CUIDADOS NO USO DE FRALDAS EM PESSOAS IDOSAS:

INFORMAÇÕES PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Miria Elisabete Bairros de Camargo

Maria Cristina Sant'Anna da Silva

Organizadoras

Porto Alegre – RS
1ª edição 2020

MORIÁ Editora

DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ENFERMAGEM GERONTOLÓGICA

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia
RIO GRANDE DO SUL

COLABORADORES

Acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/CANOAS/RS)

Ana Clara Ribeiro Vargas
Ana Paula Lemes da Rosa
Helena Ávila Poeta
Estela de Ávila Tavares

Enfermeiros do Departamento Científico de Enfermagem Gerontológica da Associação Brasileira de Enfermagem-RS (DCEG-ABEn-RS)

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka
Letice Dalla Lana
Luciana Araújo Vieira
Lúcio Rodrigo Lucca de Camargo
Luiz Gustavo Fernandes da Rosa
Margarita Ana Rubin Unicovski
Miria Elisabete Bairros de Camargo
Rosmari Wittmann Vieira

Enfermeiras do Grupo de Interesse em Enfermagem Gerontológica da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia-RS (GIEG-SBGG-RS)

Iride Cristofoli Caberlon
Maria Cristina Sant'Anna da Silva

APRESENTAÇÃO

A presente cartilha é fruto do trabalho conjunto de um grupo de enfermeiros preocupados com a prevenção de complicações provocadas pelo uso de fraldas em pessoas idosas.

Ela tem como objetivo informar familiares e cuidadores sobre os principais cuidados no uso de fraldas nessas pessoas.

Seu conteúdo inclui importantes orientações e informações e o passo a passo para a troca de fraldas de maneira correta.

Os autores acreditam que a inclusão dos cuidados aqui recomendados possibilitará a realização de melhores práticas aos familiares e cuidadores, contribuindo para o conforto e bem-estar das pessoas idosas.

SUMÁRIO

Indicação do uso de fraldas	5
Tipos de fraldas	6
Compra de fraldas	7
Qual modelo escolher?	8
Quando trocar a fralda?	9
Materiais para a troca de fraldas	10
Orientações gerais sobre a troca de fraldas	11
Como trocar a fralda?	12
Quais os cuidados com a pele?	16
Atenção ao cuidado postural	18
Referências	19

INDICAÇÃO DO USO DE FRALDAS

- O uso de fraldas pode ser permanente ou temporário.
- Devido a problemas de saúde, a pessoa idosa pode perder o controle das fezes ou da urina, ou de ambos, e necessitar do uso de fraldas por um período de tempo.
- Nesses casos, o estímulo para a retomada do controle de suas eliminações é fundamental. Por exemplo, se a pessoa está com dificuldade para "segurar" a urina por muito tempo, o cuidador deve levá-la ao banheiro sempre que ela sentir vontade, mesmo que dê trabalho.
- O melhor é levá-la ao banheiro antes dela sentir vontade, fazendo isso em intervalos regulares e alguns minutos após a ingestão de líquidos. Isso fará com que a pessoa, que no momento está necessitando usar fraldas, possa, gradualmente, voltar a ter o controle de suas eliminações.
- Quanto mais tempo a pessoa usar fraldas após um problema de saúde, mais chance tem de não conseguir viver sem elas. Ou seja, quanto antes ela retomar seu controle em relação às eliminações, melhor.

ATENÇÃO!

- *É preciso ficar atento para que os casos temporários de uso de fraldas não virem permanentes!*
- *O escape de urina ou de fezes não faz parte do processo de envelhecimento normal.*

Se isso ocorrer, um médico deverá ser consultado.

TIPOS DE FRALDAS

As fraldas têm como função manter o usuário seguro, limpo e seco quando eles não possuem controle sobre as suas eliminações. Existem dois tipos de fraldas, de acordo com o material:

- Fralda descartável: é de uso único. Em geral, a parte exterior é fabricada em polietileno e o forro em polipropileno. Esses materiais são seguros e não permitem que o líquido escape.
- Fralda de pano: Como o próprio nome indica, ela é fabricada com tecido, isso permite que seja lavada e reutilizada várias vezes. Para usá-las e evitar vazamentos nas roupas, é necessário usar calça plástica.

