



Instituto de Ciências da Saúde



Saber mais sobre...

- 21 Jan** 17h **Implementação de Guidelines Internacionais de Prevenção e Tratamento das Úlceras de Pressão**
Enf. Paulo Alves
- 18 Feb** 17h **Cuidados paliativos, vida e conforto**
Prof. Doutor José Luís Pereira
- 8 Mar** 17h **Doente mental: do estigma à inserção**
Dr. António Leuschner
- 14 Abr** 17h **Espiritualidade e saúde**
Prof. Doutora Margarida Vieira
Enfª Zaida Charepe
- 12 Mai** 17h **12 de Maio – Dia Internacional do Enfermeiros 190 anos após o nascimento de F. Nightingale**
Prof. Doutora Margarida Vieira
- 16 Jun** 17h **Obesidade**
Dr. Luís Monteiro
Dra. Ana Gomes
- 26 Out** 17h **Ética na Investigação em Enfermagem**
Prof. Doutora Elma Zoboli
- 17 Nov** 17h **O que falta para reconstruir a autonomia?**
Enfº. Armando Almeida



Reconstruir a
autonomia



PROMOVER O
AUTOCUIDADO

O autocuidado é “o cuidado pessoal diário requerido pelo indivíduo para regular o seu próprio funcionamento e desenvolvimento”

(Orem, 2001:20)

Actividade Executada pelo Próprio: Tratar do que é necessário para se manter, manter-se operacional e lidar com as necessidades individuais básicas e íntimas e as actividades da vida diária.

(CIPE, 2009)





Reflexão de um estudante de enfermagem - “Auxiliei nos cuidados de higiene no leito a um doente que não me suscitaram dúvidas visto ser uma técnica já realizada várias vezes, sendo que o que muda são os serviços e as normas e locais dos materiais a utilizar”.





Definição de autocuidado:

Descobre, despe, rebola... Rebola, despe, cobre...

Descobre, lava, rebola... Lava, rebola...

Seca, rebola... Seca, rebola...

Rebola, fralda... Rebola, fralda...

Creme, massagem, rebola... Creme, massagem, rebola...

Veste, rebola... Rebola, veste...

Roda, senta... Levanta, senta...

Resultado final...



