Priscila Pierazoli
Karla Rona da Silva

CUIDAR: para além da cicatriz

Cartilha Educativa para Cuidadores Familiares e Vítimas de Queimaduras

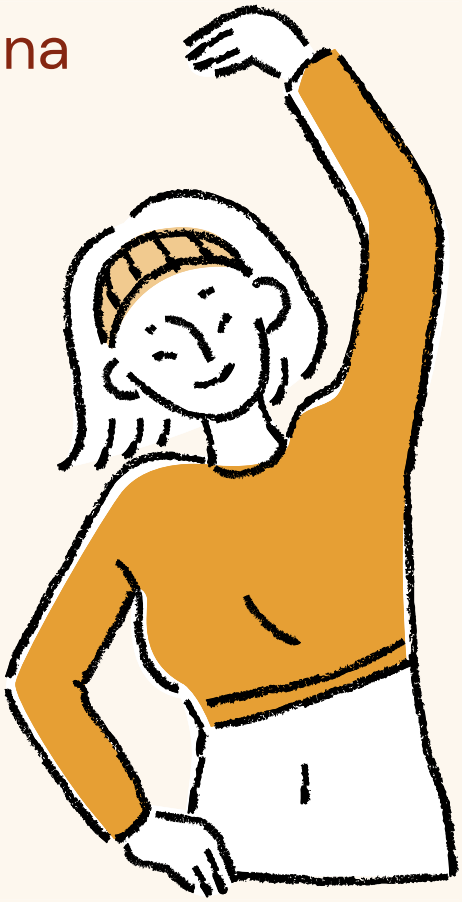
Uma nova forma de renascer por meio da realização movimentos e cuidados funcionais ativos

Produto técnico desenvolvido com o objetivo de apoiar a gestão do cuidado funcional no contexto domiciliar, fortalecendo a organização da rotina de cuidados, a continuidade do tratamento pós-alta e o protagonismo do cuidador familiar e de pessoas vítimas de queimaduras.

CUIDAR: para além da cicatriz

Cartilha Educativa para Cuidadores Familiares de Vítimas de Queimaduras

Cuidar de alguém que sofreu uma queimadura exige atenção, paciência e informação. A cartilha CUIDAR: para além da cicatriz nasceu para apoiar familiares e vítimas, com orientações simples e práticas que ajudam na recuperação do dia a dia.



Aqui, você encontrará orientações simples e organizadas para ajudar no cuidado diário e na qualidade de vida da pessoa que você cuida, tornando esse processo mais leve, seguro e assertivo.

Porque, mesmo depois do trauma, uma nova forma de viver pode florescer. Com carinho, conhecimento e apoio, é possível superar desafios e reconstruir a vida. E nós estamos aqui para ajudar você nessa jornada.

CUIDAR: para além da cicatriz

Cartilha Educativa para Cuidadores Familiares de Vítimas de Queimaduras

01 Organização da Rotina de Cuidados e Autocuidado do Cuidador

02 Entendendo a Queimadura e o Processo de Recuperação

03 Cuidados Gerais com a Lesão e Curativos

04 Controle da dor, coceira e outros desconfortos comuns

05 Prevenção de evolução de Cicatrizes Rígidas e Limitações Funcionais

06 Presença de complicações cicatriciais: Quando procurar ajuda?

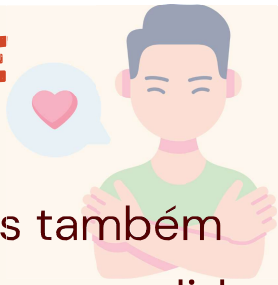
07 Restrições de Movimento: quando usar órteses funcionais?

08 Cuidados com a formação e evolução de cicatrizes patológicas

09 Promoção de Cuidados funcionais e estímulo para realização de atividades físicas

10 Reintegração Social: o que precisa saber?

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DE CUIDADOS E AUTOCUIDADO DO CUIDADOR



Cuidar de alguém queimado exige dedicação, mas também pede um cuidar de quem cuida. Organizar a rotina com medidas simples ajuda a evitar sobrecargas e melhora o dia a dia.

