

### Como manter a pele íntegra?

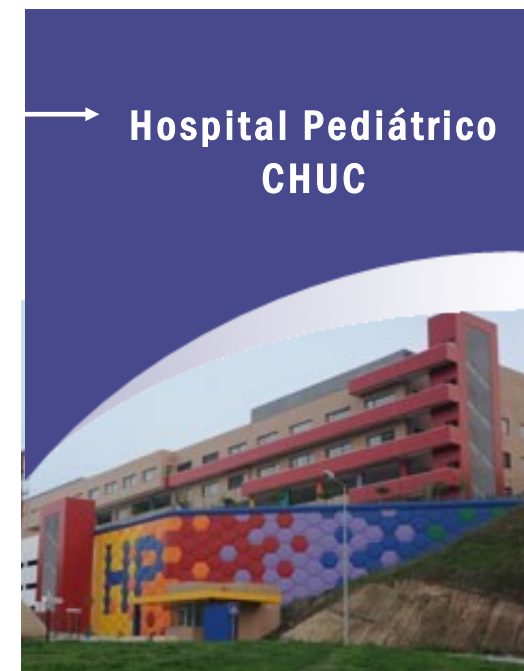
- Após o banho deve secar bem a pele sem esfregar de modo evitar humidade;
- Manter a roupa da cama bem esticada;
  - Adoptar uma dieta equilibrada com hidratação;
- Não arrastar/deslizar o corpo contra as superfícies de apoio;
- Não usar roupa apertada;



**SNS**  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



**CHUC**  
CENTRO HOSPITALAR  
E UNIVERSITÁRIO  
DE COIMBRA



## Hospital Pediátrico CHUC

### PREVENÇÃO DE ÚLCERA POR PRESSÃO

#### ORIENTAÇÕES PARA O CUIDADOR PEDIÁTRICO

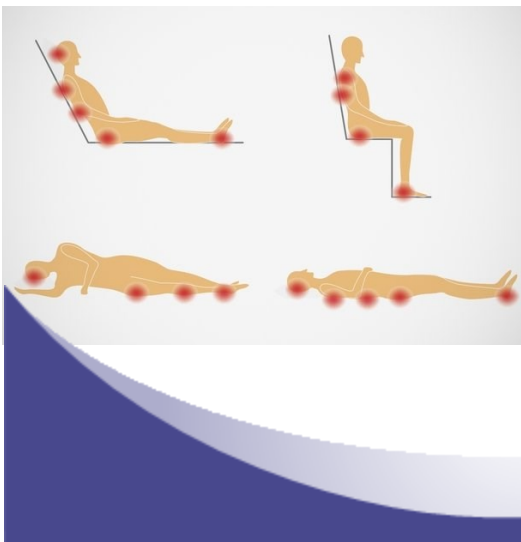
## PREVENÇÃO DE ÚLCERA

### Úlcera por pressão

É uma lesão localizada na pele, provocadas pelo peso e/ou fricção do corpo sobre uma superfície quando se fica um período prolongado de tempo na mesma posição.

### Onde podem surgir?

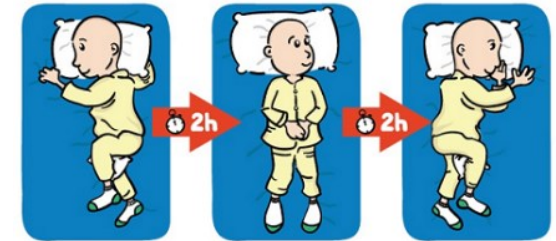
Em qualquer parte do corpo. Sentado ou deitado os locais mais suscetíveis de aparecer são os assinalados na figura.



### O que fazer para prevenir as úlceras por pressão?

1. Procurar ter a pele limpa e seca;
2. Observar a pele todos os dias: Procurar zonas avermelhadas, inchadas ou com dor;
3. Reduzir a pressão na pele :Se está deitado mudar frequentemente de posição (1 a 2 horas); Se está sentado aliviar a pressão de 15 em 15 minutos, levantando o corpo;
4. Utilizar almofadas de forma a proteger as zonas da pele onde os ossos são mais salientes;
5. Aliviar os cotovelos e os calcanhares com as almofadas ou outros equipamentos de proteção;
6. Evitar dormir com a cabeceira da cama muito elevada, para não escorregar;
7. Manter uma dieta completa, equilibrada e variada, com ingestão adequada de líquidos (água);

8. Aumentar a atividade física, se possível;



**Se detetar zonas vermelhas que não passam com a mudança de posição, feridas e pequenas bolhas na pele deverá contactar os profissionais de saúde.**