**Promovi a independência
no autocuidado**

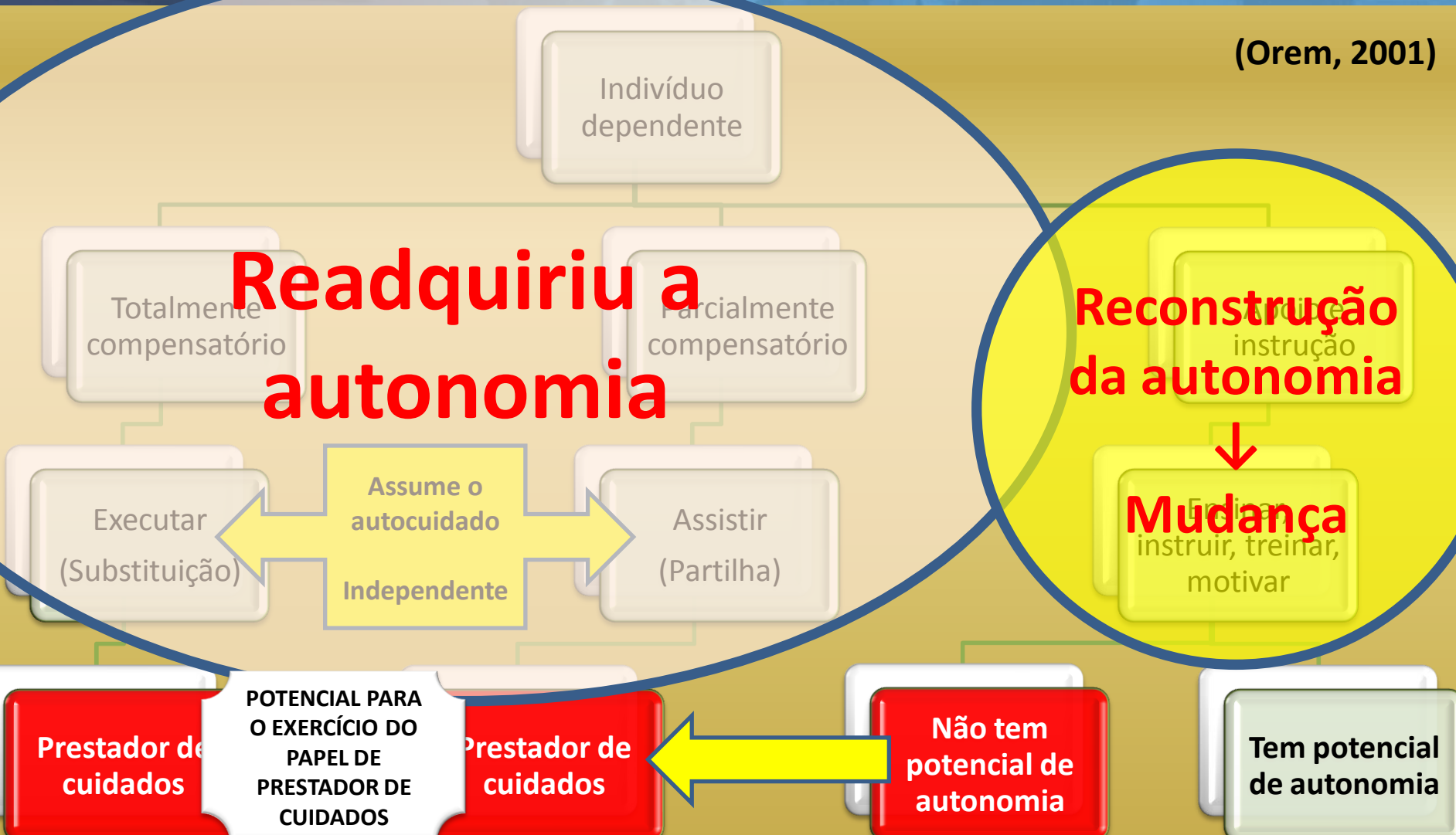


(Orem, 2001)

Readquiriu a autonomia

Reconstrução da autonomia

Mudança
incluir, instruir, treinar, motivar





$$\frac{\partial p}{\partial t} + \frac{\partial \beta p U}{\partial x} + \frac{\partial \beta p V}{\partial y} = \underline{f_q} - \underline{gH \frac{\partial \eta}{\partial x}} + \frac{\rho a}{\rho} C_w W_x \sqrt{W_x^2 + W_y^2} -$$

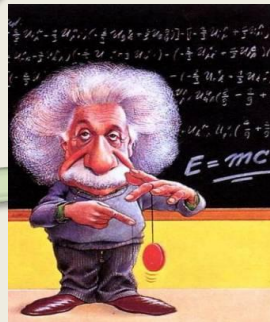
$$- \frac{gp \sqrt{p^2 +}}{H^2 C^2} \underbrace{\hspace{1cm}}_f$$

Potencial de autonomia

(2)

$$\frac{\partial q}{\partial t} + \frac{\partial \beta q}{\partial x} - \frac{gq \sqrt{p^2 +}}{H^2 C^2}$$

Ausência de potencial de autonomia



$$+ W_y^2 -$$

(3)

$$\frac{\partial HS}{\partial t} + \frac{\partial HSU}{\partial x}$$

$$yyH \frac{\partial S}{\partial y} + \phi_s$$

(4)



ANEXO 11. Índice de Barthel

Anotar, con la ayuda del cuidador principal, cuál es la situación personal del paciente, respecto a estas 10 preguntas de actividad básica de la vida diaria

