

PRINCÍPIOS CIENTÍFICOS APLICADOS À ARRUMAÇÃO DE CAMA

Yoriko Hara *

1 - INTRODUÇÃO

Por muitos anos, no ensino da enfermagem, as chamadas "técnicas de enfermagem" foram ensinadas em seus mínimos detalhes, sem a explicação das razões e da seqüência de suas etapas. Com isto, o aluno, freqüentemente executava-as com perfeição sem compreender os motivos dêste ou daquele procedimento.

Esta forma de ensino dificultava a aprendizagem e o desenvolvimento profissional dos estudantes, pois limitava-lhes o raciocínio e a capacidade de adaptação às diferentes situações.

Hoje, em lugar de detalhes, são ensinados os princípios científicos em que a enfermagem baseia suas técnicas, o que facilita a atuação da enfermeira em qualquer situação e em qualquer lugar.

Com a introdução desta nova forma de ensino, notamos a facilidade com que os estudantes compreendem e aprendem as técnicas básicas e se desembaraçam na prática hospitalar.

Neste artigo, apresentamos os princípios aplicados à técnica da arrumação de cama vazia.

2.- TÉCNICA DA ARRUMAÇÃO DE CAMA VAZIA

Para apresentar os princípios científicos, escolhemos a técnica da arrumação de cama vazia por ser uma das mais simples.

* Instrutora de Fundamentos de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Sendo a cama o elemento principal da unidade do paciente, onde êle passa a maior parte do tempo, a maneira como é arrumada é um cuidado de enfermagem importante, cujo objetivo é proporcionar-lhe conforto, bem estar e segurança.

A técnica ensinada na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo é a seguinte:

Material necessário - 3 lençóis; impermeável; um ou mais cobertores, dependendo do paciente e da temperatura ambiente; colcha e fronha.

Método - Abrir portas e janelas para arejar o ambiente;

- Lavar as mãos com água corrente e sabão;
- Afastar da cama a mesinha de cabeceira;
- Colocar a cadeira ao lado dos pés da cama, com o espaldar voltado para a cabeceira da mesma;
- Colocar as roupas sobre o espaldar da cadeira, em ordem de uso: colcha, cobertor (ou cobertores), lençol de cima, lençol móvel, impermeável e lençol de baixo; tôdas as peças acima referidas, exceto o lençol móvel, são dobradas em quatro partes, em sentido longitudinal e depois em duas, em sentido transversal. O lençol móvel é dobrado em dois no sentido transversal e em quatro no longitudinal;
- Na arrumação de cama, tôdas as peças de roupa serão colocadas sobre o colchão, em sentido longitudinal, fazendo coincidir a dobra que indica a metade de cada peça com a linha média do colchão;
- Colocar o lençol de baixo sobre a cama, com a bainha estreita para os pés. Trabalhar só de um lado. Desdobrar o lençol e revestir com êle o colchão; prendê-lo por baixo dêste: 1º - do lado da cabeceira, fazendo uma dobra ao cobrir o canto, 2º - lateralmente em tôda a extensão;
- Colocar o impermeável, transversalmente no terço médio da cama;
- Colocar o lençol móvel sobre o impermeável, prendendo ambos, impermeável e lençol móvel, sob o colchão;
- Estender o lençol de cima, tomando o cuidado de colocá-lo até a cabeceira da cama; fazer uma prega transversal no local onde vão ficar os pés do paciente

- e prender o lençol sob o colchão fazendo uma dobra ao cobrir o canto;
- Colocar o cobertor (ou cobertores) de maneira a cobrir os ombros do paciente e proceder como no lençol de cima;
 - Estender a colcha e cobrir com ela o cobertor (ou cobertores), prendendo-a do mesmo modo como foram arrumados o lençol de cima e o cobertor (ou cobertores);
 - Passar para o outro lado da cama. Dobrar peça por peça, sôbre a mesma e começar a desdobrá-las prendendo-as sob o colchão, como foi feito no lado já descrito;
 - Pôr a fronha no travesseiro e recostá-lo na guarda da cama com a abertura da fronha para o lado oposto à porta principal da enfermaria;
 - Repôr a mesinha de cabeceira e a cadeira em seus lugares;
 - Deixar a unidade limpa e em ordem.

Nota - Evitar encostar a roupa limpa no chão, no próprio uniforme, nos fômites de outros pacientes.

3 - PRINCÍPIOS CIENTÍFICOS APLICADOS À ARRUMAÇÃO DE CAMA VAZIA

Apresentamos a seguir, os princípios básicos da técnica acima descrita, com as suas respectivas aplicações. Estes princípios devem ser observados durante tôda a execução do trabalho.

