

Como cuidar de um doente

CAPÍTULO

5

A doença enfraquece o corpo. Para uma pessoa recuperar as forças e sentir-se melhor, são precisos cuidados especiais. Muitas vezes, não há necessidade de tomar medicamentos, mas os cuidados são sempre importantes. Muitas pessoas com doenças prolongadas precisam de ser cuidadas em casa.

Muitas vezes, os cuidados que uma pessoa doente recebe, são a parte mais importante do seu tratamento.

Abaixo se referem os princípios a seguir para cuidar bem dum doente, em casa ou numa unidade sanitária:

Conforto da pessoa doente

A pessoa que está doente deve repousar num lugar sossegado e confortável, com muito ar fresco e claridade.



Não deve sentir nem muito calor nem muito frio. Se o ar é frio ou a pessoa sente calafrios, deve-se cobri-la com um lençol, uma capulana ou uma manta. Mas se o tempo está quente ou a pessoa está com febre, então ela não deverá ser coberta.



Higiene pessoal

É importante que a pessoa doente se mantenha limpa. Deve tomar banho todos os dias.

Se está muito doente para se levantar da cama, deve ser ajudada a tomar banho.

A pessoa doente deve ser lavada todos os dias.

Como dar banho na cama

- Ajudar a despistar a roupa do doente e cobri-lo com uma capulana. Manter coberta a parte que não esteja a ser lavada.
- Permitir que o doente lave as partes do corpo que conseguir e quiser.
- Ajudar o doente a lavar-se:
 1. Começar pelo pescoço, e depois sucessivamente, os membros superiores, tórax, axilas, abdómen, membros inferiores e genitais.
 2. Virar o doente para um lado e lavar a parte posterior e lateral. Depois, virar o doente para o outro lado, e lavar a parte posterior e lateral que ficou por lavar. Por último, limpar bem a área inter-nadegueira, da frente para trás. No fim, lavar as mãos do doente e cuidar das suas unhas.
 3. Começar sempre da parte limpa para a parte mais suja.

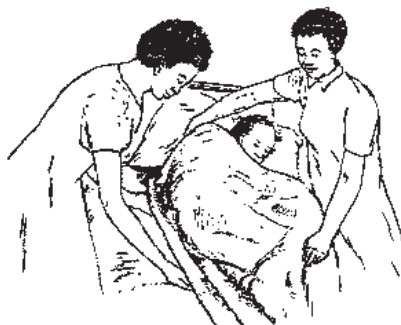
Mudar a roupa de cama

A roupa, os lençóis e as mantas devem estar sempre limpos.

Mudar a roupa de cama diariamente e sempre que estiver suja. A roupa suja deve ser tratada como se descreve abaixo.

Como mudar a roupa de cama suja a um doente acamado, durante o banho:

- Virar a pessoa de lado.
- Enrolar o lençol debaixo sujo em direcção às costas.
- Limpar e secar a pele.
- Colocar um lençol lavado e enrolado no sentido do comprimento a meio da cama, contra as costas da pessoa.
- Virar a pessoa para o outro lado, para cima do lençol lavado.
- Retirar o lençol sujo.
- Desenrolar o lençol limpo de modo a cobrir o resto da cama.
- O lençol deve ficar bem esticado, sem rugas.



Verificar se o doente tem feridas. Se tiver, lavar com água morna com compressas ou um pano limpo, usando luvas ou plásticos. Secar a pele.

Pode aproveitar-se este momento para fazer exercícios com o doente:

- Movimentar as articulações.
- Respirar profundamente.
- Levantar-se e andar um pouco, se conseguir.
- Conversar com o doente, enquanto se trata dele.

Limpar a boca

Os cuidados da boca são muito importantes para prevenir infecções.

O doente deve escovar os dentes 2 vezes por dia. Para isso, pode precisar da ajuda da família. Para mais detalhes sobre os cuidados da boca, ver capítulo 27, Doenças da Boca.

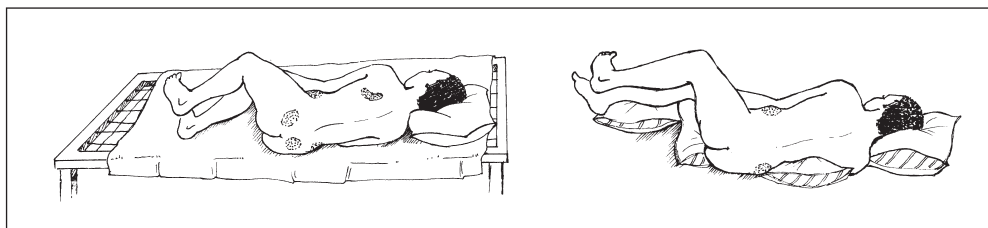
Cuidar das unhas e do cabelo

- É importante manter as unhas cortadas porque as bactérias podem viver debaixo destas. Cortar as unhas cuidadosamente. Evitar cortar a pele do doente.
- Manter o cabelo e a barba bem tratados, curtos e limpos.