ATENÇÃO!

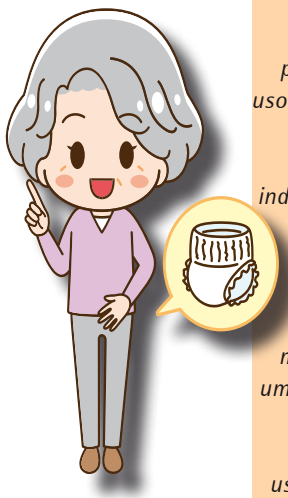
- *Dê preferência para a fralda descartável de boa qualidade, se possível.*
- *Se usar a fralda de pano, deve ser lavada com água e sabão de coco ou sabão antialérgico.*
- *Enxaguar bem.*
- *Se uma determinada marca de fralda provocar alergia, seu uso deve ser imediatamente descontinuado. Não insistir em usá-la, deve-se trocar de marca para evitar lesões na pele.*

COMPRA DE FRALDAS

- Tamanho: varia de P a Extra G.
- Capacidade de absorção: quanto mais absorvente, melhor.
- Ser hipoalergênica: evita alergias e lesões de pele.
- Ter formato anatômico: mais discretas, evitam constrangimentos e têm menor chance de vazamento.
- Possuir produtos hidratantes e neutralizadores de odor: mais confortáveis, protegem a pele e evitam constrangimento.
- Ter fitas adesivas de qualidade: evitam o desperdício de fraldas, pois se a fralda for aberta e for identificado que está seca, poderá ser fechada novamente, evitando a necessidade de troca.

QUAL MODELO ESCOLHER?

- Fralda de melhor qualidade, com gel super absorvente na área de descarga da urina, pois tem maior capacidade de absorção, e de tamanho e espessura adequados, pois se ajusta bem na região da cintura e das coxas, evitando vazamentos, e dá maior liberdade de movimentos.
- Na hora de comprar pela primeira vez, é necessário ter o tamanho da cintura e o peso de quem irá usá-la.



ATENÇÃO!

- *O uso de fralda deve ser o último recurso!*
- *Oferecer comadre, papagaio ou levar periodicamente ao banheiro pode evitar o uso de fraldas em grande parte dos casos de incontinência.*
- *Fraldas de alta absorção são indicadas para o turno da noite, por manter a pessoa idosa seca por mais tempo e possibilitar que não seja acordada.*
- *Para as pessoas que possuem incontinência urinária parcial, existe um modelo mais discreto, que se assemelha a um absorvente higiênico, porém maior. Com formatos feminino e masculino.*
- *Também existem modelos que são usados por baixo das roupas, com formato semelhante a uma cueca ou calcinha, e se aderem melhor ao corpo, ideal para pessoas com boa mobilidade.*

QUANDO TROCAR A FRALDA?

- O familiar ou cuidador deve verificar se as fraldas estão sujas a cada duas a três horas e trocá-las, caso note a presença de fezes ou urina.
- Se houver eliminação de fezes, realizar imediatamente a higiene e a troca da fralda.

ATENÇÃO!

- *Limpar a região genital a cada troca de fralda para evitar o contato prolongado da pele com a urina ou as fezes, o que pode causar lesões na pele da região e infecção.*

MATERIAIS PARA A TROCA DE FRALDAS

- Uma fralda geriátrica descartável limpa e seca, de boa qualidade.
- Jarro com água morna.
- Bacia de inox.
- Papel higiênico ou lenços umedecidos sem álcool.
- Forro plástico.
- Sabonete líquido neutro, hipoalergênico, com PH equilibrado, entre 5.4 e 5.9.
- Compressas ou gazes limpas e macias, como panos ou fraldas de algodão, e toalha macia.
- Produto para a proteção da pele.
- Papel toalha.
- Álcool 70%.
- Luvas descartáveis.
- Saco e cesto de lixo.

