#### Medidas de alívio de pressão

Existem vários materiais que podem ser utilizados na prevenção de úlceras de pressão. Muitos deles também têm o seu uso no tratamento das mesmas. Entre os materiais existentes destacamos:

#### Camas:



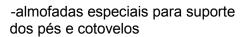
#### **Colchões:**



Roupa: -lençóis com cantos elásticos sem bordas/lisos

- -roupa de tecidos naturais
- -têxteis de lã de carneiro ("meias", resguardos)

Suportes: -almofadas



Basicamente na prevenção a qualidade mais importante dos materiais utilizados é aliviar e / ou espalhar a pressão do corpo sem causar friccão .

#### Técnicas de alívio de pressão

Existem um conjunto de técnicas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão e baseia-se principalmente no virar/posicionar os doentes. É necessário efectuar cuidados de higiene e conforto anteriormente descritos.

#### <u>Técnicas para posicionar/virar doentes:</u>

- evitar arrastar o doente,
- usar técnicas correctas no posicionamento de doentes: -costas direitas, não sobrecarregar as zonas de pressão, etc..
- dividir o peso do doente no colchão, evitando zonas de pressão.
- colocar um doente em posições "naturais". (respeitando o alinhamento corporal).
- quando sentado efectuar posicionamentos horário,
- não levantar a cabeceira da cama do doente mais que 30-35° quando o doente está em posição lateral para evitar pressão e deslizamento.

O tempo que um doente pode permanecer numa determinada posição, depende dos meios e materiais usados e do estado geral do doente.



Actualmente o tempo médio para reposicionar doentes é de 2 a 3 horas. Isto dá tempo para a pele "descansar" após o posicionamento anterior e evita mexer demasiado nos doentes causando fricção desnecessária.



### Prevenção de Úlceras de Pressão



#### Trabalho elaborado por:

Enf. Mª José Neves revisto Fevereiro 2010

# <u>Prevenção das Úlceras de</u> pressão.

A ocorrência das úlceras de pressão está directamente ligada à qualidade dos cuidados que um doente recebe , e reflecte , em grande parte, o trabalho do prestador de cuidados .

### O que fazer para prevenir o aparecimento de úlceras de pressão:

- → Mudança frequente de posição ( pelo menos de 2 em 2 horas);
- ⇒ Boa higiene;
- ⇒ Boa nutrição e Hidratação;





### Áreas de risco

A localização das úlceras está associada às proeminências ósseas e estão sempre relacionadas com a postura do doente:

- região sacro
- região trocantérica / crista ilíaca
- região isquiática
- região escapular
- região occipital
- cotovelos
- calcâneos
- malelos





## Medidas de conforto, higiene e hidratação cutânea.

A **pele** deve ser observada diariamente.

#### Pele:

- ⇒ manter a pele seca (e limpa)
- ⇒ Lavar com água morna e sem esfregar/causar fricção
- ⇒ Utilizar toalhas e outros tecidos suaves e lisos, secar a pele, sem friccionar
- ⇒ Não utilizar álcool (30 e 70%)
- ⇒ Usar sabão neutro (ph5) e hidratantes
- Massajar com cremes hidratantes até serem absorvidos completamente
- ⇒ Não massajar em cima das zonas ruborizadas ( porque já estão afectados os capilares)

*Incontinência:* -a zona afectada deve ser limpa e seca regularmente;

⇒ Usar meios de protecção que não danifiquem ou irritem a pele



