

COMO PREVENIR

- Não se esqueça que se aparecer uma zona vermelha na pele é sinal de uma úlcera por pressão;



- Evite deitar-se ou sentar-se sobre essa zona do corpo em que tem a ferida e/ou a zona avermelhada;
- Se tiver penso, este será realizado pela enfermeira, que decide o tipo de material, assim como a periodicidade com que deve ser realizado o tratamento.



A PREVENÇÃO É SEMPRE A MELHOR OPÇÃO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE

Informação
aos cuidadores informais

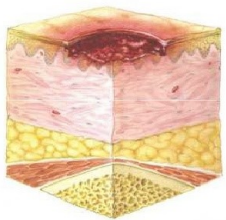
PREVENÇÃO DE ÚLCERAS POR PRESSÃO



Úlcera por pressão: O que é

Também designada por ESCARA; Esta é provocada pelo peso do corpo sobre a cama ou a cadeira, quando se fica muito tempo na mesma posição. Também pode ser provocada pela fricção frequente do corpo contra o lençol ou a almofada.

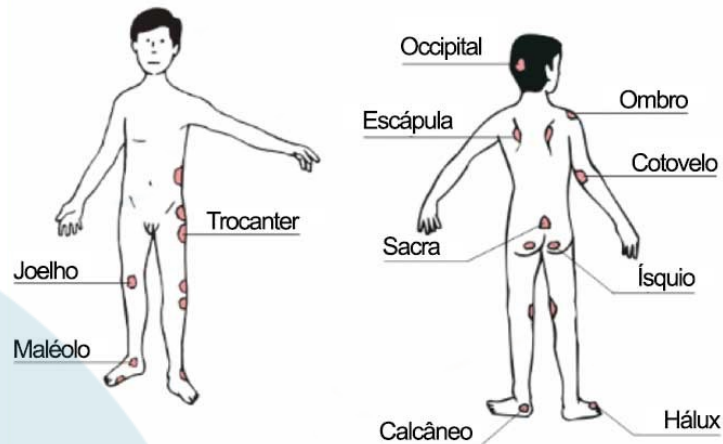
Geralmente começa por ser apenas um ponto vermelho ou então uma pequena “bolha de água”.



Onde podem surgir

Intervém no desenvolvimento das competências motoras, cognitivo-percetivas e sensoriais em défice, através de atividades terapêuticas.

Regiões de incidência das úlceras por pressão:



Como prevenir

• Colchão de pressões alternadas;

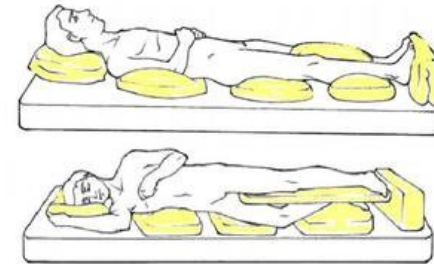


• Calcanheiras, cotoveleiras, almofada;



Como prevenir

- Mudar de posição frequentemente (1 a 2 horas) e sempre que possível levantar para a cadeira;



- Higiene diária e hidratação com creme em todo o corpo;
- Alimentação variada, rica em proteínas e vitaminas;
- Beber 1,5 litros de água;
- Usar uma almofada para alívio da pressão do corpo sobre a cama ou cadeira;