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A TROCA DE FRALDAS

- A troca deve ser efetuada por duas pessoas, sempre que possível.
- Explicar as ações a serem realizadas, solicitando a colaboração da pessoa idosa, se ela tiver condições.
- Reunir todo o material necessário, conforme descrito anteriormente.
- Usar fraldas de melhor qualidade, sempre que possível; ou seja, que tenham floc gel, que aumenta a capacidade de absorção.
- Durante as trocas, dispor de boa iluminação, bem como manter a pessoa coberta e as janelas e portas fechadas, protegendo de correntes de ar e garantindo privacidade.
- Aparar os pelos da região com tesoura, se estiverem grandes, para facilitar a limpeza.
- Mobilizar a pessoa sempre com movimentos suaves.

COMO TROCAR A FRALDA?

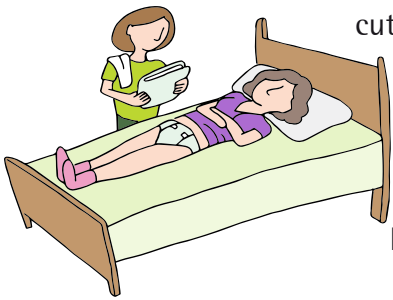
- Reunir o material e preparar o ambiente.
- Lavar as mãos, colocar as luvas.
- Proteger os lençóis com o forro plástico e deitar a pessoa com a barriga para cima (decúbito dorsal).

- Expor somente a região genital e abrir a fralda suja. Se houver fezes, usar papel higiênico ou lenços umedecidos para retirar o excesso.
- Limpar a região genital com gaze, compressas e/ou lenços umedecidos da região genital em direção ao ânus, para evitar infecção urinária.
- Na mulher, afastar os grandes lábios com uma mão e proceder a limpeza da região púbica para a anal, ou seja, sempre da frente para trás.
- No homem, fazer a higiene da ponta para a base do pênis e tracionar/puxar o prepúcio para trás, fazendo a limpeza com movimentos circulares, depois retornar o prepúcio e lavar a bolsa escrotal.

- Fazer a higiene usando pano úmido torcido, com o mínimo de sabonete, de preferência líquido, sempre da parte mais limpa para a mais suja.
- Evitar a fricção com pano ou gaze a fim de evitar lesões de pele.
- Enxaguar bem a região para retirar todo o resíduo do sabonete, pois ele resseca a pele.
- Secar bem e com delicadeza as partes limpas com toalha macia, não esquecendo das dobras.
- Lateralizar a pessoa idosa (decúbito lateral) para um dos lados da cama.

- Realizar a higiene e a secagem da parte posterior (nádegas e região anal), retirando as fezes se houver, conforme orientado anteriormente.
- Enrolar a fralda a ser retirada em direção ao centro do quadril com a parte externa voltada para fora, de modo que não suje novamente a região.
- Retirar a fralda suja.
- Posicionar a fralda limpa, aberta e centralizada, na região posterior (cintura e nádegas), esticar muito bem a fralda e a roupa de cama a fim de evitar o risco de lesão.

- Certificar que não deixou algum objeto entre a pessoa idosa e a fralda.
- Passar na pele limpa um produto hidratante, sem excesso, ou protetor cutâneo, quando indicado.
- Virar novamente a pessoa para a posição de barriga para cima (decúbito dorsal), mantendo o posicionamento correto da fralda.



- Tirar a proteção das fitas adesivas laterais, fechar a fralda, colar as fitas em direção ao abdômen, cuidando para que a fralda fique ajustada na cintura e coxas, mas não apertada.
- Vestir a pessoa idosa e mantê-la em posição confortável.
- Retirar as luvas de procedimento.
- Descartar a fralda suja e as luvas dentro de um saco plástico apropriado ou cesto.

- Lavar a bandeja com água e sabão, secar com papel toalha e passar álcool 70%.

- Realizar a higienização das mãos.
- Organizar todo o material.

ATENÇÃO!