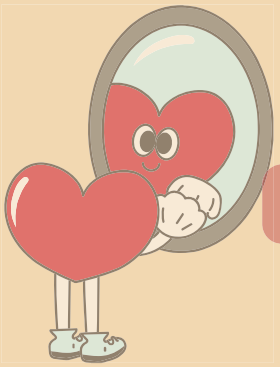
O que é AUTOCUIDADO? É reservar um tempo para cuidar da própria saúde física e emocional, respeitando limites, descansando e fazendo o que ajuda a manter o seu bem-estar.



Organize a rotina de cuidados: crie horários simples

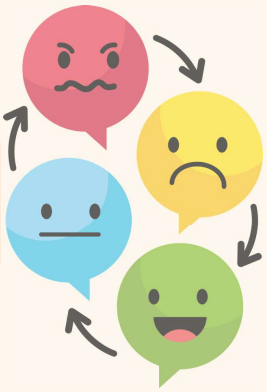
Priorize o essencial: faça o necessário e mantenha a continuidade

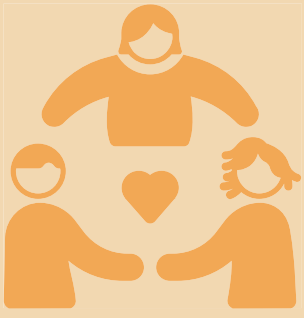




CUIDE de você também: descanse, respire fundo e aceite ajuda quando necessário

Fique atento às emoções: são comuns após o trauma, e não significam fraqueza.





Acolha seus sentimentos: permita-se sentir e buscar apoio quando necessário

UM PASSO DE CADA VEZ: a recuperação é um processo diário e sua atitude faz diferença no caminho da pessoa que você cuida



ENTENDENDO A QUEIMADURA E O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO

Promovendo um cuidado mais seguro e consciente.

Um corpo pode apresentar diferentes produndidades de lesões



o CUIDADO precisa ser direcionado a cada tipo de queimadura

CLASSIFICAÇÃO DAS QUEIMADURAS:

Leve
pequena área atingida, geralmente superficial, com vermelhidão e dor local

Moderada
atinge uma área maior ou partes mais sensíveis do corpo, podendo causar bolhas e dor intensa

Grave
queimadura extensa ou profunda, que pode comprometer a pele, músculos e a saúde da pessoa, necessitando atendimento imediato.

Período de Cicatrização

Quanto mais profunda e maior área atingida

Maior TEMPO leva para CURAR



+ ATENÇÃO nas queimaduras em articulações ("juntas")

Pode "perder" o movimento (a "nova" PELE fica ENDURECIDA")

Fique atento a ALTERAÇÕES na PELE

São sinais que podem necessitar de uma avaliação profissional mais atenta...



ENTRE EM CONTATO, VÁ À UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE OU MARQUE UMA CONSULTA DE RETORNO!!!!



Mantenha as orientações de cuidados funcionais após a alta hospitalar

se MOVIMENTE e em caso de órtese(s), USE-A(S)!

CUIDADOS GERAIS COM A LESÃO E CURATIVOS



Lave a lesão

Use sabonete neutro

Faça movimentos cuidadosos e circulares

Próximo passo

Use CURATIVOS DÉRMICOS conforme as orientações recebidas no momento a alta hospitalar; faça os curativos com cuidado

Áreas Cicatrizadas (sem lesões)



Passe Hidratante Dérmico sem álcool
(conforme orientações recebidas pelos profissionais)

ATENÇÃO → Sempre siga as orientações de cuidado recebidas na alta hospitalar ou no retorno ambulatorial.

QUALQUER DÚVIDA BUSQUE NOVAS ORIENTAÇÕES!!!!



Troque o curativo no tempo certo!!!

Próximo passo

Use Protetor Solar em todas as áreas cicatrizadas (no mínimo FPS 50)

Lesão protegida e limpa, SEMPRE.

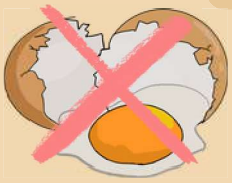








Use APENAS produtos recomendados pela equipe de saúde





Atenção a sinais de Infecção

- Vermelhidão intensa
- Mau cheiro
- Febre
- Aumento da dor
- Presença ou ↑ de Secreção

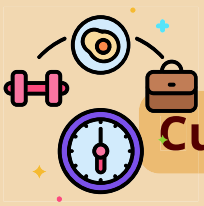


Busque ajuda

Realize os CUIDADOS com CALMA e TRANQUILIDADE pois fica mais CONFORTÁVEL para o ente querido.