Ítem	Actividad básica de la vida diaria	Puntos
Comer	Totalmente independiente	10
	Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc.	5
	Dependiente	0
Lavarse	Independiente. Entra y sale solo del baño	5
	Dependiente	0
Vestirse	Independiente. Capaz de ponerse y quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	Necesita ayuda	5
	Dependiente	0
Arreglarse	Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.	5
	Dependiente	0
Deposiciones*	Contínente	10
	Ocasionalmente, algún episodio de incontinencia o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
Micción*	Incontinente	0
	Contínente o es capaz de cuidarse de la sonda	10
	Ocasionalmente, máximo un episodio de incontinencia en 24 h, necesita ayuda para cuidar de la sonda	5
Usar el retrete	Incontinente	0
	Independiente para ir al WC, quitarse y ponerse la ropa	10
	Necesita ayuda para ir al WC, pero se limpia solo	5
Trasladarse	Dependiente	0
	Independiente para ir del sillón a la cama	15
	Mínima ayuda física o supervisión	10
	Gran ayuda pero es capaz de mantenerse sentado sin ayuda	5
Deambular	Dependiente	0
	Independiente, camina solo 50 m	15
	Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 m	10
	Independiente en silla de ruedas sin ayuda	5
Escalones	Dependiente	0
	Independiente para subir y bajar escaleras	10
	Necesita ayuda física o supervisión	5
Total:	Dependiente	0

*Micción y deposición: valorar la semana previa.
 Máxima puntuación: 100 puntos (90 en caso de ir con silla de ruedas).
 Resultado: < 20 dependiente total.
 20-35 dependiente grave.
 40-55 dependiente moderado.
 ≥ 60 dependiente leve.
 100 = independiente.

INDICE DE KATZ (ACTIVIDADES BASICAS DE LA VIDA DIARIA) (ABVD)

LAVADO

- No recibe ayuda (entrada y salida de la bañera por sí mismo, si esta es de forma habitual al bañarse)
- Recibe ayuda en la limpieza de sólo una parte de su cuerpo (por ejemplo espalda o piernas)
- Recibe ayuda en el aseo de más de una parte de su cuerpo o ayuda al entrar y salir de la bañera

VESTIDO

- Toma la ropa y se viste completamente sin ayuda
- Sin ayuda, excepto para atarse los zapatos
- Recibe ayuda para coger la ropa o ponérsela, o permanece parcialmente vestido

USO DE RETRETE

- Va al retrete, se limpia y se ajusta la ropa sin ayuda (puede usar bastón, andador o silla de ruedas)
- Recibe ayuda para ir al retrete, limpiarse, ajustarse la ropa o en el uso nocturno del orinal
- No va al retrete

(Almeida, 2010)

MOVILIZACION

- Entra y sale de la cama. Se sienta y se levanta sin ayuda (puede usar bastón o andador)
- Entra y sale de la cama, se sienta y se levanta de la silla con ayuda
- No se levanta de la cama

CONTINENCIA

- Controla completamente ambos esfínteres
- Incontinencia ocasional
- Necesita supervisión. Usa sonda vesical o es incontinente

ALIMENTACION

- Sin ayuda
- Ayuda sólo para cortar la carne o untar el pan
- Recibe ayuda para comer o es alimentado parcial o completamente usando sondas o fluidos intravenosos

- Independiente

- Dependiente

VALORACION

- Independiente en todas las funciones
- Independiente en todas, salvo en una de ellas
- Independiente en todas, salvo lavado y otras mas.
- Independiente en todas, salvo lavado, vestido y otras mas.
- Independiente en todas, salvo lavado, vestido, uso del inodoro, movilización y otras mas.
- Dependencia en las seis funciones.

Otras dependencias al menos en dos funciones, pero no clasificable como C, D, E o F.