Mudar de posição na cama

- Uma pessoa que está muito fraca e não se pode virar sozinha na cama, deve ser ajudada a mudar de posição na cama a cada 1-2 horas, e a fazer exercícios. Isto ajuda a evitar feridas e úlceras (escaras) que aparecem quando se está deitado na mesma posição durante muito tempo. As feridas formam-se nas regiões ósseas do corpo onde há maior pressão contra a cama, tais como as nádegas e as ancas.

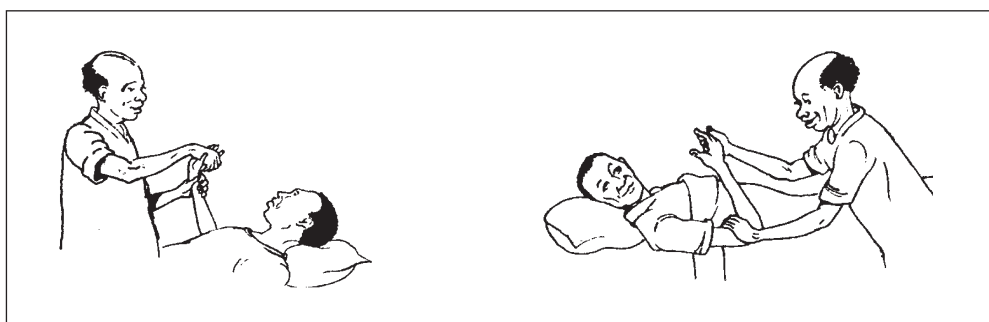


A pessoa acamada pode desenvolver prisão de ventre e problemas pulmonares. Mudar frequentemente a posição da pessoa ajuda a evitar a pneumonia (ver pág. 371), que é um perigo para alguém que está muito fraco ou doente, e que tem de ficar muito tempo na cama.

A falta de movimentos leva à rigidez e enfraquecimento dos músculos.

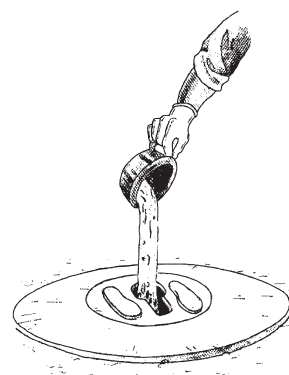
Como prevenir as escaras

- Mudar a posição do doente na cama, com jeito, de hora a hora, ou tão frequentemente quanto possível: sucessivamente de costas, de barriga para baixo, ou dum lado e do outro.
- Se possível, levantar ou sentar o doente, todos os dias. Ajudar a sentar na cadeira de vez em quando, dependendo do seu estado. Levantar o doente em vez de arrastá-lo. Estimular a marcha sempre que possível.
- Ensinar o doente a respirar profundamente algumas vezes.
- Movimentar as 7 articulações principais (pulso, joelho, cotovelo, tornozelo, ombro, anca, pescoço), devagar, todos os dias, 2 sessões por dia, 5 vezes cada exercício. Se o doente sente dores, não forçar. Os exercícios não devem causar dor ao doente.



Fazer massagens diárias com vaselina nas áreas acima mencionadas, para estimular a circulação do sangue.

- Confirmar que o doente não está deitado numa área molhada. Caso tenha incontinência urinária (dificuldade em reter a urina), usar vaselina nesta zona para evitar assadura da pele.
- Mudar a roupa de cama todos os dias e todas as vezes que se sujar com urina, fezes, vômito, etc.
- Usar roupa de cama e travesseiros fofos, se houver.
- Colocar panos ou almofadas entre as pernas ou outros sítios onde os ossos são salientes ou a pele é muito fina.
- Se alguém estiver fraco e não for capaz de andar muito, ter cuidado que as suas pernas não estejam dobradas por longos períodos de tempo.
- Uma criança com uma doença crónica grave deve ser levantada e andar ao colo várias vezes ao dia.



Tratamento das escaras

- ◆ Lavar as escaras com água e sabão.
- ◆ Preencher as escaras com compressas esterilizadas ou um pano limpo humedecidos com água ou água salgada (1 colher de chá de sal para 1 litro de água).
- ◆ Estas compressas devem ser trocadas por novas, 2 vezes por dia.

