



MEIOS PARA PROPORCIONAR CONFORTO AO UTENTE: POSIÇÕES DE CONFORTO DO UTENTE E MECANICA CORPORAL

**Módulo 6: Bases científicas para prática
de Enfermagem –
Fundamentos de Enfermagem**



Posições de conforto do utente

- A postura confortável é aquela que gera segurança e bem-estar no utente;
- Deve ser escolhida pelo utente, exceto quando tumores, cicatrizes, drenos, equipamentos ortopédicos, patologias o impedem;



Cirurgia ortopédica

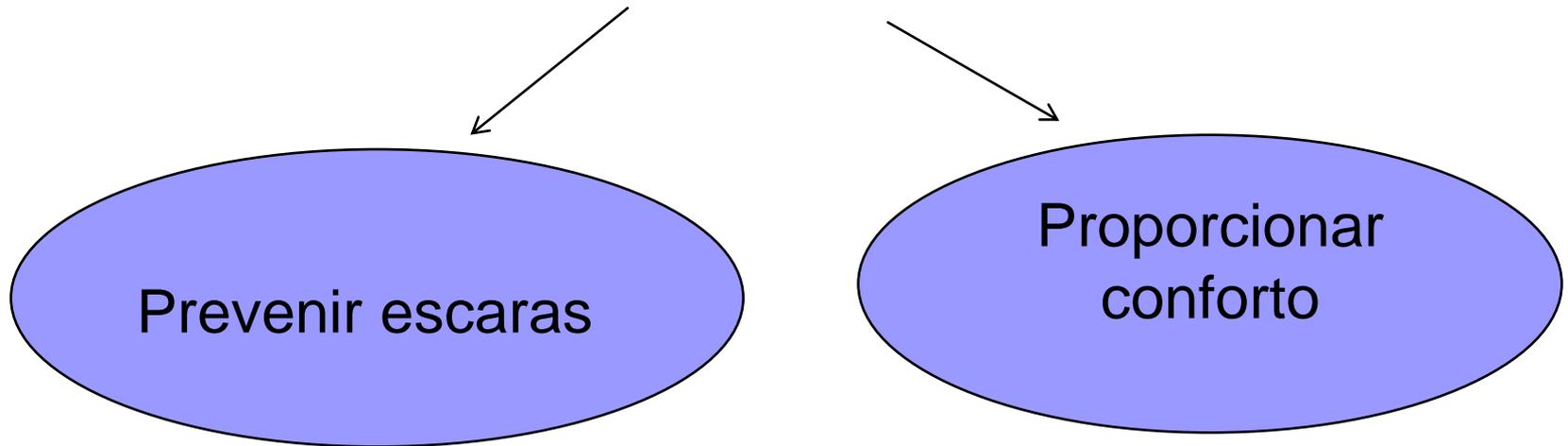


Cesareana



Posições de conforto do utente

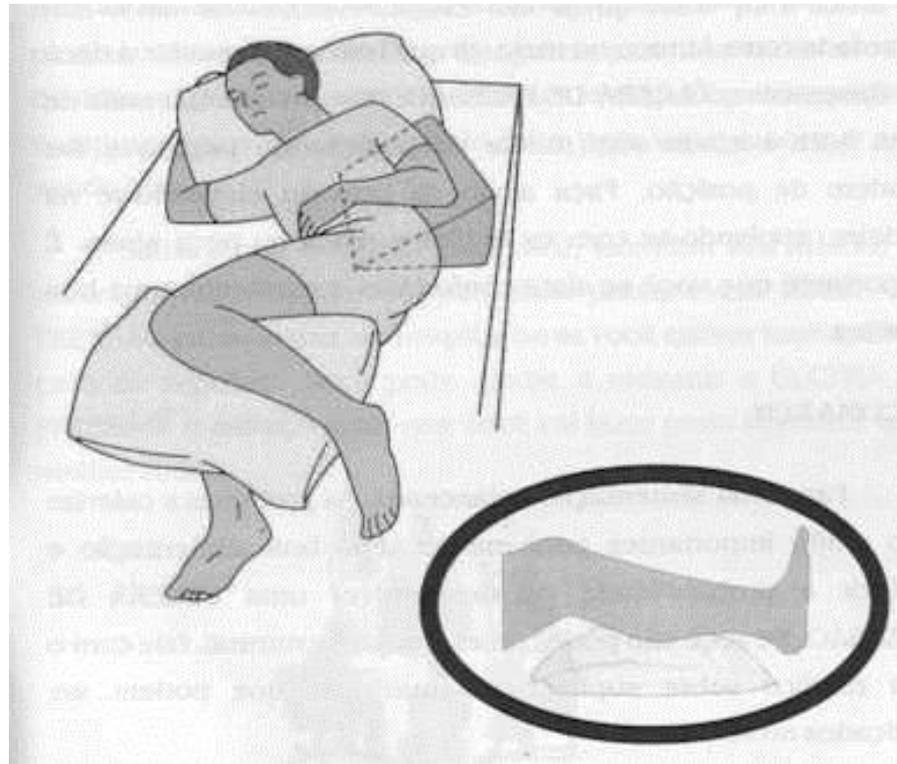
- O utente deve assumir uma postura confortável, estando em movimentação ativa ou passiva;
 - ✓ Em movimentação passiva, cabe a equipe de enfermagem realizar a mudança de decúbito, com as seguintes finalidades:





