



## VESTUÁRIO

Estar **bem arranjado e vestido** proporciona segurança e autoconfiança.

Ter especial atenção à **privacidade** do utente enquanto o veste e despe.

### O vestuário deve ser:

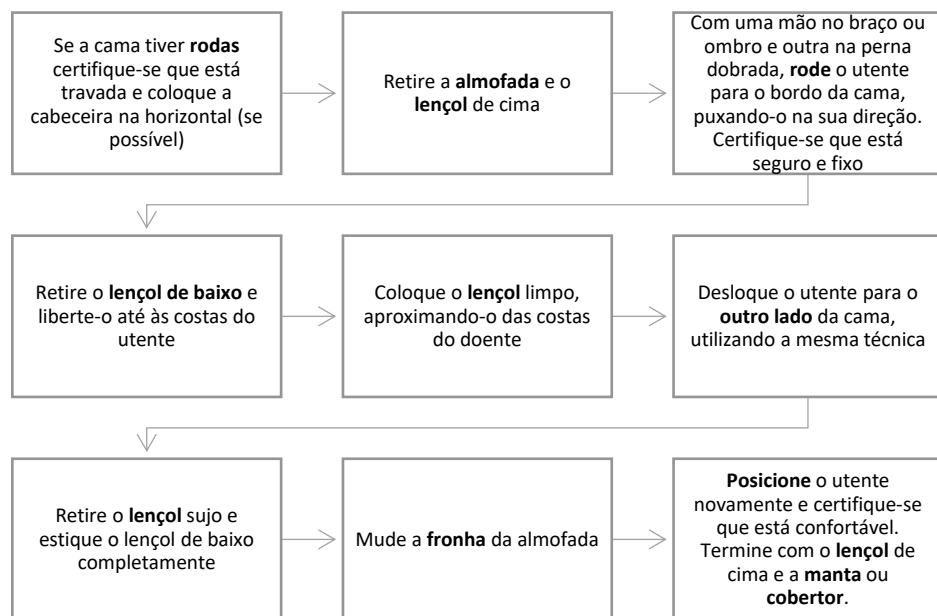
Confortável	Largo (que não aperte)	Algodão
Sem fechos	Sem botões (preferir velcro)	Os <b> fatos de treino </b> são uma boa solução porque são quentes, confortáveis e práticos
	Em doentes acamados os pijamas ou camisas devem ser <b>abertos, de preferência nas costas</b>	



**PESSOA DEPENDENTE –  
ROUPA DE CAMA, VESTUÁRIO,  
VESTIR E DESPIR**

## LENÇÓIS E ROUPA DE CAMA

- Prefira **lençóis** 100% algodão.
  - **Cobertura no verão:** manta de algodão leve.
  - **Cobertura no inverno:** cobertor de lã mais pesado.
  - **Quando trocar lençóis?** Se necessário, diariamente. Se não, mantenha-os sempre bem esticados e livres de migalhas ou outros vestígios de comida. Os lençóis enrugados são desconfortáveis, podem restringir a circulação e contribuir para o aparecimento de feridas.
- O utente deve sair da cama para que esta possa ser mudada. Caso não seja possível, mudar os lençóis requererá alguma destreza.



## DESPIR UM UTENTE ACAMADO

Sempre que possível, peça a colaboração do seu familiar/utente.

### Parte de cima:

- Coloque o utente de lado, virando-o para si;
- Dispa a manga do membro que se encontra por cima;
- Enrole a roupa nas costas;
- Vire o utente para a parte oposta e retire a outra manga.

### Parte de baixo:

- Desaperte os botões;
- Flita/dobre as pernas;
- Coloque um braço por baixo do joelho;
- Eleve o joelho e com a outra mão puxe as calças.

Sempre que o utente apresentar **um dos lados paralisado** deve começar a despir pelo membro que ajuda.

## VESTIR UM UTENTE ACAMADO

Repetem-se na mesma ordem os passos anteriores.

Se **um dos lados do corpo estiver paralisado**, deve começar a vestir pelo membro que não ajuda. Só depois se veste o lado são.

Verifique sempre se a roupa fica bem **esticada**, para evitar originar zonas de pressão.