

Workshop ONLINE

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

AMARA  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

JUNTOS  
a CUIDAR



# Cuidar

Ana Catarina



Alimentação e hidratação

Disfagia

Eliminação vesical e intestinal

Medicação

Boca (xerostomia e mucosite)



Comer e beber são atos elementares da vida.

Respondem a uma necessidade fisiológica mas também  
são atos de prazer.

No ser humano a absorção de alimentos e de água tem  
quatro finalidades: nutricional, psicológica, social  
simbólica.

Workshop ONLINE

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



JUNTOS  
a CUIDAR



# Cozinha com Vida

## Link

<https://www.youtube.com/watch?v=II1HmW6U6Lc>



# Disfagia

(dificuldade na deglutição)

- A que devemos estar atentos
  - Consequências
  - Como prevenir



# Disfagia

Disfagia vem do grego phagia – comer – e dys – dificuldade.

Define-se como a dificuldade ou a sensação de dificuldade e fazer passar os alimentos através da faringe ou do esófago.



## Ensino alimentar

### Comer sentado

#### Refeições fracionadas e frequentes

Das pequenas quantidades de comida, devagar e em pequenos pedaços

Nunca retirar a dentadura, se a tiver, mastigar muito bem e engolir devagar

Não comer comidas secas. Não comer pão / arroz ...

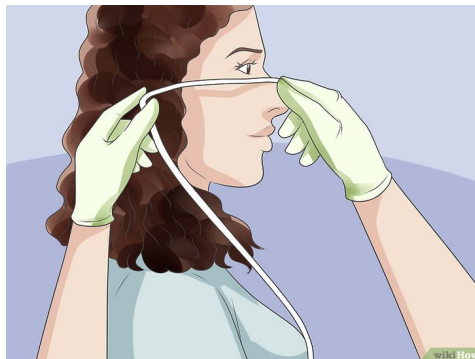
Ao beber líquidos não inclinar a cabeça para trás.



## SNG

É um tubo que é introduzido pelo nariz até ao estômago e permite a alimentação e a hidratação de doentes com dificuldade em engolir.

Depois de tudo preparado, para se introduzir na sonda a alimentação esta deve ser passada por varinha mágica de forma a ficar líquida, sem grumos – pode passar depois por um coador para prevenir alguns grumos que fiquem e possam obstruir a sonda.







## SNG – dicas

Após alimentação, o doente deverá permanecer na posição Sentado ou Semi-Sentado durante um mínimo de 30 minutos, para evitar o vômito e facilitar a digestão.

E se Tiver MEDICAMENTOS como FAÇO?

Os medicamentos devem ser dados ao doente por Sonda Nasogástrica, mediante a prescrição médica:

1. Todos os medicamentos por via oral devem ser triturados para serem administrados por Sonda Nasogástrica;
2. Depois junta-se água morna, para que estes se dissolvam e possam ser dados pela Sonda Nasogástrica;
3. No fim de dar a medicação deve-se lavar de novo a sonda, para que toda a medicação vá para o estômago do doente.

Atenção: Há medicamentos que não podem ser triturados e cápsulas que não podem ser abertas



- Mudar o adesivo sempre que descolar;
- Escovar dentes, boca e língua todos os dias, pelo menos três vezes ao dia;



## SE A PESSOA VOMITAR?

Se a pessoa tiver comida na boca ou vomitar deve-se:

- 1 – Virar a pessoa de lado imediatamente
- 2 – Com a seringa tentar aspirar pela sonda todo o conteúdo possível do estômago.
- 3 – Lavar a sonda com 20 ml de água. E aguardar 1h antes de voltar a dar alimentação pela sonda.
- 4 – Começar por dar chá e verificar se a pessoa não vomita. Se voltar a vomitar contactar imediatamente um profissional de saúde.

Workshop **ONLINE**

# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

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

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**



Workshop **ONLINE**

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

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

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**





Workshop **ONLINE**

# Cuidar do outro, cuidar de mim

Melhorar o bem-estar da pessoa cuidada

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

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

**JUNTOS  
a CUIDAR**



Workshop ONLINE

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

AMARA  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

JUNTOS  
a CUIDAR



# Final da Vida

Menos é Mais



A desidratação é frequente das pessoas com doença avançada, associada à diminuição da ingestão oral como consequência de vários fatores.

**As queixas de sede e de boca seca são aliviadas com os cuidados à boca e administração de pequenas quantidades de líquidos.**

Morrer de sede é um fantasma muito presente nas famílias e profissionais de saúde.

Sendo uma situação difícil de aceitar tende-se a abusar da hidratação. Por outro lado, ela pode ser fundamental para controlar alguns sintomas e minimizar efeitos secundários de alguns fármacos.