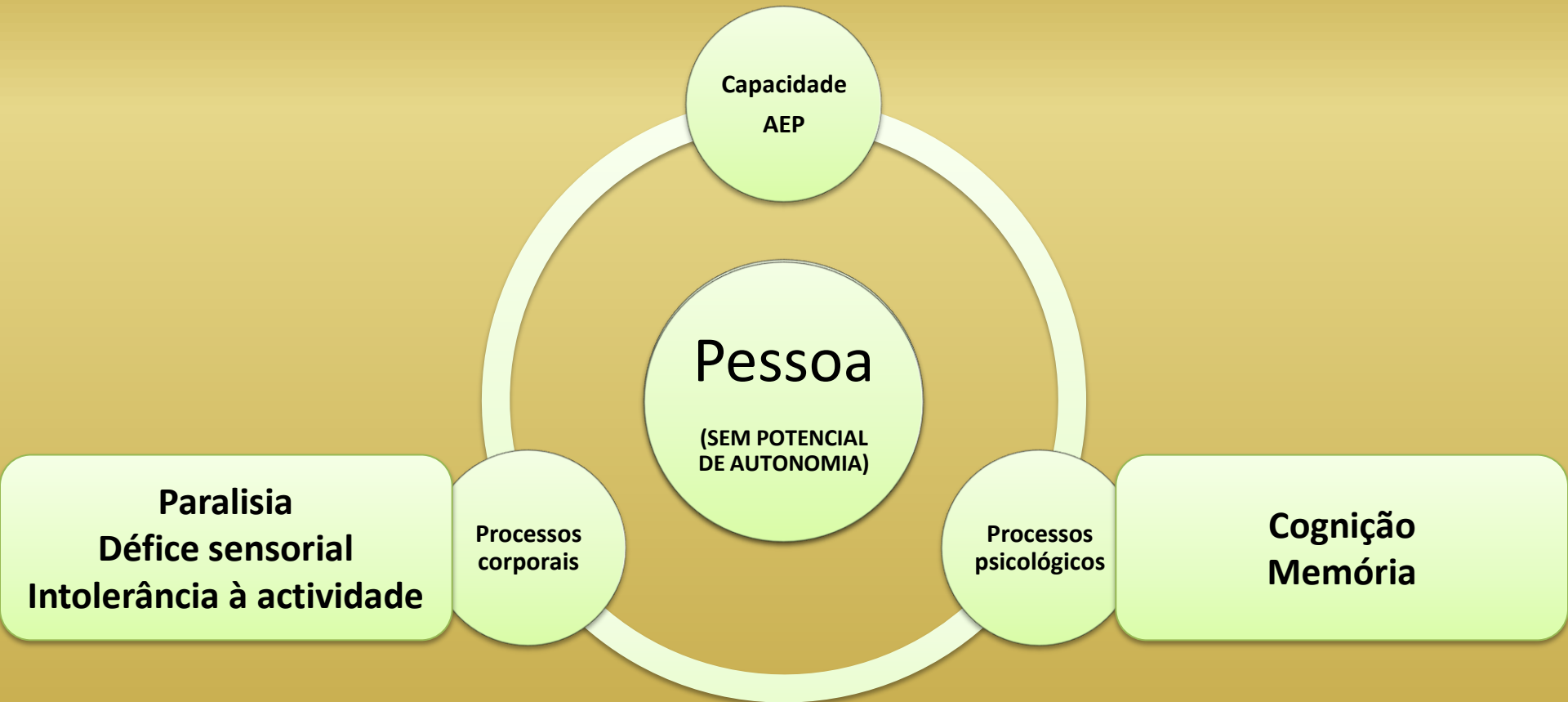


Instituto de Ciências da Saúde

Processos patológicos

Processos de vida

Diagnóstico das respostas humanas





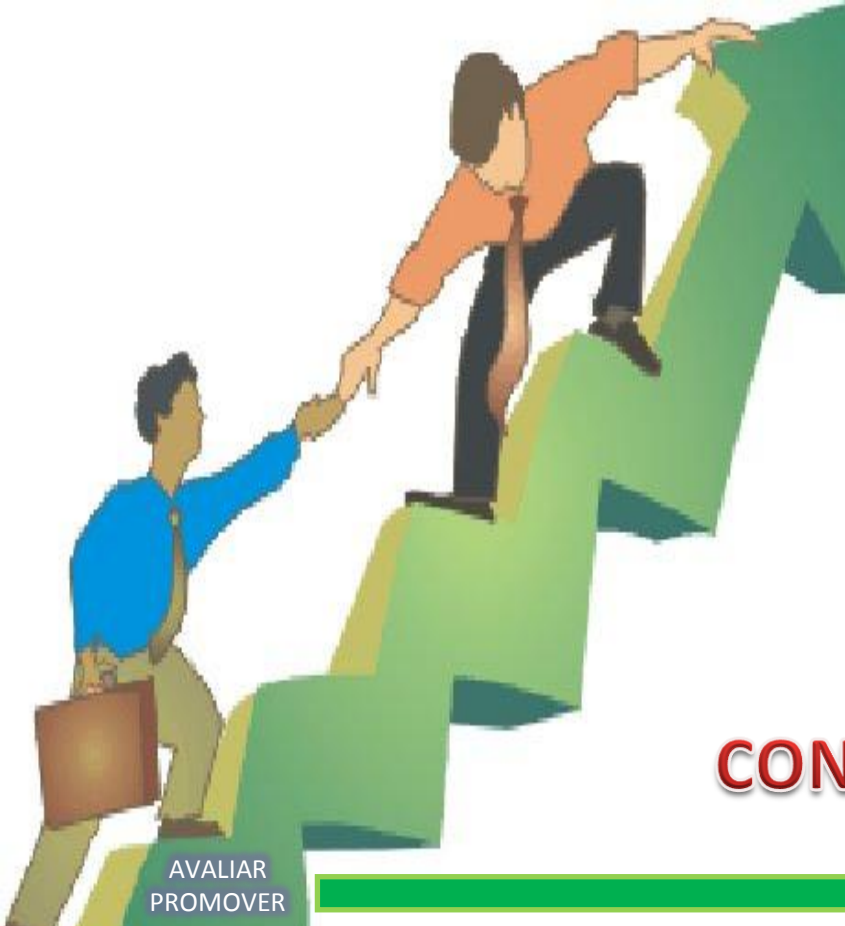
**Tem potencial
de autonomia**



**Consciência,
envolvimento,
mudança,
eventos
críticos**



**Reconstruir
a
autonomia**



CONSCIENCIALIZAÇÃO DIFICULTADORA