Posições de conforto do utente

- O enfermeiro poderá utilizar travesseiro, lençol, travessa e outros materiais improvisados para proporcionar posição de conforto ao utente.





Posições de conforto do utente

- Cadeiras, colchões d'água e colchões pneumáticos, camas versáteis, ajudam a posicionar o utente, oferecendo-lhe conforto.



Excelente para Fowler e manter membros inferiores elevados ou planos.



Conforto e prevenção de escaras.

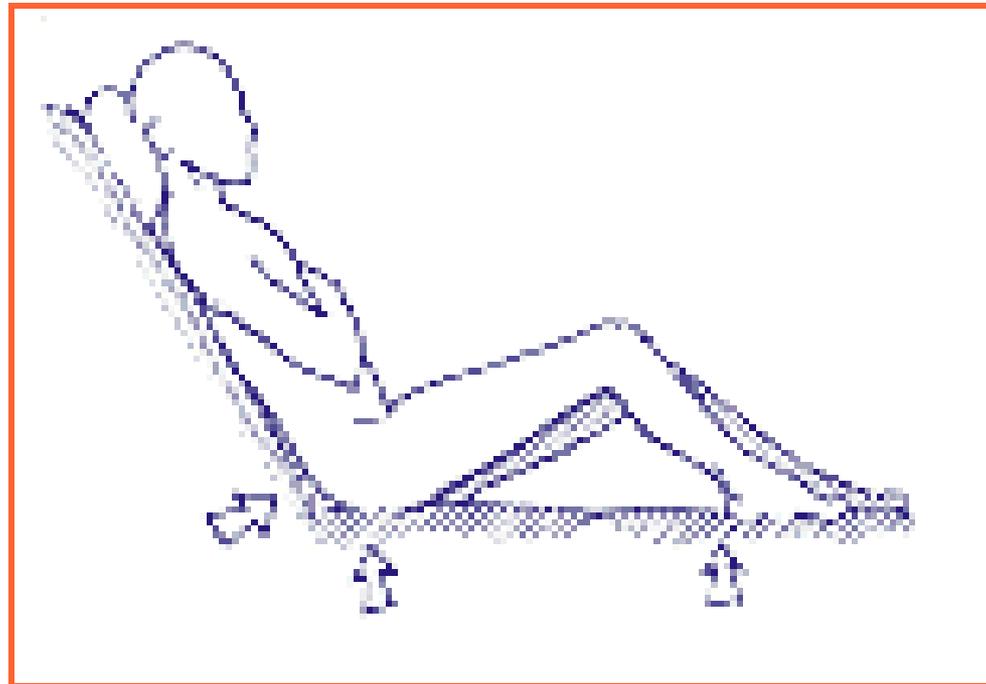


Cama que pode ajudar ao utente assumir diversas posições de modo confortável.



Posições de conforto do utente

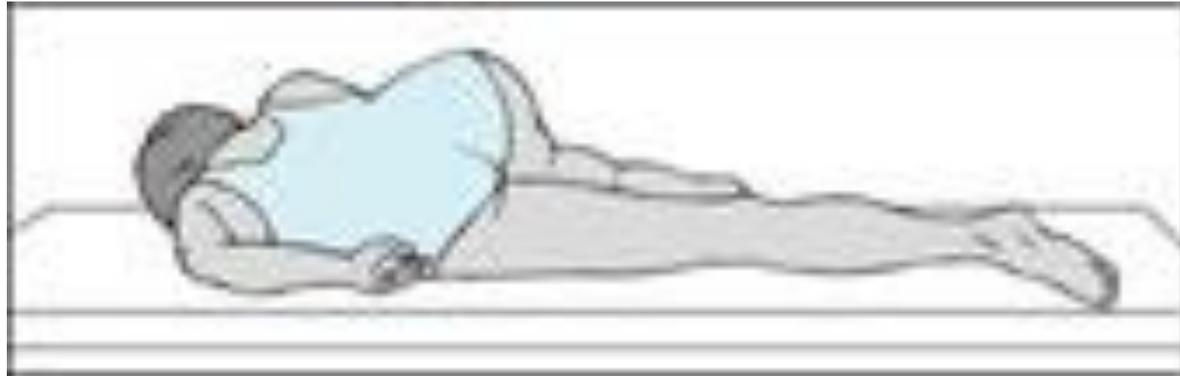
- Fowler: Utente fica semi sentado.
 - ✓ Posição usada para descanso, alimentação, conforto ventilatório, patologias e cirurgias respiratórias.