A decisão da administração ou não de líquidos deve ser individualizada. Os malefícios de benefícios devem ser tido em conta. Cada caso é um caso. Cada pessoa é uma pessoa.

**Avaliar ..... Avaliar ..... Avaliar.....**





# Medicação

Comprimidos e cápsulas

Esmagá-los pode interferir com a sua ação.  
Se não pode engolir prefira a solução xarope

Guardar os medicamentos ao abrigo da luz e humidade

Para evitar trocas e esquecimentos compre uma caixa com divisões próprias,  
coloque post it no frigorífico, lembrete no telemóvel



Tem problemas para partir o comprimido?

Podemos ter o costume de triturar o comprimido ou abrir a cápsula do medicamento para facilitar a ingestão, principalmente para crianças ou para dividir a dosagem. Mas essa prática pode estar errada (exceto quando orientada pelo profissional de saúde).

Há medicamentos com revestimentos diferentes.

Eles são desenvolvidos para serem absorvidos pelo melhor local e, aos poucos, o revestimento de cada comprimido irá resistir ou não ao suco gástrico do estômago para chegar ao intestino, onde é melhor absorvido, e liberar o princípio ativo lentamente.

Quando você parte o comprimido, o revestimento é destruído e o medicamento é absorvido muito rápido e no local errado. Geralmente os comprimidos que possuem uma linha no meio são feitos para serem partidos.



## Antibióticos

Com eles a atenção deve ser sempre redobrada, pois o uso indiscriminado pode facilitar o aumento da resistência de micro-organismos, comprometendo a eficácia dos tratamentos.

## Combinação inadequada

Fazer uso de dois ou mais medicamentos que não combinam pode anular ou potencializar o efeito do outro.



## Incontinência urinária

### O que deve fazer:

- Coloque o urinol ou a arrastadeira à disposição do doente de três em três horas, mesmo que use fralda;
- Mude com frequência as fraldas ou pensos para evitar irritações da pele e proporcionar conforto;

### Se o doente estiver algaliado:

- Ter cuidado na mobilização do doente para evitar magoar ao puxar a algália;
- Colocar o saco coletor da urina abaixo do nível da barriga para assegurar o escoamento da urina;
- Mudar o saco coletor quando estiver quase cheio e se a urina apresentar alterações na cor ou mau cheiro;
- Pedir ajuda ao enfermeiro se houver fugas de urina no local de entrada da algália ou se esta se soltar.



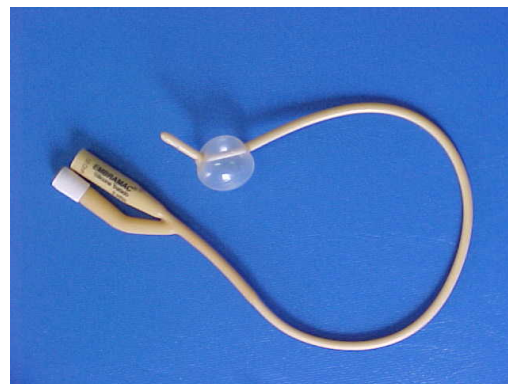
A sonda vesical é um tubo que se utiliza para esvaziar e recolher a urina da bexiga.

É na bexiga que se acumula a urina produzida nos rins, que fazem a filtragem do sangue.

Da bexiga a urina é esvaziada para o exterior através de um canal chamado uretra.

As sondas vesicais são utilizadas nos casos em que não se consegue urinar, porque a saída está obstruída ou porque existe uma alteração nos nervos que controlam o esvaziamento da bexiga. Também são utilizadas no caso de perdas de urina que determinam problemas graves de higiene.

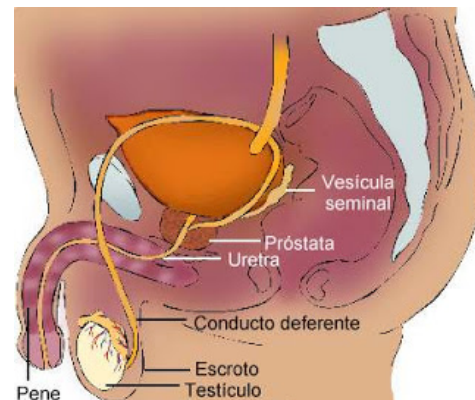
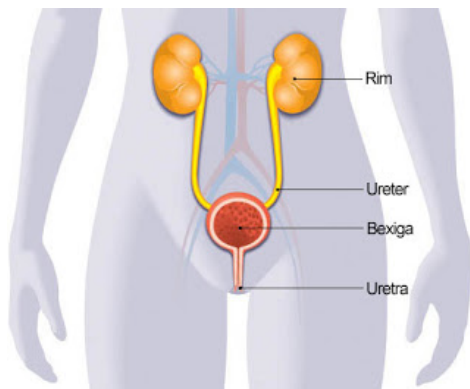
Por último podem também ser usadas para introduzir medicamentos na bexiga, obter amostras de urina ou controlar a quantidade de urina produzida.