(CIPE, 2010)

(E) – Vai depender muito de si e da sua força de vontade... Olhe, como tem sido o seu regresso a casa depois de tudo que lhe aconteceu?

(P) – Estou para aqui deitado, não é!? A doença apareceu... Não há nada a fazer... Temos que aguentar...”

CONSCIENCIALIZAÇÃO (AWARENESS)

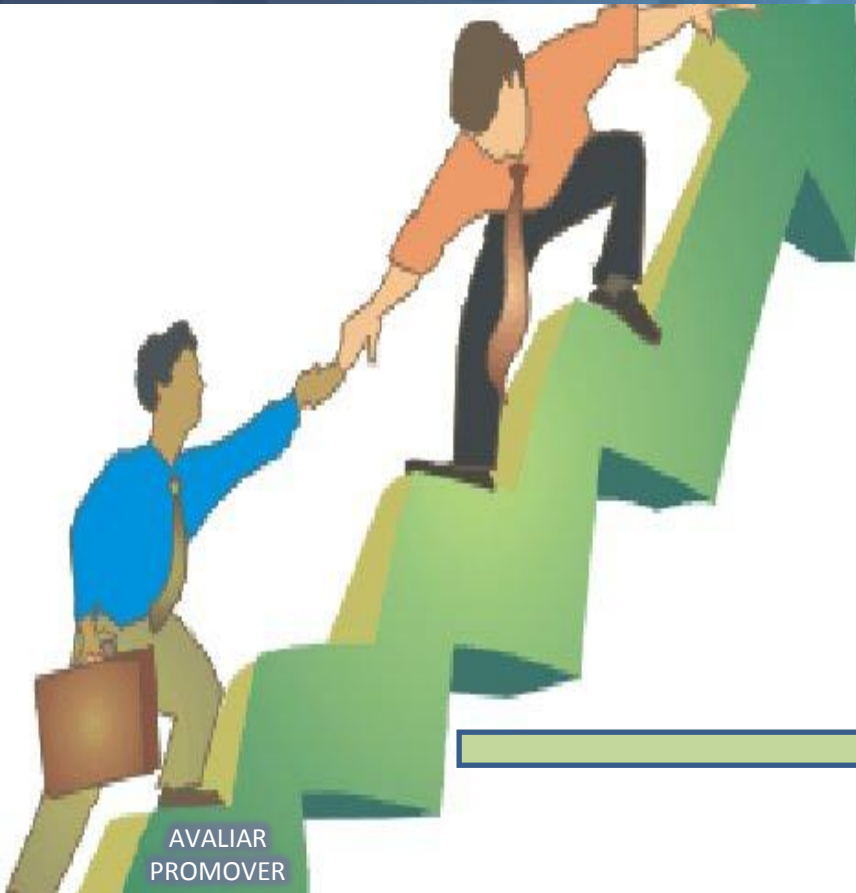
(CIPE, 2010)

