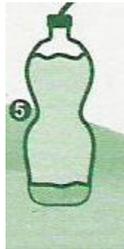


## CUIDADOS DOMICILIÁRIOS

- Higiene da pessoa/da cama - Que deverá ser cuidada, de modo a manter a pele seca, limpa e hidratada. A cama deve estar limpa, seca e sem rugas (Poderá dar nós nos cantos do lençol para o manter esticado), se necessário recorrer a cama articulada;



- Alimentação/hidratação - A alimentação deve conter um maior aporte proteico, para facilitar a regeneração da pele. A ingestão de líquidos deve ser incentivada (Min - 1,5 litros por dia)



- Utilização de material auxiliar - Almofadas, Pele de carneira, Calcanheiras de pele de carneira, colchões de pressão alterna.



- Fazer o levante do utente sempre que possível

**Contacte-nos**  
**Através por telefone**  
261 336 373/371  
**Email:** arandis.usf@gmail.com



**Elaborado por:**  
M<sup>a</sup> Rosário Santos (Médica)  
Hélio Firmino (Enfermeiro)  
**Atualizado por:**  
João Lima (Médico IFG)

## PREVENÇÃO DAS ESCARAS / ÚLCERAS DE PRESSÃO



Torres Vedras  
2022

## O QUE SÃO ESCARAS

Quando o indivíduo é sujeito, a um período de imobilidade prolongado, apresenta grande probabilidade de sofrer alterações da integridade cutânea, desenvolvendo úlceras de pressão, também denominadas **escaras**, com consequências graves, não só a nível pessoal, mas também social. Estas traduzem-se por elevados custos financeiros, relacionados essencialmente com longos períodos de convalescença e de utilização de recursos e o mais importante - sofrimento humano.

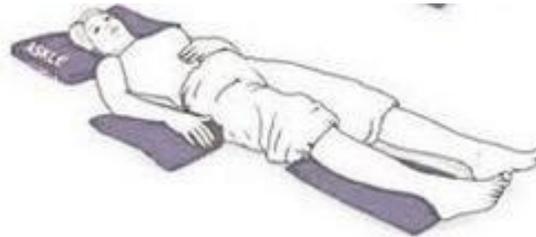
O envelhecimento natural da pele, a imobilidade, e a astenia, são alguns dos factores de risco, que contribuem para o aparecimento destas lesões (escaras).

A escara é uma ferida provocada pelo peso do corpo sobre a cama ou a cadeira, quando se fica muito tempo na mesma posição, ou pela fricção do lençol, razão pela qual deve de usar sempre lençóis de algodão na cama.



## COMO PREVENIR

Os cuidados que visam reduzir ou eliminar a pressão sobre os tecidos, são uma das principais medidas preventivas. As úlceras de pressão ocorrem mais vulgarmente em zonas de grandes ossos ou proeminências ósseas, em que os vasos sanguíneos são comprimidos entre uma força externa rígida (a cama ou a cadeira) e uma força interna rígida (o osso), que conduz rapidamente à oclusão dos vasos sanguíneos subjacentes.

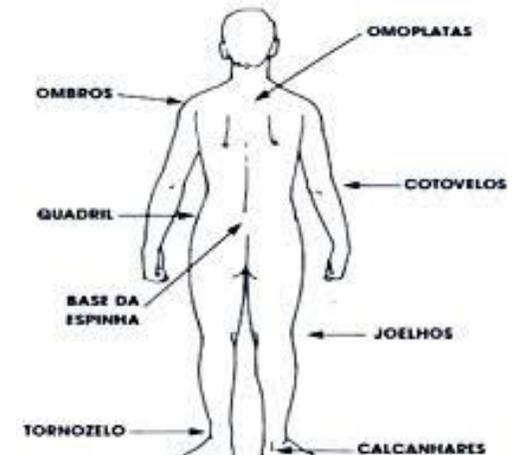


Os seguintes aspectos devem ser valorizados:

- Mudanças de posição - Deve ser periódica, executada com intervalos regulares (Max. 3/3 Horas), a cada mudança de posição fazer uma massagem com creme hidratante nas zonas de proeminência óssea;



- Posicionamento - Em que deverá existir o cuidado de deixar aliviadas todas as zonas mais proeminentes e consequentemente mais susceptíveis de maior pressão (calcaneos, trocanteres, região sagrada,...).



**PREVENIR É MELHORAR DO QUE TRATAR E CAUSA MENOS SOFRIMENTO**