Posições de conforto do utente durante exames

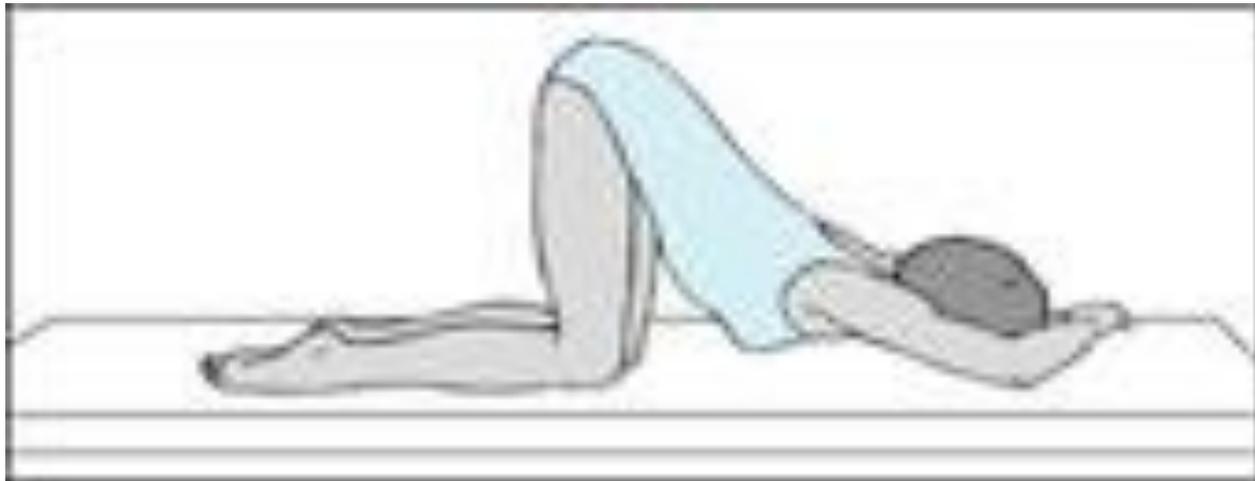
- Sims: Lado direito - deitar a utente sobre o lado direito flexionando-lhe as pernas, ficando a direita semi flexionada e a esquerda mais flexionada, chegando próxima ao abdômen. Para o lado esquerdo, basta inverter o lado e a posição das pernas.
 - ✓ Posição usada para lavagem intestinal, exame retal e toque.





Posições de conforto do utente durante exames

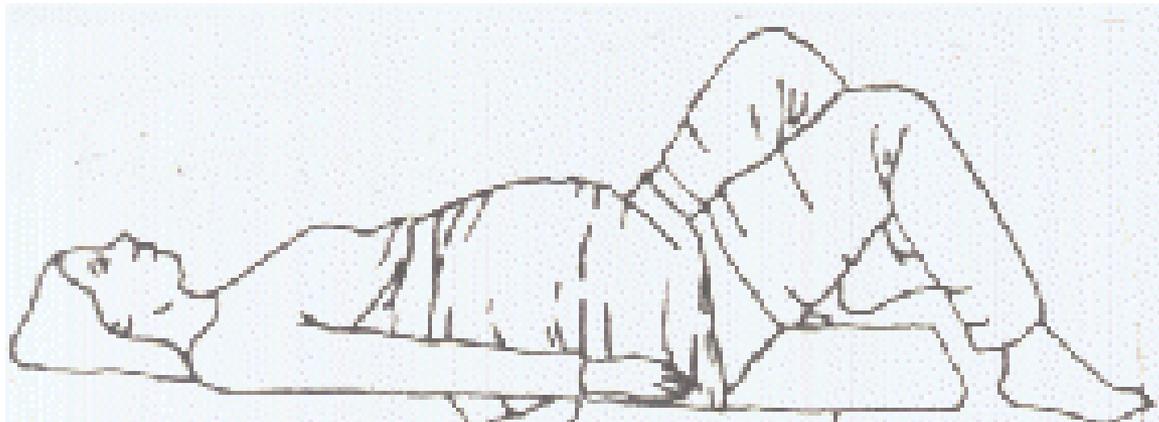
- Genu-peitoral: Utente se mantém ajoelhada e com o peito descansando na cama. Os joelhos devem ficar ligeiramente afastados.
 - ✓ Posição usada para exames vaginais, retais (sigmoidoscopia) e cirurgias.