- *Se a higiene for realizada durante o banho no chuveiro, na cadeira higiênica ou utilizando ducha higiênica, depois deve-se colocar a fralda limpa com a pessoa idosa deitada na cama, seguindo as orientações anteriores.*
- *Sempre que a pessoa tiver condições, deve ser estimulada a colaborar durante a higiene.*

QUAIS OS CUIDADOS COM A PELE?

- Prevenir e identificar precocemente possíveis agravos à pele, como dermatite, infecção e outros, mantendo cuidado preventivo e inspeção constante e diária da pele da região das fraldas.
- Atentar para os fatores de risco da dermatite associada à incontinência (DAI), como suor, febre, nutrição desequilibrada, alimentação por sonda, tamanho inadequado da fralda, má higienização, diarreia, dentre outros.
- Evitar antissépticos e produtos com álcool, pois causam ressecamento da pele.
- Atentar para possíveis reações aos produtos e dispositivos utilizados.
- Utilizar materiais de higiene, incluindo o sabonete neutro, que sejam de uso exclusivo da pessoa idosa.
- Fazer a higiene íntima com delicadeza, sem esfregar a pele, toda vez que a pessoa idosa evacuar ou urinar.
- Remover completamente as fezes, principalmente em caso de diarreia.
- Garantir que a pele esteja limpa e seca, incluindo sulcos e pregas.
- Secar a pele por meio da evaporação é o ideal, na impossibilidade disso, utilizar toalhas macias.
- Aplicar suavemente uma fina camada de hidratante na pele exposta constantemente à umidade e, posteriormente, de creme barreira (protetor cutâneo) de

longa duração, para a prevenção de DAI, que causa dor, desconforto e propicia à infecção por fungo.

- Utilizar protetores cutâneos, como pomadas e cremes de barreira à base de vaselina (petrolatum), óxido de zinco, dimeticona, lanolina, aloe vera, e película polimérica ou spray não irritante, observando as recomendações do fabricante.
- Usar creme emoliente ou de barreira também em caso de pele escamosa e desidratada.

ATENÇÃO!

- *Se houver mudança no aspecto da pele, lesões e secreções na região que fica em contato com a fralda, consultar um profissional Enfermeiro, que irá avaliar a pessoa idosa e recomendar o tratamento adequado.*

Importante fazer o registro diário da evolução dos fatores de risco para dermatite e outras lesões.

ATENÇÃO AO CUIDADO POSTURAL

- Cuidar a postura corporal é muito importante para a saúde do cuidador, mas para que isso aconteça de maneira eficiente é necessário atentar para a execução correta dos movimentos durante a realização das atividades.
- Trocar fralda é uma das atividades realizadas pelo cuidador, e utilizar técnicas que previnam a fadiga da musculatura e dores nas costas é fundamental para que o seu desempenho não fique comprometido.
- Desenvolver o hábito de manter postura correta quando for movimentar a pessoa idosa no leito, utilizando o auxílio de lençol móvel, reduz a energia necessária para deslocá-la.
- Alinhar o corpo ou a postura, flexionar joelhos e quadril, contrair os músculos do abdômen, coxas e nádegas, afastar os pés, manter o equilíbrio e o movimento coordenado durante as atividades de mobilização da pessoa idosa permitem aliviar o esforço indevido de articulações, músculos, tendões e ligamentos do cuidador.

- Cuidar do corpo e da postura pode evitar lesões e problemas crônicos de saúde, promovendo conforto, qualidade de vida e bem-estar ao cuidador.
- Procurar um profissional enfermeiro, fisioterapeuta ou médico para esclarecimentos sempre que sentir desconforto corporal.

REFERÊNCIAS

1. Alves MF, Aquino TP, Dias VC. Higiene íntima. In: Giovani AMM et al, editores. **Procedimentos de enfermagem IOT-HC-FMUSP**. Barueri: Manole; 2014. p.357-62.

2. Alcoforado CLGC, Lopes FO, Fernandes RA, Carvalho RLR, Guillen MRS, Ercole FF, et al. **Conhecimento dos profissionais de Enfermagem sobre dermatite associada a incontinência e lesão por pressão**. REME – Rev Min Enferm. 2019 [acesso 2019 set 10];23:e-1166. Disponível em: doi: 10.5935/1415-2762.20190014.

