.)

Capítulo 9 - Casos especiais

1 ENGASGO

O que fazer

- Incentive a pessoa a tossir se ainda conseguir.
- Não ofereça água, alimentos ou tapas nas costas se a pessoa não conseguir tossir ou falar.
- Se não conseguir tossir, realizar a Manobra de Heimlich.

Quando é urgência

- Quando a pessoa não consegue respirar, falar, tossir ou emitir sons.
- Quando a pele ou os lábios começam a ficar arroxeados (cianose).
- Quando há perda de consciência.

MANOBRA DE HEIMLICH



1. Posicione-se atrás da pessoa.
2. Coloque um punho fechado entre o umbigo e o osso do esterno.
3. Segure o punho com a outra mão.
4. Faça compressões rápidas para dentro e para cima.

Repita até que o objeto seja expelido ou a pessoa perca a consciência.

2 QUEDA

O que fazer

- Avalie a consciência e o estado geral.
- Mantenha a pessoa imóvel e calma.
- Aplique compressas frias no local da dor ou inchaço.
- Observe sinais e sintomas e procure ajuda se necessário.

Quando é urgência

- Perda de consciência, confusão ou sonolência intensa.
- Dor intensa, deformidades ou dificuldade para mexer alguma parte do corpo.
- Sangramentos, vômitos ou convulsões.
- Quedas de altura ou impacto na cabeça, pescoço ou coluna.

CUIDADOS BÁSICOS PÓS-QUEDA



1. Mantenha a pessoa deitada em local seguro e confortável.



2. Aplique compressas frias no local dolorido por 15–20 min.



3. Ofereça água em pequenos golhos, se estiver consciente.



4. Monitore sinais como dor, tontura, náuseas ou fraqueza.

Se os sintomas piorarem, procure atendimento médico.

3 RECUSA DE ALIMENTOS

O que fazer

- Respeite o momento da criança e evite forçar a alimentação.
- Ofereça pequenas porções em horários regulares.
- Torne as refeições um momento tranquilo e positivo.
- Observe se há fatores emocionais ou mudanças na rotina.

Quando é urgência

- Perda de peso ou sinais de desnutrição.
- Recusa de líquidos ou sinais de desidratação (boca seca, urina escura, apatia).
- Apatia, fraqueza, vômitos frequentes ou dor ao se alimentar.
- Suspeita de doença associada (febre, diarreia, dor abdominal).

DICAS IMPORTANTES

- Evite pressões e recompensas com alimentos.
- Envolva a criança no preparo e na escolha dos alimentos.
- Mantenha uma rotina alimentar consistente.
- Se a recusa persistir, procure orientação de um profissional de saúde.

Lista de Compras Inteligente

Capítulo 10 - Materiais de cuidado

Item	Prioridade	Para que serve
 Colchão pneumático	Essencial	Previne e trata escaras (úlceras de pressão), proporcionando mais conforto ao paciente acamado.
 Fraldas geriátricas	Essencial	Garantem higiene, conforto e proteção contra vazamentos.
 Creme de barreira	Essencial	Protege a pele contra irritações causadas pela umidade e pelo uso de fraldas.
 Luvas descartáveis	Essencial	Protegem o cuidador e o paciente durante procedimentos de higiene e cuidado.
 Lençol móvel	Recomendado	Facilita a movimentação do paciente na cama, reduzindo o esforço do cuidador e o risco de lesões.
 Travesseiros extras	Recomendado	Ajudam no posicionamento e no conforto do paciente, prevenindo dores e escaras.
 Termômetro	Recomendado	Permite monitorar a temperatura corporal do paciente.
 Aparelho de pressão	Recomendado	Essencial para acompanhar a pressão arterial e a saúde cardiovascular.
 Oxímetro	Recomendado	Mede a oxigenação do sangue e a frequência cardíaca.
 Caixa organizadora de remédios	Complementar	Organiza os medicamentos por horários e dias, ajudando no controle do tratamento.