## Objetivos dos cuidados:

- Prevenir infecção;
- Manter a permeabilidade da alglia;
- Prevenir a ocorrência de traumatismos dos tecidos e formação de úlceras;
- Proporcionar conforto





## Saco coletor:

- Retire-o unicamente para o esvaziar.
- Se o saco tiver uma válvula deverá esvaziá-lo através desta. A zona de união entre o saco e a sonda deve ser manejada com cuidado e sempre com as mãos bem lavadas. O saco deve ser colocado abaixo do nível da bexiga;
- Se estiver na cama coloque-o suspenso ao lado da cama.
- Quando estiver a andar com a sonda prenda-a de forma a que o tubo não fique sob tensão.



Se houver necessidade de fixar a algália:

Homem – fixar na face interna da coxa

Mulher – fixar no fundo da barriga

No caso de a pele ser frágil, não fixe a algália na pessoa, pois o adesivo pode causar feridas. Nesta situação, como alternativa, pode fixá-la na cama, com adesivo.

Se fixar a algália na cama, deve ter o cuidado de descolar o adesivo antes de mudar a pessoa de posição, para evitar que repuxe a sonda.





Contatar apoio técnico:

Se aparecer febre ou a urina tiver um cheiro intenso ou for espessa ou turva.

Se apresentar inflamação na uretra ou na saída da sonda.

Se observar sangue dentro ou à volta da sonda.

Quando não urinar ou o volume de urina diminuir acentuadamente apesar da ingestão abundante de líquidos.

Se perder urina em grande quantidade por fora da sonda.



Deve observar a urina diariamente em relação à:

Cor – deve ser cor de palha;

Aspeto - deve ser límpida, sem resíduos;





# Eliminação Intestinal

Mobilização

Alimentação

Hidratação

Workshop **ONLINE**

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

 AMARA  
ao seu lado nos desafios da vida

 FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

JUNTOS  
a CUIDAR



# Fecalomas

Workshop ONLINE

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

AMARA  
ao seu lado nos desafios da vida

FORMAÇÃO AMARA  
tocar a  
essência

JUNTOS  
a CUIDAR



# Boca



Porque é que a boca é tão importante?

Comunicação

Expressão das emoções



## As lesões da mucosa oral têm grande impacto na qualidade de vida do doente.

Os problemas orais alteram não só o equilíbrio físico mas também psicológico e social:

- Distúrbios alimentares (má nutrição, anorexia, caquexia),
- Dificuldade na comunicação,
- Quebra da relação social e inibição do prazer associado à refeição



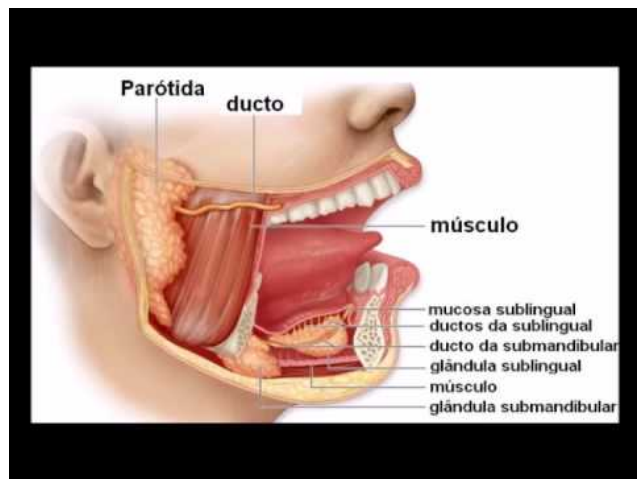
A saliva é um dos mais complexos, versáteis e importantes fluidos do corpo, que supre um largo espectro de necessidades fisiológicas.

As suas propriedades são essenciais para a proteção da cavidade bucal, do epitélio gastrointestinal e do orofaringe.

Além de humedecer os tecidos moles e duros da cavidade bucal, tem função de destaque no controle da quantidade de água do organismo.

Quando o corpo está com falta de água, a boca fica seca, manifestando a sede.

A saliva desempenha diversas funções e em condições ideais de saúde o ser humano produz de 1 a 2 litros de saliva por dia!







# O que olhar na boca

- Lábios
- Bochechas
- Língua
- Garganta
- Céu da Boca
- Dentes
- Face
- Pescoço





## Problemas mais comuns

- Xerostomia
- Mucosite
- Placas / crostas
- Infecção
- Outros



# Xerostomia



SENSAÇÃO SUBJETIVA de boca seca, sendo consequência da diminuição das glândulas salivares, seja na quantidade ou na qualidade da saliva.