Lavagem de roupa contaminada

A roupa do doente que esteja contaminada com sangue, pus, fezes, vômito, saliva, ou sémen, deve ser lavada com lixívia (javel). A concentração de lixívia nos produtos que se encontram à venda é variável. Por isso, devem seguir-se as instruções para lavagem de roupa que estão escritas no frasco da lixívia, ou as instruções nas páginas verdes (ver pág. 740).

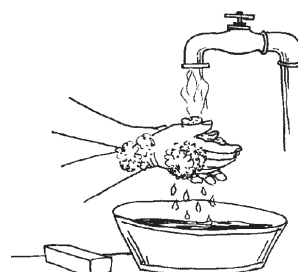
- Usar luvas ou plásticos para proteger as mãos durante a lavagem da roupa.
- Deixar a roupa mergulhada na lixívia durante 10 minutos.
- Depois, passar bem por água limpa.
- Lavar então, com água e sabão, da mesma maneira que a outra roupa.
- Se não houver lixívia, ferver a roupa durante 20 minutos.
- Outros objectos contaminados com secreções do doente devem também ser mergulhados em lixívia, ou enterrados, queimados ou deitados na latrina.

Prevenção de infecção

Sangue, feridas abertas, fezes ou vômitos podem conter micróbios e portanto, transmitir doenças. Por isso, devem usar-se luvas de borracha ou de plástico antes de tocar na pele com lesões, sangue ou outros líquidos corporais, ou itens contaminados com estes líquidos. Se não houver luvas, poderá improvisar-se um saco de plástico que não tenha furos. Devem calçar-se luvas ou saco de plástico sempre que se despejar urina ou fezes na latrina.

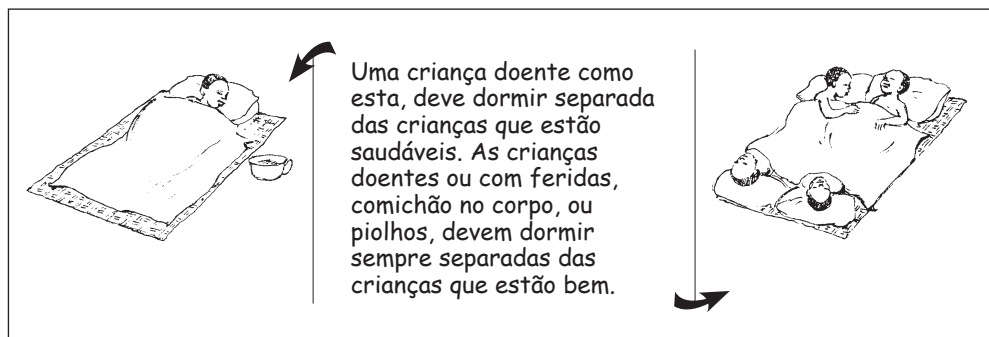
Se tiver feridas nas mãos, a pessoa que cuida do doente deve proteger as feridas com um penso ou pano limpo.

A pessoa que cuida do doente deve lavar as mãos antes e depois de prestar cada cuidado!



Como lavar as mãos

- Usar água e sabão.
- Se não há água corrente, depois de lavar com sabão, uma segunda pessoa deve verter a água limpa para remover o sabão.
- Não usar toalha, mas deixar secar as mãos ao ar.
- Não usar a mesma água outra vez.



Se alguma criança tiver uma doença contagiosa, como papeira, sarampo, ou constipação, não se deve deixá-la aproximar-se de bebês ou de outras crianças pequenas.

Enquanto tiver tosse, a pessoa que tem tuberculose deve comer e dormir afastada das crianças. Se for possível, deve dormir num quarto separado.

Líquidos

Em quase todas as doenças, a pessoa doente deve tomar muitos líquidos, como por exemplo: água, chá, sumos, caldos, etc.



Se ela só consegue beber um pouco de cada vez, deve dar-se pequenas quantidades várias vezes. Se ela não consegue engolir, dar um pequeno gole de 5 em 5, ou de 10 em 10 minutos.

Se a pessoa está muito doente, deve medir-se a quantidade de líquido que a pessoa bebe cada dia. Um adulto precisa de beber pelo menos 2 litros por dia, e deve urinar pelo menos 3 ou 4 vezes por dia. Se o doente não está a beber e a urinar o suficiente, ou se começa a ter sinais de desidratação (ver pág. 342), deve fazer-se com que beba mais. Tratar como recomendado para a desidratação.

