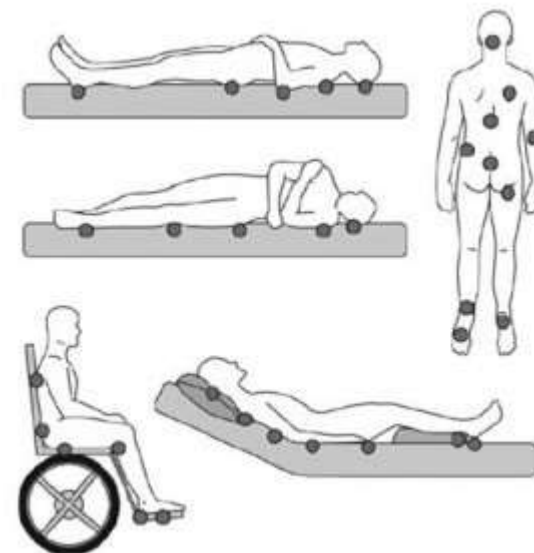




Contacte o enfermeiro de família do utente assim que sejam detetados sinais de ulcera de pressão.

O tratamento precoce evita a ocorrência de danos maiores.



## PESSOA DEPENDENTE – ÚLCERAS DE PRESSÃO

## ÚLCERAS DE PRESSÃO

### Fatores de risco:

- incapacidade em mobilizar-se;
- permanecer longos períodos na mesma posição;
- pessoa muito magra ou com excesso de peso;
- falha no controlo de esfíncteres (urina e fezes)
- transpiração aumentada.

### Como prevenir?

- Manter a pele bem limpa e seca;
- Evitar água muito quente e usar um sabão suave para não causar irritação;
- Massajar a pele com creme hidratante;

Se o utente apresentar uma **zona da pele vermelha que não desaparece após alívio da pressão, manchas roxas ou bolhas** poderá indicar o início de uma úlcera de pressão e, neste caso, a massagem pode causar danos. **Massaje apenas a zona envolvente.**

- Ao mobilizar o utente, deve levantá-lo e **nunca arrastá-lo**;
- Posicionar corretamente e mudar de posição de 2/2 h;
- Se a pessoa não tem controle da urina, usar fraldas descartáveis ou absorventes e troque a roupa assim que possível;
- Usar almofadas para aliviar a pressão do corpo, nomeadamente nas proeminências ósseas (como os joelhos ao se tocarem). Usar um travesseiro na barriga da perna para elevar os calcanhares
- As pessoas que não se alimentam bem, devem realizar suplementação alimentar;

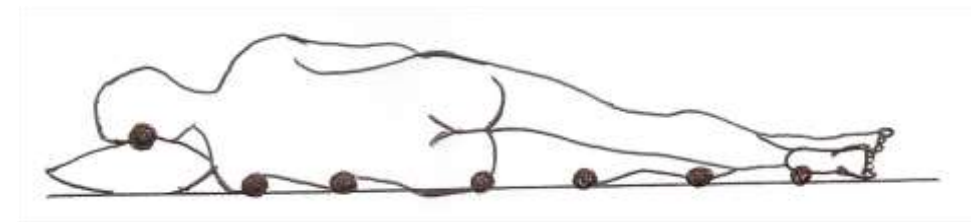
Se, apesar de todos os cuidados, o utente apresentar lesões na pele, o prestador de cuidados deverá **contactar a equipa médica ou de enfermagem.**

- A cabeceira da cama não deve ficar muito tempo na posição elevada para não aumentar a pressão nas nádegas;
- Se a pessoa ficar sentada em cadeira de rodas ou poltrona, usar uma almofada de ar, água ou gel mas nunca aquelas almofadas que tem um orifício no meio;
- Examinar a pele da pessoa diariamente. Se apresentar algum indício de ferida ou pele macerada, não sentar ou deitar encima da região afetada.

### Locais comuns onde surgem úlceras de pressão

Estas feridas podem ocorrer em qualquer parte do corpo onde haja saliência óssea mas são mais comuns:

- **Decúbito dorsal** (costas para baixo): cabeça, cotovelos, cóccix, calcanhares;
- **Decúbito lateral**: orelha, ombro, anca, joelhos, tornozelos.



**Estas zonas devem ser vigiadas com regularidade, por exemplo no banho.**