COGNIÇÃO

Processos patológicos

TEMPO

Processos de vida



**FACTORES
INTRÍNSECOS E
EXTRÍNSECOS AO
SUJEITO**



**ENVOLVIMENTO
(VOLIÇÃO)**

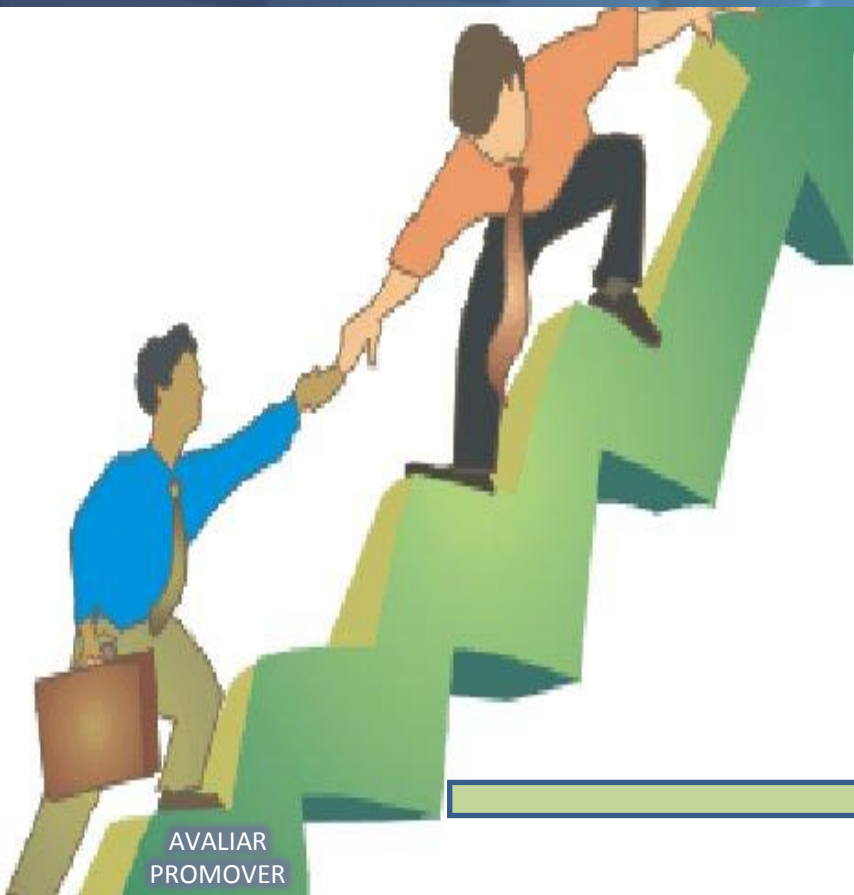
Processos patológicos

Processos de vida



FACTORES EXTRÍNSECOS AO SUJEITO





(Backman & Hentinen, 1999, 2001, 2007)