A diarreia e os vômitos causam perda de líquidos e sais minerais. A transpiração também causa perda de grandes quantidades de água. Esta água perdida deve ser reposta e recomenda-se a ingestão de cerca de 8 copos de líquido por dia, no adulto. A criança também deve beber muita água. A quantidade deve ser maior quando a pessoa tem diarreia ou vômitos. É aconselhável que, sempre que possível, a água, principalmente a do rio, dos poços e furos, seja fervida e arrefecida antes de se a consumir.

Boa alimentação

Dar de comer e beber o máximo que o doente puder. É preciso ter paciência. Uma criança ou adulto doente, muitas vezes não quer comer muito. Portanto, dar alguma coisa para comer muitas vezes por dia.

A pessoa doente deve ter uma alimentação equilibrada (ver pág. 153).

Se o doente está muito fraco, dar estes mesmos alimentos amassados ou bem passados, em forma de sopas ou papas, mais frequentemente durante o dia (4 a 5 vezes).

Podem encontrar-se boas receitas para papas enriquecidas na pág. 176.

Algumas bebidas e comidas não fornecem nutrientes e por isso, é melhor evitá-las. É o caso dos refrescos, rebuçados e gelinhos.

Como regra geral:



Os alimentos que são bons para nós quando estamos saudáveis são também bons quando estamos doentes.

As coisas que nos fazem mal quando estamos saudáveis fazem pior quando estamos doentes.

Quando se está melhor, deve-se comer mais para recuperar o peso.

As pessoas doentes muitas vezes não têm apetite. Por isso, deve-se tentar melhorar o sabor da comida. Mas deve-se ter cuidado com o que se usa, porque pode provocar náusea ou dor do estômago.

Melhorar o sabor da comida

Melhorar o sabor dos alimentos com ervas e condimentos. Juntar cebola e alho aos guisados e sopas, para dar sabor.

Tomar a refeição acompanhada de pequenos goles de líquidos.

Mastigar bem os alimentos e movimentá-los dentro da boca.



Beber água misturada com uma pequena quantidade de sumo de limão, antes das refeições, estimula o apetite.

Abaixo se descrevem alguns conselhos a dar aos doentes que têm problemas em alimentar-se:

Perda de apetite

- Tentar não comer sozinho.
- Comer sempre que tiver vontade.
- Comer pequenas porções de alimentos leves, dos que mais gosta.
- Fazer lanches nutritivos sempre que possível.
- Escolher alimentos energéticos e construtores (ver pág. 157).
- Tomar bebidas ricas em energia e proteínas, como o leite e o *maheu*.
- Evitar comidas com cheiro forte.
- Fazer exercício físico. Tentar fazer caminhadas diárias, antes das refeições.

Perda de peso

- Tentar fazer pequenos lanches fora do horário normal das refeições, mesmo que isso signifique comer 4 ou 5 vezes por dia. Uma peça de fruta é um ótimo lanche.
- Comer alimentos ricos em proteínas (ver pág. 157) para fortalecer os músculos.
- Adicionar gordura aos alimentos, se for tolerada. A gordura torna a comida mais apetitosa e fornece mais energia.

Náuseas e vômitos

- Esperar até ficar um pouco melhor antes de fazer uma refeição, mas não deixar de se alimentar.
- Fazer refeições leves ao longo do dia.
- Tomar líquidos entre as refeições.
- Beber bebidas frias aos poucos. Os sumos puros de fruta (caseiros) são melhor tolerados.
- Comer alguns alimentos frios.
- Cozer os alimentos em água e sal.
- Comer alimentos secos tais como bolachas de água e sal, pão torrado, bananas.
- Evitar alimentos muito temperados ou condimentados.

- Evitar frutos ácidos, tais como laranjas e outros citrinos, ananás.
- Evitar cafeína (café e chá) e álcool.
- Escolher alimentos que não sejam muito gordos ou muito doces.
- Evitar preparar a comida quando estiver com náuseas.
- Não se deitar logo após ter comido. Se tiver de se deitar, recostar-se sobre almofadas.

Fadiga, letargia

- Aceitar a ajuda de familiares e amigos na preparação da comida.
- Comer alimentos que sejam fáceis de comer e não precisem de preparação, por exemplo, banana, abacate, amendoim e castanha de caju, fruta fresca.
- Se precisar de ficar na cama, manter os alimentos à mão.
- Lembrar que a fadiga pode ser o resultado de anemia (ver pág. 289).