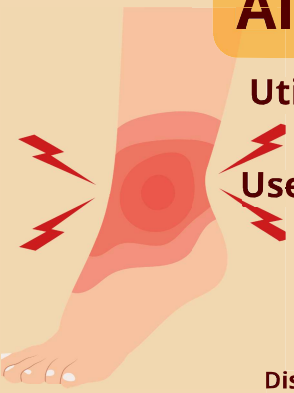
Curativo bem feito é proteção garantida.
Pequenos cuidados fazem grande diferença no processo de cicatrização.



Cuide SEMPRE e busque ajuda, quando necessário!!!

CONTROLE DA DOR, COCEIRA E OUTROS DESCONFORTOS COMUNS

Alívio dos sintomas



Utilize os medicamentos prescritos
(siga as doses e horários)

Use técnicas não farmacológicas

Respiração guiada
Compressas frias ou mornas
Abordagens mentais de relaxamento
Meditação
Exercicios físicos leves
Distrações simples (conversas, jogos, outros)



DOR



- Fique SEMPRE atento as queixas;
- Crianças, adultos frágeis e idosos podem ter queixas NÃO verbalizadas:

(Mudança de comportamento;
Choro;
Irritabilidade;
Alteração na expressão facial;
entre outras.)

Coceira

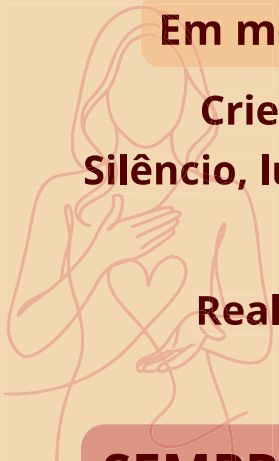


- É comum durante a cicatrização;
- Deve ser controlada para que não provoque novos ferimentos;
- Use a medicação prescrita, sempre que necessário (atento a dose e horário);
- Em momentos intensos faça pressão com a palma da mão, NUNCA use as unhas.

ACOLHA o desconforto, pergunte como a pessoa está sentindo. AJUSTE o cuidado, caso necessário!!!



Em momentos de TENSÃO



Crie um ambiente tranquilo;
Silêncio, luz suave e conforto ajudam a diminuir a tensão;

Realize atividades tranquilas para distrair o ente.

SEMPRE busque ajuda quando julgar necessário.

Alívio bem feito melhora a recuperação. Quanto menos desconforto o ente queixar, mais fácil seguir com os cuidados diários.

PREVENÇÃO DE EVOLUÇÃO DE CICATRIZES RÍGIDAS E LIMITAÇÕES FUNCIONAIS

Neste módulo, vamos conversar sobre cuidados simples e importantes para evitar que a cicatriz fique enrijecida (“dura”), retraída (“repuxada”) ou atrapalhe os movimentos. Com **atenção diária à pele** e ao jeito de se **movimentar**, é possível ajudar **o corpo a se recuperar melhor**.



O novo tecido (pele) deve ser cuidado diariamente, use o HIDRATANTE DÉRMICO de forma generosa. E não esqueça de passar, posteriormente, o PROTETOR SOLAR.

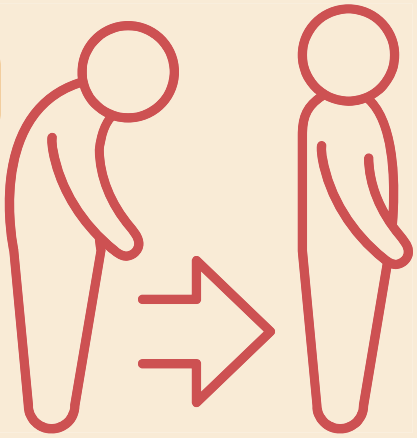


<u>ATENÇÃO DESDE A ALTA DOMICILIAR</u>

Sinta a TEXTURA CICATRICIAL, regiões mais enrijecidas ou elevadas pedem ATENÇÃO ESPECIAL!