Posições de conforto do utente durante exames

- Ginecológica: a utente fica deitada de costas, com as pernas flexionadas sobre as coxas, a planta dos pés sobre o colchão e os joelhos afastados um do outro.
 - ✓ Posição usada para sondagem vesical, exames vaginais e retal, parto normal.





Posições de conforto do utente durante exames

- Litotômica: a utente é posta em decúbito dorsal, as coxas são bem afastadas uma das outras e flexionadas sobre o abdome; para manter as pernas nesta posição usam-se suportes para as pernas (perneiras).
- Posição usada para parto, toque, curetagem.





Posições de conforto do utente

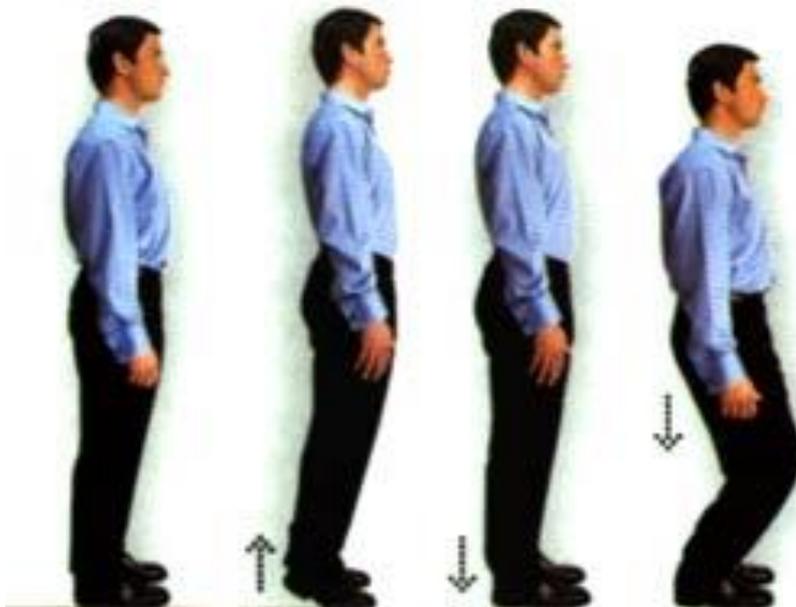
- Tredelemburg: a utente fica em decúbito dorsal, com as pernas e pé acima do nível da cabeça.
 - ✓ Posição usada para retorno venoso, cirurgia de varizes, edema.





Posições de conforto do utente

- Ereta ou ortostática: o utente permanece em pé com chinelos ou com o chão forrado por um tapete.
 - ✓ Posição usada para exames neurológicos e certas anormalidades ortopédicas.



Atenção! Todas as posições apresentadas até aqui são extremamente usadas na assistência Materno-infantil



Importância da mecânica corporal no trabalho do enfermeiro

- O enfermeiro deve realizar boa mecânica corporal, principalmente ao cuidar de utentes acamados;
- Orientar e supervisionar os demais membros da equipa a esse respeito;
- Nos cuidados de enfermagem é muito comum o levantamento de peso excessivo, incorreto ou repetitivo, que com o tempo pode vir a prejudicar a coluna vertebral do trabalhador.





Importância da mecânica corporal no trabalho do enfermeiro

- Ao executar cuidados de enfermagem que requeiram esforços físicos acentuados, o trabalhador deve:
 - ✓ Solicitar o auxílio de um colega;
 - ✓ Planejar técnicas e meios que favoreçam a tarefa;
 - ✓ Ao fazê-las, manter as costas sempre erectas e os joelhos flexionados.



Como aplicar boa mecânica corporal

- Mecânica corporal é o modo como o corpo se movimenta e mantém o equilíbrio pelo uso mais eficiente de suas partes.
- Use os músculos mais longos e fortes dos braços e pernas para evitar tensão dos músculos das costas;
- Os músculos dos quadris, das coxas e das pernas são fortes e devem ser usados sempre que possível.





Regras para prática da boa mecânica corporal

- Encoraje o utente a fazer o máximo por si próprio, sempre que possível.
 - ✓ Proporcionará exercitar seu tônus muscular, prevenir contracturas, deformidades e articulações endurecidas;
- Mantenha uma larga base de sustentação, ficando com os pés confortavelmente afastados, um à frente do outro e as pontas voltadas para o movimento que se vai executar;
- Fique junto ao utente e flexione os joelhos e quadris quando precisar inclinar-se, em vez de dobrar a cintura;



Regras para prática da boa mecânica corporal

- Carregue objectos pesados junto ao corpo;
- Movimente o utente fazendo-o rolar ou virar, sempre que possível, em vez de levantá-lo;
- Sempre que possível, puxe o utente em sua direcção, pois tal procedimento exige menos esforço do que empurrá-lo.