Algumas doenças exigem conselhos especiais. Estes são dados nas páginas seguintes:

■ feridas na boca e garganta	pág. 553
■ diarreia	pág. 341
■ úlcera do estômago, azia e flatulência	pág. 294
■ diabetes	pág. 490
■ problemas do coração	pág. 487
■ prisão de ventre	pág. 297

Aliviar as dores

O alívio das dores é importante para o conforto do doente. Existem meios para aliviar a dor, que são descritos na pág. 282.

Tabaco e álcool

O tabaco e o álcool são substâncias que prejudicam o corpo.

Aconselhar o doente a não fumar, evitar bebidas alcoólicas e a procurar ajuda para deixar de fumar (ver pág. 221) e beber (ver pág. 680).

Falta de sono

A falta de sono é muito frequente, por exemplo, devido às dores ou preocupações. Para o tratamento, ver pág. 679.

Confusão mental

A confusão mental pode ser difícil para a família, que necessita de muito apoio. Deve-se manter o doente num lugar familiar, na presença de pessoas conhecidas, calmas e simpáticas. Os conselhos para cuidar dum doente com confusão mental em casa encontram-se na pág. 670.

Deve-se excluir cuidadosamente a presença de doenças físicas que possam ser tratadas, intoxicações, ou deficiência de vitaminas (pelagra), ver pág. 523.

Apoio moral e social

Estar acamado, e não poder realizar as suas actividades do dia a dia, faz com que o doente fique triste e preocupado, principalmente quando ele é quem sustenta a família.

É importante estar atento a estes problemas, dando conselhos, carinho e apoio.

Sinais de perigo

É muito importante procurar sinais que o avisem de que a doença da pessoa é grave ou perigosa. Uma lista de sinais que mostram que a doença é grave, encontra-se no capítulo 4. Se o doente tem um destes sinais, proceder à sua transferência.

Cuidados especiais com a pessoa que está muito doente

Muitas vezes, os familiares preferem que o doente fique em casa, se está muito grave. Neste caso, deve organizar-se aconselhamento e apoio prático para os doentes e para os familiares que prestam cuidados. Em algumas doenças, como o HIV e SIDA, existem grupos de apoio organizados em associações de voluntários.

Observação das alterações

Deve observar-se se ocorre alguma mudança no doente que indique se está a melhorar ou a piorar.

Deve avaliar-se o estado geral do doente e fazer as seguintes observações:

- Falta de apetite? Está a comer/beber?
- Tem diarreia, vómitos?
- Tem dor?
- Tem tosse?
- Tem febre, suor?
- Dorme bem?
- Tem prisão de ventre, urina bem?
- Como está a pele? Há algum sinal de inflamação (está inchada, quente ou vermelha)? Tem feridas, pus ou escaras?
- Sabe onde está, e com quem, qual é o dia?

Preparação para a morte

A triste realidade é que nem todos os doentes vão ficar curados. A morte é o fim natural da vida.

Muitas vezes cometemos o erro de, a todo custo, fazermos todos os possíveis para tentar manter viva uma pessoa moribunda. Às vezes este esforço aumenta o sofrimento e a tensão para a própria pessoa e familiares. Há muitas ocasiões em que a melhor coisa a fazer é não procurar desesperadamente um “medicamento melhor” ou um “médico melhor” mas ficar perto da pessoa que está a morrer e dar-lhe carinho, apoio e conforto. Nas últimas horas, o amor e a aceitação são muito mais importantes do que os medicamentos.

Ajudar uma pessoa e a sua família a aceitar e preparar-se para a morte não é fácil.

Podemos ajudar, tendo em conta alguns assuntos que podem surgir em relação ao processo da morte:

- Desejo de reconciliação com membros da família ou outras pessoas;
- Diminuição da capacidade de trabalhar e cuidar de si mesmo;
- Desejo de apoio espiritual;
- Necessidade de preparação para proteger os sobreviventes, como crianças e esposo/a;
- Divisão dos bens (terreno, casa, propriedades);
- Documentação dos últimos desejos (como última vontade).

Quanto mais avançada a doença parece, mais urgente é a necessidade de falar destes assuntos. Se a família recusa enfrentar estas coisas a tempo, deve ser convencida de que enfrentará problemas maiores, mais tarde. É importante que o doente seja estimulado a falar sobre a sua morte e planeá-la. Isto pode ajudar a atenuar a dor.

Como manusear o cadáver

O manuseamento do cadáver é particularmente importante em algumas doenças infecciosas, em que as pessoas que o manuseiam correm o perigo de apanhar a doença, por exemplo, cólera (ver pág. 357) e doenças de Marburg e Ébola (ver pág. 463).

Regra geral: nas doenças transmissíveis, tomar as mesmas precauções que usou com o doente em vida.