Princípios	Aplicação
1. de Anatomia e Fisiologia	
1.1. O ar fresco contém maior quantidade de oxigênio, <u>pre</u> vine e diminui a fadiga e auxilia na termo-regulação do organismo.	Antes de iniciar o trabalho, <u>de</u> ve-se abrir portas e janelas para arejar o ambiente e <u>evi</u> tar fadiga na arrumação de <u>ca</u> ma.

- 1.2. Manter-se próximo ao trabalho. Executá-lo de frente. Para trabalhar próximo à cama, afastar a mesinha de cabeceira e a cadeira. Arrumar primeiro um lado da cama e depois o outro. Estender as roupas de cama e prendê-las, mantendo sempre o corpo de frente para o local de trabalho.
- 1.3. Manter as partes do corpo o mais próximo possível do eixo vertical e usar os músculos maiores e mais fortes. Prender as roupas de cama flexionando os joelhos e mantendo a coluna ereta. Para arrumar o outro lado da cama, esticar as roupas, peça por peça, apoiando um dos joelhos no estrado da cama e baixando o corpo. Com isto, consegue-se distribuir o peso entre os grandes músculos, principalmente dos membros inferiores.
- 1.4. Quanto maior a base de sustentação, maior será o equilíbrio do corpo. Todas as atividades da técnica devem ser desenvolvidas mantendo-se os pés afastados, um à frente do outro.
- 1.5. Levantar um corpo pesado significa fazer um esforço contra a ação da gravidade, com grande despendimento de energia. Para economizar forças, fazer deslizar um objeto pesado, evitando erguê-lo. Afastar a mesinha de cabeceira e a cadeira arrastando-as, para evitar a ação da gravidade.
- 1.6. A melhor posição para o indivíduo, em qualquer decúbito, é a posição funcional. O corpo do paciente deve permanecer em boa postura. Verificar o estado do colchão ao arrumar a cama; se houver reen-

trâncias e saliências que forcem as curvaturas naturais da coluna, há necessidade de trocá-lo para oferecer conforto ao paciente, prevenindo de formidades.

Fazer a "prega de conforto" para evitar que a cobertura esticada force para baixo a ponta dos pés, dêse modo previne-se o pé equino.

Colocar as roupas de modo a cobrir os ombros do paciente para evitar que ele precise encolher-se a fim de se agasalhar e tome uma postura defeituosa.

2. de Microbiologia e Parasitologia

2.1. Os microrganismos estão dispersos na atmosfera e em todas as superfícies, principalmente no chão.

Durante o trabalho, não encostar as roupas de cama no unifome, fômites de outros pacientes e no chão da enfermaria para prevenir a contaminação e conseqüentemente possíveis infecções.

2.2. Nas mãos, há a flora bacteriana temporária e residente. As bactérias temporárias são removidas quando se lava as mãos com água e sabão; quando elas permanecem nas mãos por muito tempo, podem transformar-se em residentes, que são de difícil remoção.

Lavar as mãos com água e sabão, antes e depois da arrumação de cama e sempre que necessário, para que elas não se tornem veículos de contaminação.

- 2.3. Grande quantidade de microorganismos é eliminada pela bôca e nariz. Não falar, não tossir e nem espirrar diretamente sôbre as roupas para não contaminá-las.
- 2.4. A umidade é um dos fatôres essenciais à vida dos microorganismos. Usar roupas sêcas para o confôrto do paciente e para evitar a proliferação de microorganismos.
- 2.5. Alguns parasitas (pulgas, percevejos, etc.) são hematófagos, não necessitam do de outros elementos a não ser sangue, para sua nutrição. Verificar se há nas costuras do colchão e nas frestas de cama, percevejos ou seus ovos; encontrados êsses parasitas ou outros usar inseticida. Fazer a limpeza da unidade, não deixando condições para o crescimento e reprodução de parasitas.
- 2.6. A poeira em movimento é um dos principais meios de contaminação; além de ser alérgena para alguns indivíduos. Dobrar e estender as roupas sem movimentá-las muito, diminuindo a possibilidade da movimentação de poeira. Após a arrumação de cama, limpar com um pano úmido, a mesinha de cabeceira, as guardas da cama e a cadeira.

3. de Física

- 3.1. O atrito se desenvolve pelo deslocamento de um corpo paralelamente a um plano. Quanto menos rugosas as superfícies, menor será o atrito produzido. Esticar muito bem as roupas, principalmente o lençól de baixo e o lençól móvel. Êste último deve ser dobrado de modo a ficar com as costuras das bainhas, do lado interno da dobra e para os pés da cama. Êstes cuidados conseguimos diminuir o atrito entre o corpo do paciente e as roupas de cama.