**ENVOLVIMENTO (VOLICÇÃO)
FACTORES INTRÍNSECOS**

Processos patológicos

Processos de vida

Caracterizam-se por apresentar sentimentos de impotência, tristeza, fugindo à responsabilidade de enfrentar os problemas; Não cuidam nem nunca foram capazes de cuidar de si, nem de gerir a sua vida; Sentem medo relativamente ao futuro ao que se associa uma forte vontade de desistir e uma atitude negativa face ao envelhecimento ; Carecem de muito apoio da equipa de enfermagem, para ultrapassarem eventos críticos como o regresso a casa após um internamento ou um processo de luto. São introvertidos carregando um passado de más experiências

Recusam frequentemente os conselhos dos enfermeiros; Carecem de ser tratados com muito respeito e compreensão.

Atribuem aos profissionais o controlo sobre a sua saúde;

Caracterizam-se por cumprir com as indicações, relativas à sua saúde, que lhes são dadas pelos profissionais, sem se preocuparem em saber porque as fazem; São óptimos candidatos para serem implementadas rotinas comportamentais face ao autocuidado;

Centram-se muito na experiência de vida dos outros para agirem ;

Tendem a aceitar a vida como ela é, mantendo uma visão realista sobre as consequências do envelhecimento.

Sempre que necessitam, procuram ajuda junto dos profissionais de saúde sem hesitar, estabelecendo relações duradoiras;

São candidatos, por excelência, à promoção do autocuidado.



AUTO-EFICÁCIA

“Depois ao almoço
a tomar uma Aspirina.
Há 2 dias que não tenho
ver se descansava
bocadinho que a Aspirina
também é muito forte”

*“Eu espanto-me muito...
Porque é que eu
sobrevivi?! Uma coisa
que a mim me espanta...
É isso... E agora para
quê?! Se é só para
sofrer...”;*

...er
...ar
...ar
...e se sentiu
...al quando
...o neto pela
...z. Sentiu que
...do neto se
...nado num
...útil”

AVALIAR
PROMOVER

...TO (VOLICÃO)
FACTORES INTRÍNSECOS

Processos patológicos

Processos de vida



P – Acho que estou bem assim na maré... Na maré acho que não... Ainda não me consigo mexer bem... A fralda é mais confortável...

E – Mas não consegue aguentar o urinol?

P– Acho que não... Com a fralda vou à vontade... Eu já antes tinha prolapso operado e por vezes não aguentava

P - “Este é um bom apartamento... Se eu vivesse numa casa pequena não ia ter espaço para andar na cadeira de rodas... Aqui posso andar à vontade”;