Não permaneça em POSTURAS DE PROTEÇÃO (aquelas para "fugir" da dor) pois causam encurtamento e limitam o movimento.



PREVENÇÃO DE EVOLUÇÃO DE CICATRIZES RÍGIDAS E LIMITAÇÕES FUNCIONAIS

Atenção <u>REDOBRADA</u> em cicatrizes em regiões articulares ou próximas

(atenção nas regiões de "juntas")



Observe **DIARIAMENTE** a pele em regiões próximas a áreas articulares;

Se identificar <u>áreas endurecidas</u> (cordões fibrosos) que dificultam o movimento

Se foi orientado o uso de órteses em domicílio, VERIFICAR a continuidade de uso; e se as mesmas estão adequadas

ATENÇÃO para os movimentos, observar ausência ou dificuldade de realizar atividades do dia a dia

<u>PROCURE ajuda profissional</u>

<u>Perdas de movimento são situações que merecem atenção</u>, pois essa restrição pode se transformar em uma rigidez contínua, sem os cuidados no momento adequado. <u>SEM OS CUIDADOS</u> devidos, futuramente pode ser necessário cirurgias reparadoras.

PREVENÇÃO DE EVOLUÇÃO DE CICATRIZES RÍGIDAS E LIMITAÇÕES FUNCIONAIS



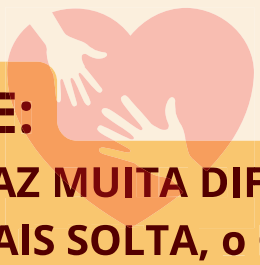
Estimule que o ente faça ALONGAMENTOS de forma regular e sempre que "sentir" uma região mais rígida.

Proporcione / Solicite que o ente mantenha o corpo ALINHADO.
(ajuda na prevenção de deformidades estruturais)



Na presença de RESTRIÇÃO DÉRMICA
(principalmente em áreas próximas as "juntas articulares")

Iniciar e/ou manter o uso de ÓRTESES conforme orientações do fisioterapeuta
(evita a piora da restrição de movimento e melhorar o alongamento da região cicatricial, evitando perda de movimentos e novos procedimentos cirúrgicos)



LEMBRETE:

CUIDAR um pouquinho todos os dias FAZ MUITA DIFERENÇA. Esses cuidados ajudam a manter a PELE MAIS SOLTA, o CORPO MAIS ALINHADO e os MOVIMENTOS MAIS LIVRES, trazendo mais CONFORTO e QUALIDADE DE VIDA.

PRESENÇA DE COMPLICAÇÕES CICATRICIAIS: QUANDO PROCURAR AJUDA?

CUIDE das pequenas intercorrências em casa. Limpezas suaves, hidratação cutânea e curativo adequado podem ser a solução para situações leves.

ATENÇÃO À SINAIS DE ALERTA

- Vermelhidão Intensa
- Secreção com mau cheiro
- Febre
- Abertura de feridas
- Dor forte

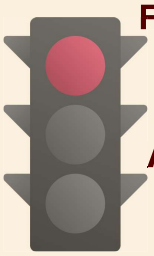


MONITORAMENTO CONTÍNUO



- Mudanças bruscas da coloração
- Alterações de temperatura das cicatrizes
- Alterações de textura cicatricial

Busque ajuda IMEDIATA



- Febre persistente
- Sangramento
- Aumento da lesão
- Dor muito forte

Não espere piorar. Qualquer dúvida sobre a evolução da cicatriz é motivo para buscar orientação profissional.





Mantenha o acompanhamento ambulatorial. Os retornos ajudam a detectar problemas cedo e garantem melhor recuperação.

Nas consultas de retorno ambulatorial leve os registros feitos. Fotos ou anotações diárias facilitam a avaliação pela equipe de saúde.



CUIDADO SEGURO É CUIDADO ATENTO.
Identificar sinais cedo evita complicações maiores e protege a saúde de quem está se recuperando.