3.2. O sabão diminui a tensão superficial da água, aumentando o seu poder de penetração e remoção de microrganismos e impurezas.

Para que seja realmente eficiente, a lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão.

3.3. O ar é mau condutor de calor, e os espaços cheios de ar, do cobertor, atuam como isolante, impedindo a perda de calor corporal.

Para proteger o paciente contra o frio, cobri-lo com um ou mais cobertores, dependendo da temperatura ambiente, de suas condições e de seus hábitos.

4. de Química

4.1. Os tecidos ásperos são irritantes à pele. A lã, além de ser áspera, poderá ser alérgica para algumas pessoas.

Não deixar o cobertor em contato direto com o paciente; colocá-lo sobre o lençol de cima para evitar irritação da pele e fenômenos alérgicos.

4.2. A água quente e o sabão modificam, pelo encurtamento permanente, a estrutura espiralada das proteínas que constituem as fibras da lã.

Para evitar que o cobertor se suje, e conseqüentemente seja lavado, deve-se colocá-lo entre a colcha e o lençol de cima.

5. de Psicologia, Pedagogia e Ciências Sociais

5.1. A eficiência profissional, a segurança, compreensão, solicitude e simpatia são importantes fatores que fazem inspirar confiança em um indivíduo.

Durante a arrumação de cama, manter boa comunicação com as pessoas que estão na enfermaria. Demonstrar segurança, rapidez e bom acabamento no trabalho.

5.2. O ser humano reage positivamente a um estímulo percebido como agradável. Há vários padrões de

As roupas de cama devem ser limpas, bem esticadas e os cantos, bem feitos. A abertura da fronha que é anti-estética,

beleza, mas a maioria das pessoas responde favoravelmente ao que é "harmônico" e "limpo".

não deve estar virada para o lado da entrada principal da enfermaria.

A unidade e a enfermaria devem ficar limpas e em ordem para causar boa impressão e oferecer conforto aos pacientes.

5.3. Cada profissional tem um dever social e este deve ser desempenhado de modo a corresponder à expectativa de todos.

Arrumar a cama com eficiência, rapidez e esmerar-se no acabamento para atender à expectativa dos pacientes em relação à enfermeira.

5.4. A repetição freqüente de uma atividade leva o indivíduo ao automatismo.

Trabalhar consciente de todas as razões e obedecer a seqüência da técnica da arrumação de cama, para estabelecer hábitos corretos.

6. de Ética

6.1. Todo homem é responsável pelos seus atos e tem o dever moral de cultivar as virtudes e praticar o bem.

A arrumação de cama é uma das responsabilidades da enfermeira e como tal deve ser executada de modo a proporcionar conforto e segurança ao paciente.

7. de Administração

7.1. Para o bom rendimento do trabalho, há necessidade da determinação dos objetivos e escolha dos meios para atingí-los.

Refletir sobre os objetivos da arrumação de cama, planejá-la e executá-la aplicando os princípios científicos adaptados às diversas situações.

7.2. Em qualquer tarefa, é importante trabalhar em ordem, seguindo a seqüência

Ao dobrar as roupas, colocá-las sobre o espaldar da cadeira, em ordem de uso; ar

lógica e economizando
tempo e energia.

rumar primeiro um lado da ca
ma e depois o outro.

Finalizamos estas nossas considerações, integrando os conhecimentos das ciências básicas e deduzindo, na enfermagem, os seguintes princípios fundamentais:

- Respeitar a integridade do homem atendendo-o e considerando-o como um todo físico-psico-espiritual e social.
- É responsabilidade da enfermeira proporcionar segurança, aos pacientes e protegê-los contra os agentes agressores físicos, biológicos, químicos e psicosociais.
- É responsabilidade da enfermeira, organizar e manter um ambiente que ofereça conforto aos pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FUERST, E. |y| WOLFF, L.V. - Principios fundamentales de enfermería. México, La Prensa Medica Mexicana, 1958.
- GRAGG, S. |and| McCLAIN, E. - Principios científicos da enfermagem. Rio de Janeiro, Científica, 1965.
- HARMER, B. |y| HENDERSON, V. - Tratado de enfermería teórica y practica. 2^a ed. México, La Prensa Médica Mexicana, 1959.
- SÃO PAULO. UNIVERSIDADE. ESCOLA DE ENFERMAGEM - Apostila de técnicas básicas de enfermagem.

<p>HARA, Y. - Principios científicos aplicados à arrumação de cama vazia. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2(1):93-101, mar.</p>
