

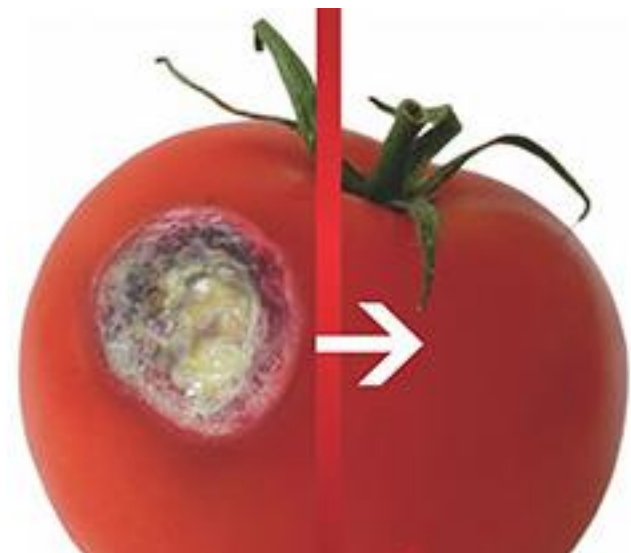
COMO EVITAR O SEU APARECIMENTO?

- Em pessoas acamadas a mudança postural da pessoa a cada 2 ou 3 horas é fundamental;
- Em pessoas sentadas, esta mudança deve ser de 15 em 15 minutos;
- Estimule **exercícios de flexão e extensão** das principais articulações dos braços e pernas;
- Evite arrastar a pessoa acamada quando a desloca para evitar magoar a pele mais superficial;
- Utilize colchões anti-escaras (se possível);
- Forneça uma **alimentação equilibrada e saudável** à pessoa que tem dependente de si para que os tecidos recuperem com maior facilidade.

**A MAIORIA DAS ÚLCERAS DE PRESSÃO
PODE SER EVITADA!**

**EM CASO DE DÚVIDA CONTACTE A SUA
MÉDICA OU ENFERMEIRA DE FAMÍLIA**

PREVENÇÃO DE ÚLCERAS DE PRESSÃO



O QUE SÃO ÚLCERAS DE PRESSÃO?

São lesões provocadas por uma pressão de longa duração que causa dano nos vasos sanguíneos que transportam oxigénio e nutrientes para a pele, provocando morte desta e dos tecidos circundantes.

As úlceras de pressão classificam-se em 4 graus, desde um grau leve inicial (zona avermelhada) até ao mais grave (exposição de osso, músculo e gordura).

ONDE SE LOCALIZAM?

As localizações mais frequentes são junto às saliências ósseas nomeadamente:

- Região occipital,
- Omoplatas,
- Cotovelos,
- Região sagrada,
- Bacia,
- Face lateral da coxas,
- Tornozelos e
- Calcanhares.



QUE POPULAÇÃO ESTÁ EM RISCO?

Todas as pessoas com mobilidade reduzida, acamadas, em cadeira de rodas, com incontinência urinária ou de fezes. Também estão em risco todas as pessoas com alterações do estado de consciência, em situações de desnutrição ou desidratação.



COMO EVITAR O SEU APARECIMENTO?

- Banho diário com água morna e sabão neutro secando bem toda a pele (atenção às zonas de prega), fazendo uma massagem suave com creme hidratante;
- Não utilizar álcool nem água de colónia para a massagem;
- **Não massajar sobre as saliências ósseas;**
- Uso de fraldas e/ou sondas urinárias em pessoas incontinentes (urina e/ou fezes);
- Uso de lençóis ajustáveis de algodão (se possível); senão evitar rugas nos lençóis que possam causar lesões na pele;
- Manter **lençóis sempre limpos e secos;**
- Não usar protectores plásticos na cama em contacto directo com a pele da pessoa.