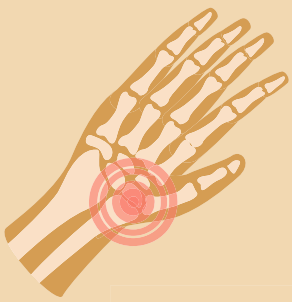
RESTRIÇÕES DE MOVIMENTO: QUANDO USAR ÓRTESES FUNCIONAIS?

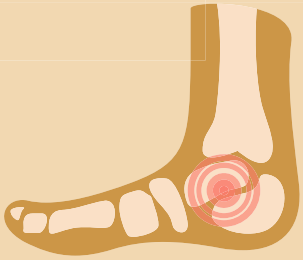
Restrições ocorrem quando o processo de cicatrização e a formação da **"nova pele"**, esta vai ficando **MAIS DURA E MENOS ELÁSTICA** ("ela não estica como antes").

Com o tempo, essa rigidez pode dificultar os movimentos. Essa dificuldade de movimento devido a perda da flexibilidade natural após a queimadura profunda.

Essa perda de movimento compromete regiões articulares ou próximo das articulações.



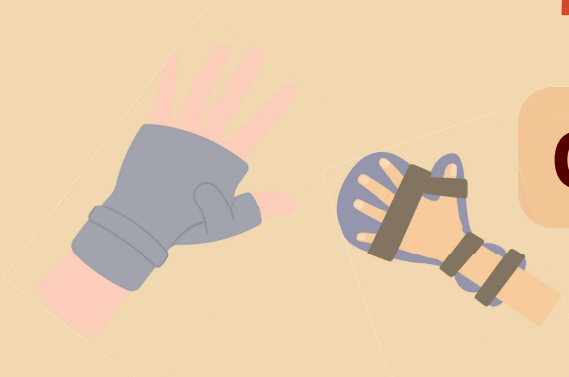




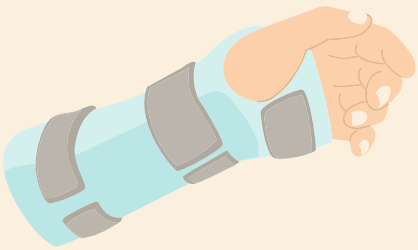
PRINCIPAIS REGIÕES ACOMETIDAS

- **Boca**
- **Pescoço**
- **Axila(s)**
- **Cotovelo(s)**
- **Punho(s)**
- **Palma e/ou Dorso Mão(s)**
- **Dedo(s) da mão(s)**
- **Joelho(s) Posteriormente**
- **Tornozelo(s)**

RESTRIÇÕES DE MOVIMENTO: QUANDO USAR ÓRTESES FUNCIONAIS?



ÓRTESES



São dispositivos usados para ajudar na posição, proteção e movimento das partes do corpo que foram queimadas e que apresentam tendência a perda do movimento.

São prescritas e moldadas pelo fisioterapeuta, em gesso ou material plástico.



Funções

- **Posiciona o membro na posição correta;**
- **Evita que a pele cicatrize de forma errada;**
- **Impede a formação de deformidades;**
- **Diminui a rigidez da cicatriz e**
- **Ajuda a preservar ou recuperar os movimentos durante a cicatrização.**



Uso

conforme indicação do fisioterapeuta, dependerá da condição da cicatriz

- **<u>USO CONTÍNUO</u> - posionada por aproximadamente 23h, retirar apenas para banho e realização de cuidados funcionais e fisioterapia;**
- **<u>USO DIURNO OU NOTURNO</u> - posicionada por aproximadamente 12h, conforme a necessidade específica de cada paciente.**

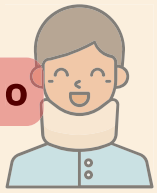


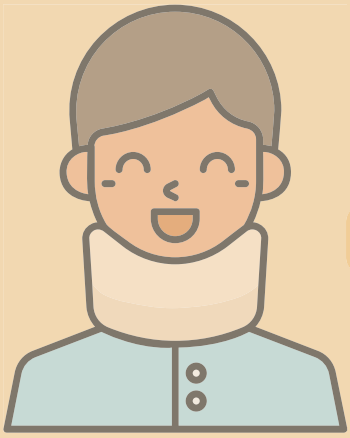
São utilizadas acima da área acometida, sendo necessário, entre a área e a órtese, haver um "acolchoamento" e, posteriormente fixada com gazes e esparadrapo.