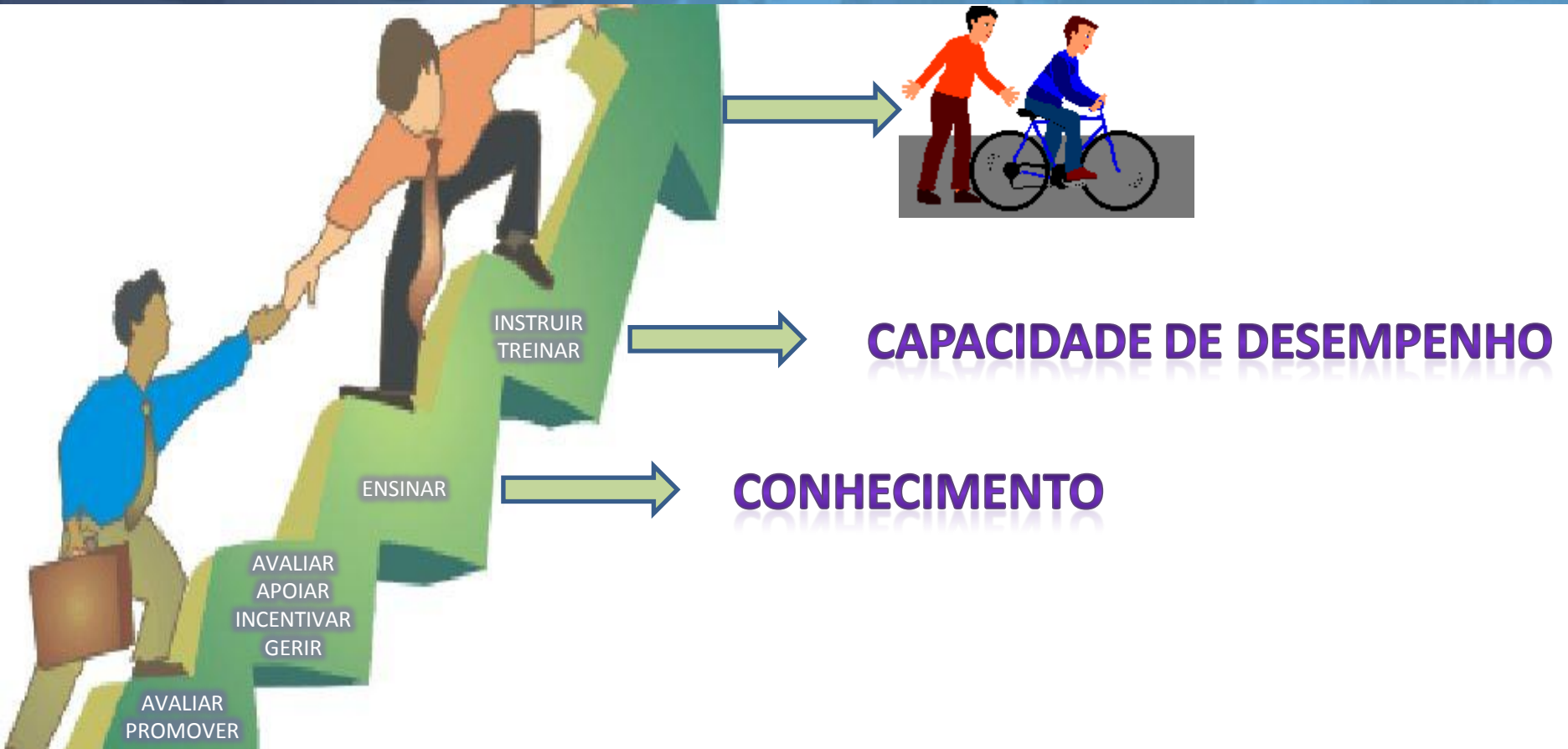
...cia pessoal

**...O (VOLICÃO)
PESSOAIS**

AVALIAR
PROMOVER

Processos patológicos

Processos de vida



Processos patológicos

Processos de vida



DEPENDÊNCIA NO AUTOCUIDADO

Dependência total no autocuidado

Dependência parcial no autocuidado

Potencial para o desenvolvimento do autocuidado





Instituto de Ciências da Saúde



Saber mais sobre...

- 21 Jan** 17h **Implementação de Guidelines Internacionais de Prevenção e Tratamento das Úlceras de Pressão**
Enf. Paulo Alves
- 18 Feb** 17h **Cuidados paliativos, vida e conforto**
Prof. Doutor José Luís Pereira
- 8 Mar** 17h **Doente mental: do estigma à inserção**
Dr. António Leuschner
- 14 Abr** 17h **Espiritualidade e saúde**
Prof. Doutora Margarida Vieira
Enfª Zaida Charepe
- 12 Mai** 17h **12 de Maio – Dia Internacional do Enfermeiros 190 anos após o nascimento de F. Nightingale**
Prof. Doutora Margarida Vieira
- 16 Jun** 17h **Obesidade**
Dr. Luís Monteiro
Dra. Ana Gomes
- 26 Out** 17h **Ética na Investigação em Enfermagem**
Prof. Doutora Elma Zoboli
- 17 Nov** 17h **O que falta para reconstruir a autonomia?**
Enfº. Armando Almeida
- 15 Dez** 17h **Qualidade dos cuidados de enfermagem**
Enfº. Manuel Oliveira