# Causas da Xerostomia

Fatores que alteram a secreção da saliva: encefalites, tumores cerebrais, tabagismo, alcoolismo, desidratação, fármacos (opióides, anti-histaminicos, antidepressivos, anti-epilépticos, ansiólíticos, anti-colinérgicos; ...)

Alterações na função da própria glândula: obstrução, infeções, tumores, excisão da glândula, doenças autoimunes e radioterapia



## Xerostomia – manifestações clínicas

Orais de carácter funcional - dificuldade em mastigar, deglutir, falar e alterações do paladar

Orais de carácter orgânico - cáries, acumulação de placa bacteriana, dças periondontais

Problemas mucosos - fissuras e úlceras dos tecidos moles, mucosa seca, eritematosa e dolorosa, sensação de ardor na língua

Predisposição a infeções - Alteração pH, diminuição de enzimas que favorecem a infeção em especial por Candida albicans

Halitose

Outras - Em dças sistémicas a xerostomia faz-se acompanhar por secura de outras mucosas: olhos, garganta, fossas nasais, genitais, pele, faringe, e aparelho respiratório



# Graus da Xerostomia

**Grau 1** - Sintomático (saliva espessa ou escassa), sem alterações dietéticas significativas;

**Grau 2** - Sintomático com alterações significativas da ingestão oral (dieta limitada a purés e/ou alimentos moles e húmidos);

**Grau 3** - Sintomas que levam à incapacidade de se alimentar oralmente, e necessidade de administração de fluidos por via entérica (SNG) e parentérica.



## Xerostomia – medidas preventivas

Higiene oral / próteses

Investigar a origem e tratar a causa

Hidratação

Reforçar a ingesta de líquidos frios

Ingerir gelo granizado ou lâminas de gelo, pastilhas e rebuçados de frutas ácidas

chá de camomila com algumas gotas de limão, solução com bicarbonato de sódio (uma colher de café) + copo de água + algumas pedrinhas de sal (soluções para bochechar a boca)

Hidratar os lábios com stick de manteiga de cacau ou outro stick hidratante

Reforçar cuidados a doentes com oxigenioterapia e/ou ventilação não invasiva

Desobstrução das fossas nasais

Apoio e comunicação adequada com a família

Saliva artificial

Retirar a prótese dentária



Controlar o uso de medicamentos xerogénicos (eliminar ou, se não for possível, fazer rotação de medicamentos idênticos com menos ação xerogénica)

Clorhexidina 2% sem álcool (ação anti-microbiana)

Adaptação dieta: líquida, cremosa e moderadamente fria

Acupunctura / terapias complementares





# Mucosite

Inflamação faringo-esofago-gastrointestinal que se manifesta por rubor, dor, feridas tipo queimadura ou ulcerações em toda a boca, com alteração vascular.



# Causas da mucosite

- Periodontite (doença oral prévia, lesões provocadas por próteses dentárias mal adaptadas)
- Radioterapia (cabeça e pescoço)
- Quimioterapia
- Imunossupressão
- Disfunção das glândulas salivares
- ...



# Principais sintomas

- Dor
- Eritema
- Ulceração
- Edema
- Aumento da sensibilidade
- Sensação de queimadura
- Alteração na alimentação
- Alteração no sabor
- Alteração na comunicação
- Perturbações do sono
- Alteração auto-estima/estética
- Impacto na família / social



# Graus da mucosite

Grau I: Eritema sem úlceras

Grau II: Eritema com úlceras, mas capaz de ingerir sólidos

Grau III: Apenas tolera líquidos

Grau IV: Incapaz de comer ou beber



# Medidas preventivas

Promover a higiene oral diária

Usar uma escova macia após as refeições e antes de dormir

Mudar de escova 1x por mês

Lavar a escova após o uso com água e armazenar a escova de dentes num copo com a cabeça da escova voltada para cima

Enxaguar a boca com um elixir bucal sem álcool ao acordar e, pelo menos, quatro vezes por dia após a escovagem.

Durante a primeira meia hora após a lavagem, evitar comer e beber



Remover as próteses antes de executar a higiene oral.

Escovar as próteses com pasta dentífrica, enxaguar com água e limpar as gengivas.

Observar a mucosa oral diariamente;

Encaminhar para o tratamento de situações de cárie, próteses mal ajustadas e outras patologias odontológicas;

Eliminar estímulos dolorosos: tabaco, álcool, alimentos condimentados, frutas e legumes cítricos, bebidas quentes ou alimentos duros e pontiagudos;

Aconselhar a fazer exames dentários regulares e informar o profissional de saúde aos primeiros sinais e sintomas de complicações orais;

Reforçar a ingestão hídrica.



# Medidas de intervenção

Consultar um profissional de saúde