Antes de posicioná-la e fixá-la deve ser realizado os devidos cuidados funcionais, como: alongamentos e exercícios físicos. Conforme orientações da alta hospitalar e as recebidas durante os retornos de acompanhamento.

RESTRIÇÕES DE MOVIMENTO: QUANDO USAR ÓRTESES FUNCIONAIS?

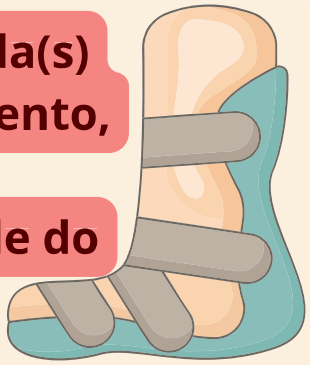
A órtese funcional é ÚNICA ferramenta que irá IMPEDIR o desenvolvimento de RESTRIÇÕES CICATRICIAIS.





A(s) órtese(a) pode(m) ser prescrita durante o período de internação e, se no plano de alta hospitalar, for orientada a continuidade do uso nos cuidados domiciliares é FUNDAMENTAL seguir essas orientações.

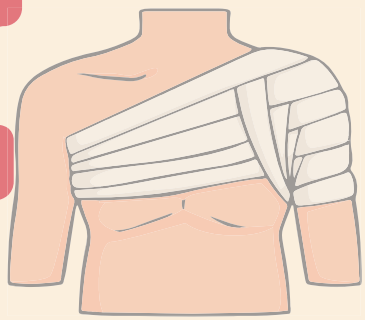
Ao iniciar o USO DA ÓRTESE(S) deve(m) ser mantida(s) até a orientação de interromper o seu posicionamento, sendo esta feita pelo acompanhamento fisioterapêutico ambulatorial. Esse tempo depende do seu processo de cicatrização.





Em caso de piora ou melhora da limitação do movimento, uma nova órtese poderá ser moldada durante a consulta ambulatorial. SEMPRE SE ATENTE A MUDANÇAS DE MOVIMENTAÇÃO, a perda de movimento é um mau sinal!!!

A FALTA DE USO regular da órtese pode promover uma cicatrização patológica que formará uma CONTRATURA, e esta limitará o movimento da articulação!!! Essa restrição poderá necessitar de cirurgia reparadora para liberação da cicatriz patológica e assim, atrasar a recuperação da funcionalidade do ente.



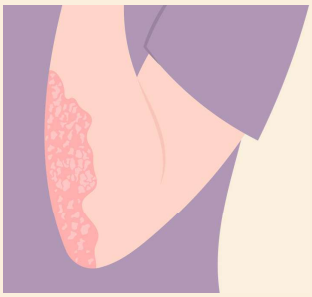
CUIDADOS COM FORMAÇÃO E EVOLUÇÃO DE CICATRIZES PATOLÓGICAS

Neste módulo, estará descrito como cuidar da cicatriz para evitar que ela cresça demais, fique elevada (“alta”), rígida (“dura”) e espessa.

Cicatrizes Hipertróficas

É uma cicatriz que cresce mais do que o normal durante o processo de cicatrização.
Na ausência de cuidados ela fica elevada, espessa, rígida e avermelhada, podendo causar coceira, dor e sensação de repuxar a pele.

Esse crescimento anormal acontece porque o corpo produz tecido (colágeno) em excesso para fechar a ferida. Essa cicatriz pode atrapalhar o movimento se não for cuidada.



Quelóide

É um tipo de cicatriz que cresce além do tamanho da ferida original, pela produção excessiva de colágeno. Isso quer dizer que a pele “passa do limite” na cicatrização e continua formando tecido mesmo depois da ferida estar fechada.
O seu tamanho não diminui com o passar do tempo.

