

**Componente da Formação:** Formação Tecnológica

**Módulo:** Cuidados Humanos Básicos – Alimentação e Mobilidade

**Formadora:** Marlene Santos

## Material de Apoio à Formação

### Úlceras de pressão

1

#### O que são?

As úlceras por pressão também chamadas escaras, chagas ou úlceras de decúbito são feridas que surgem devido à pressão constante do corpo sobre uma superfície (colchão, almofada...).

Esta pressão impede a circulação do sangue no local levando à morte dos tecidos e ao aparecimento de uma ferida.

O aparecimento de úlceras por pressão pode levar à diminuição da qualidade de vida da pessoa dependente, uma vez que:

- ❖ provocam dor.
- ❖ podem infectar e provocar o agravamento de outras doenças.

É por isso importante tomar todos os cuidados necessários à sua prevenção.

#### Quais os fatores de risco?

O aparecimento de úlceras por pressão tem origem na combinação de fatores exteriores (extrínsecos) e fatores inerentes ao próprio indivíduo (intrínsecos).

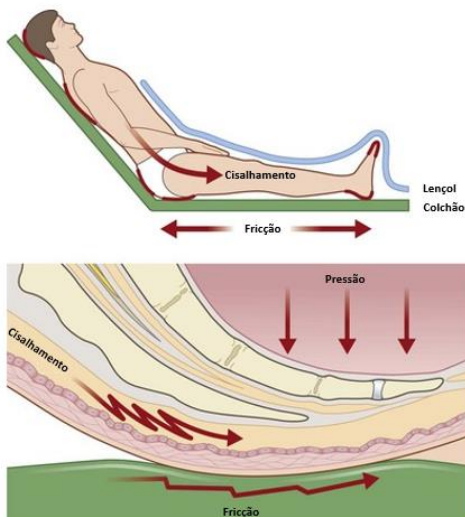
#### Fatores intrínsecos

- ❖ Idade avançada
- ❖ Deficiências nutricionais
- ❖ Imobilidade (pessoas que permanecem muito tempo na mesma posição)
- ❖ Diminuição/perda da sensibilidade (não sentir parte do corpo)
- ❖ Perda da função motora

- ❖ Incontinência urinária ou fecal (o contacto da urina e das fezes com a pele pode levar ao aparecimento de lesões)
- ❖ Baixo nível de consciência (poderá ocasionar incapacidade ou dificuldade em se posicionar corretamente)
- ❖ Estado geral de saúde (pessoas que sofram certas doenças, tais como: doenças cardíacas, respiratórias, diabetes, entre outras estão mais suscetíveis ao aparecimento de úlceras por pressão)

### Fatores extrínsecos

- ❖ A existência de pressão de contato sobre a proeminência óssea
- ❖ As forças de cisalhamento\* e a fricção



\*Cisalhamento – resulta da gravidade que empurra o corpo para baixo e da fricção ou resistência entre o paciente e a superfície de suporte.

$$\text{Cisalhamento} = \text{Gravidade} + \text{Fricção}$$

Figura 1. Fricção e Cisalhamento

### Quais as zonas do corpo mais suscetíveis ao aparecimento de úlceras por pressão?

As zonas de risco são as zonas onde existem proeminências ósseas, isto é, zonas do esqueleto humano onde existe pouco tecido por baixo da pele encontrando-se os ossos mais salientes.

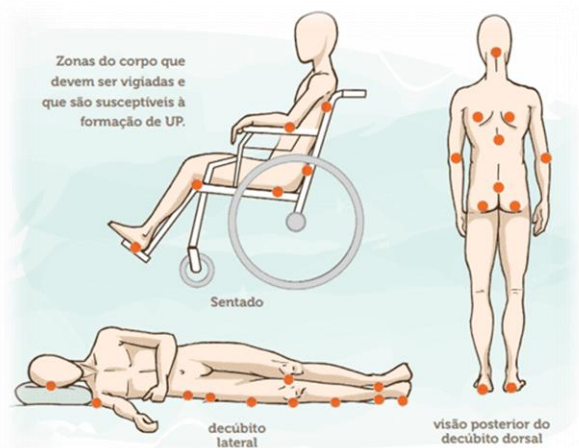


Figura 2. Úlcera por pressão – zonas de risco

## Como prevenir o aparecimento de úlceras por pressão?

### ❖ Cuidados com a pele

- Observe diariamente a pele da pessoa cuidada para detetar possíveis alterações (inchaço, vermelhidão, calor local, entre outras alterações). Esta observação pode ser feita durante a higiene e/ou durante a mudança de decúbito.
- Pergunte à pessoa cuidada se existem zonas de desconforto ou dor.
- Mantenha a pele da pessoa cuidada limpa e sem humidade.
- Realize uma higiene corporal adequada, utilizando para o efeito água morna e um sabonete de pH neutro.
- Seque a pele, tendo especial atenção às pregas cutâneas. Seque sem esfregar utilizando toalhas suaves e lisas.
- Hidrate a pele.
- Realize a higiene íntima adequada sempre que a pessoa evacuar ou urinar. Aplique um creme barreira.

3

### ❖ Roupa da cama e vestuário

- Os lençóis, as almofadas e o vestuário devem estar sempre limpos, secos e bem esticados. Para além disso, devem ser lisos, sem costuras grossas ou objetos duros aplicados (botões, bordados).
- Evite deixar restos de comida ou objetos sólidos junto ao corpo da pessoa.

### ❖ Posicionamentos

- Incentive a pessoa cuidada a mudar de posição quando esta ainda o consegue fazer sozinha.
- Quando a pessoa cuidada não consegue mudar de posição sozinha deve fazê-lo por ela de forma frequente (de duas em duas horas +/-) colocando almofadas de forma a evitar as zonas de pressão.



**Figura 3.** Alternância de decúbito

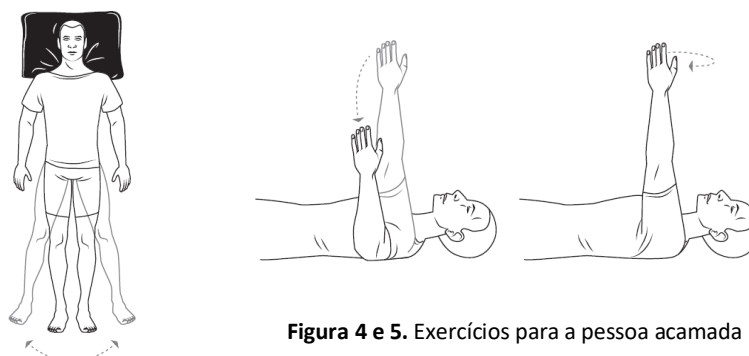
- Ao posicionar a pessoa cuidada evite arrastá-la. Utilize um lençol dobrado ao meio este funcionará como uma espécie de “elevador” e tornará a tarefa muito mais fácil de realizar.
- Evite posicionar a pessoa cuidada sobre uma zona ruborizada.

#### ❖ Alimentação

- Uma alimentação rica e equilibrada irá prevenir a desnutrição e desidratação evitando assim o aparecimento de úlceras por pressão.

#### ❖ Exercício

- A realização de pequenos exercícios deve ser incentivada uma vez que estimulam a circulação ao mesmo tempo que previnem as úlceras por pressão.



**Figura 4 e 5.** Exercícios para a pessoa acamada