3. Alcoforado CLGC, Machado BO, Campos CC, Gonçales PC, Ercole FF, Chianca TCM. **Fatores de risco para dermatite associada à incontinência: uma revisão integrativa.** RECOM - R Enferm Cent O Min. 2018 [acesso 2019 set 27];8:e2512. Disponível em: doi:http://dx.doi.org/10.19175/recom.v8i0.2512.

4. Cruz IR, Kusumota L, Caliri MHL, Rodrigues, RAP, Marques S. **Noções de cidade no asseio cotidiano. In: Born, T, organizador. Cuidar melhor e evitar a violência - manual do cuidador da pessoa idosa.** Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos; 2008.p.244-51.

5. Lopes JL, Machado D, Silva MES, Oliveira AP, Guandalini LS. Higiene íntima. In: Barros ALBL, Lopes JL, Morais, SCRV, organizadoras. **Procedimentos de enfermagem para a prática clínica.** Porto Alegre: Artmed; 2019.p.259-64.

6. Nascimento DC, Cunha CV, Penna LHG, Souza NVDO, Marques GS. **Dermatite associada à incontinência na população idosa: uma revisão integrativa.** Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto. 2016 [acesso 2019 set 15];15(1):37-42. Disponível em: doi:10.12957/rhupe.2016.22840.

7. Tavares AP, Ramos AF, Mendes F, Lopes M, Parreira P, Fonseca CJV. **Prevention and Treatment of Incontinence-Associated Dermatitis (IAD): Contributes of Nursing Intervention.** Perioper Crit Intensive Care Nurs. 2017 [acesso 2019 set 29];3:e114. Disponível em: doi:10.4172/2471-9870.1000e114.

8. Duarte YAO. Mecanismos corporais, mobilização e transferência. In: _____. **Manual dos cuidadores de pessoas idosas.** São Paulo; Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social; Fundação Padre Anchieta, 2009 [acesso 2019 nov 04]; p.106-15. Disponível em: http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/303.pdf.

Os autores e a editora se empenharam para dar aos devidos créditos e citar adequadamente a todos os detentores de direitos autorais de qualquer material utilizado nesta obra, dispondo-se a possíveis acertos posteriores, caso, involuntária e inadvertidamente, a identificação de algum deles tenha sido omitida.
Todas as fotos que ilustram o livro foram devidamente licenciadas para publicação e uso científico.

Diagramação: **Formato Artes Gráficas**
Imagens: **Adobe Stock - stock.adobe.com**
Revisão de Português: **Annelise Rocha - annelisesr@gmail.com**
1ª Edição – 2020

Todos os direitos reservados para
MORIÁ Editora
É proibida a duplicação deste volume, no todo ou em parte, em quaisquer formas ou por quaisquer meios (mecânico, eletrônico, fotocópia, gravação, distribuição pela internet e outros), sem permissão e citação da Moriá Editora Ltda.

Contato:
55.51.986043597
moriaeditora@gmail.com
www.moriaeditora.com.br

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

C966 Cuidados no uso de fraldas em pessoas idosas: informações para familiares e cuidadores / organizadoras: Miria Elisabete Bairros de Camargo, Maria Cristina Sant'Anna da Silva ; colaboradores: Universidade Luterana do Brasil, Associação Brasileira de Enfermagem – Seção Rio Grande do Sul, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção Rio Grande do Sul. - Porto Alegre: Moriá, 2020.
19 p.: il.

Inclui bibliografia
ISBN: 978-65-86659-03-0

1. Saúde do idoso. 2. Absorventes higiênicos. 3. Cuidadores. I. Camargo, Miria Elisabete Bairros de. II. Silva, Maria Cristina Sant'Anna da. III. Universidade Luterana do Brasil. IV. Associação Brasileira de Enfermagem – Seção Rio Grande do Sul. V. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção Rio Grande do Sul.

NLM WT101

CATALOGAÇÃO NA FONTE: RUBENS DA COSTA SILVA FILHO CRB10/1761

ISBN: 978-65-86659-03-0