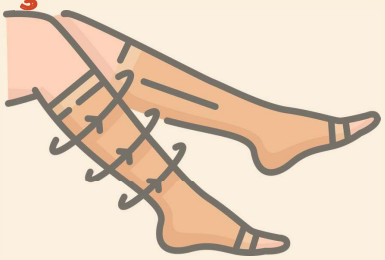


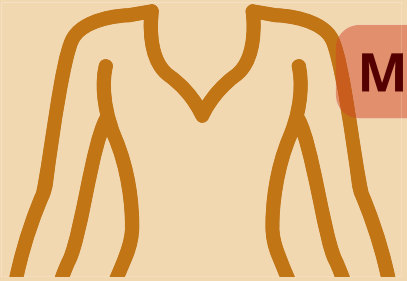
É necessário uma predisposição genética para desenvolver esse tipo de cicatriz patológica.

Impedir a evolução ANORMAL de uma cicatrização é FUNÇÃO da MALHA COMPRESSIVA, por meio do USO CONTÍNUO conforme orientações.



CUIDADOS COM FORMAÇÃO E EVOLUÇÃO DE CICATRIZES PATOLÓGICAS

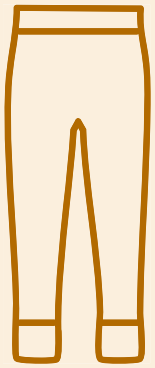




Malhas Compressivas

São roupas especiais, feitas sob medida, que COMPRIMEM de forma leve e constante a área da cicatriz. Ela não machuca, não abre feridas.

A principal função da malha compressiva é ajudar a cicatriz a crescer do jeito certo. A pressão ajuda a evitar que a cicatriz fique elevada, rígida, espessa ou muito vermelha. Com o uso correto, a pele tende a ficar mais lisa, menos elevada, mais macia e com melhor aparência ao longo do tempo de uso.



Essa roupa é indicada pela equipe de fisioterapia no momento certo da cicatrização, geralmente depois que a ferida já cicatrizou. Mas, nem toda pessoa precisa usar.

A malha só funciona bem quando é usada todos os dias, pelo tempo indicado (23 horas, retirada apenas para banho).

Se apertar demais, machucar ou ficar folgada, é importante procurar a equipe para fazer uma nova malha ou ajustar.

Para uma compressão adequada ajustes periódicos devem ser realizados.

A eficiência da malha deve ser avaliada periodicamente pelo fisioterapeuta.

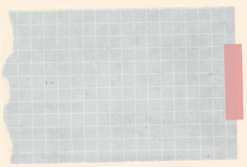


O uso dá roupa compressiva deve ser pelo tempo recomendado, ou seja, até o processo completo de maturação cicatricial, que acontece em aproximadamente 2 anos.

O cuidado e higiene da malha compressiva deve ser constante; lavar com sabão neutro e secar na sombra, não pode ser pendurada em varal. NUNCA use com óleo no corpo.

O uso da malha é INTERROMPIDO de forma lenta e após todas as cicatrizes terem completado seu processo de "amadurecimento".

Silicone



Indicado para uso em cicatrizes EXTREMAMENTE ENDURECIDAS.

Deve ser usado sobre a cicatriz dura, abaixo da malha compressiva, e por um período de 12 a 23h, conforme orientação do fisioterapeuta.

Com o uso, SEMPRE ficar atento a integridade da pele ou abertura de lesões no uso do silicone, caso ocorra, interromper o uso e buscar auxílio de um profissional.

PROMOÇÃO DE CUIDADOS FUNCIONAIS E ESTÍMULO PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS

É essencial manter o corpo em movimento durante a recuperação. Mexer o corpo todos os dias ajuda a evitar rigidez, melhora a força e facilita as atividades do dia a dia. Orientações sobre alongamentos, exercícios simples e movimentos que ajudam a sentar, levantar, caminhar e fazer tarefas comuns com mais facilidade. Tudo no ritmo da recuperação de cada pessoa, respeitando os limites do corpo.

MOVIMENTO é CUIDADO. Atividades físicas irão auxiliar na recuperação e melhorar a qualidade de vida.



Estimule a execução de alongamentos das áreas acometidas; ajudam na manutenção dos movimentos e evitam rigidez





Promova a execução de diferentes tipos de exercícios físicos, com auxílio ou de forma independente; a prática favorecerá o ganho de força muscular e melhoria da flexibilidade.



Faça com que o ente mude de posições (virar na cama, assentar, ficar de pé, entre outras) é um estímulo para independência.



Estimule movimentos com o pescoço.



Coloque na rotina diária treinos de mobilidade como sentar e levantar, caminhar, pentear o cabelo, escovar dentes e outras atividades da rotina, específica de cada pessoa.

PROMOÇÃO DE CUIDADOS FUNCIONAIS E ESTÍMULO PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS

(estimular a movimentação faz e fará a diferença na qualidade de vida do ente, e consequentemente do cuidador familiar... "Bora" estimular a prática de atividades diariamente)

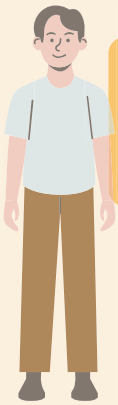


Incentive a participação em atividades do dia a dia, como: estender roupa, passar pano em casa. É um estímulo à independência. Lembre-se que é proibido entrar em contato com produtos químicos.





Promova subir e descer degraus com segurança. Movimentos guiados fortalecem as pernas e melhoram o equilíbrio.



Ficar na postura de pé por alguns minutos, 3x/dia, auxilia no alinhamento corporal e na circulação.

Ajude a pessoa em caminhadas, mesmo que curta, melhora a resistência e diminui os desconfortos.





Fortaleça a musculatura. Exercícios simples e regulares deixam o corpo mais preparado para as atividades da rotina.

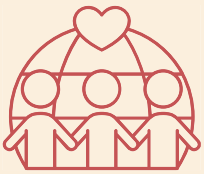






Mesmo pequenos exercícios, feitos com frequência, ajudam na recuperação e trazem mais autonomia, repercutindo em melhor qualidade de vida.

REINTEGRAÇÃO SOCIAL: O QUE PRECISA SABER?



O retorno à vida social, ao trabalho e às atividades do dia a dia após o período de recuperação deve ser aos poucos e com segurança.

É essencial entender o ritmo de recuperação e, consequentemente, o tempo de afastamento de cada pessoa; cada um tem seu próprio ritmo, assim o retorno deverá ser gradual.



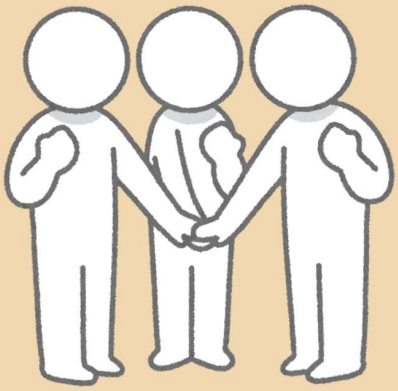
As etapas da reabilitação cicatricial devem ser seguidas, é IMPORTANTE seguir as consultas e terapias. São etapas preparatórias que AUXILIAM na volta as atividades sociais e profissionais.

Auxilie no planejamento para reintegração social, esta deve acontecer aos poucos; RESPEITE limites e RECONHEÇA os avanços.



Se necessário BUSQUE programas de APOIO, existem instituições que oferecem auxílio emocional e orientações gerais de forma gratuita.

Converse com a equipe de saúde. Eles podem indicar encaminhamentos, laudos e orientações específicas para cada caso.



LEMBRE-SE: você não está sozinho. Ter uma rede de apoio e informações corretas ajuda a retomar a sua rotina e a do ente com mais confiança, cuidado e tranquilidade.

Ao chegar ao final da CUIDAR: para além da cicatriz, esperamos que você se sinta mais seguro, confiante e acolhido no cuidado com quem passou por uma queimadura. Cada orientação compartilhada aqui foi pensada para apoiar o dia a dia, fortalecer o cuidado funcional e lembrar que você, cuidador, também faz parte desse processo de recuperação.

O caminho pode ser desafiador, mas você não está sozinho. Com informação, atenção aos pequenos cuidados e apoio contínuo, é possível promover mais movimento, autonomia e qualidade de vida.

"Bora CUIDAR e MOVIMENTAR?"
A vida de quem você ama precisa do seu apoio e do seu incentivo todos os dias. Você, cuidador familiar, faz toda a diferença com o seu cuidado, carinho e presença.

CUIDAR: para além da cicatriz

Cartilha Educativa para Cuidadores Familiares de Vítimas de Queimaduras