

Se detetar zonas vermelhas que não passam com a mudança de posição, feridas e pequenas bolhas na pele deverá contactar o seu enfermeiro.



**Grupo de Prevenção de Úlcera por pressão**



**SNS**  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



**CHUC**  
CENTRO HOSPITALAR  
E UNIVERSITÁRIO  
DE COIMBRA

→ **Centro Hospitalar  
Universitário de  
Coimbra – CHUC**

## **PREVENÇÃO DE ÚLCERA POR PRESSÃO**

ORIENTAÇÕES PARA O CUIDADOR

Estas são orientações gerais, devendo ser adaptadas situações específicas, e de acordo com a equipa de saúde que o assiste

## PREVENÇÃO DE ÚLCERA POR PRESSÃO

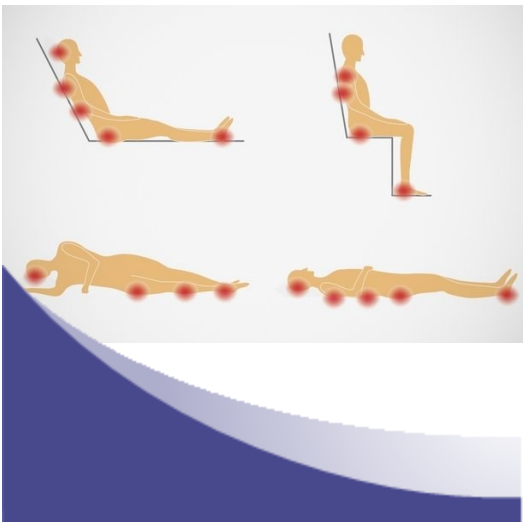
### Úlcera por pressão (UP)

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

### Áreas críticas da pele

#### Locais a vigiar

As UP aparecem com maior frequência nas zonas de maiores saliências ósseas, como visível na imagem.



### Passo a passo na prevenção

1. Higiene corporal, conforto e hidratação. Utilize água morna e sabão neutro;
2. Após os cuidados de higiene deve secar bem a pele, sem esfregar de modo evitar humidade;
3. Não usar roupa apertada;
4. Observar a pele todos os dias: Procurar zonas avermelhadas, inchadas ou com dor, dando atenção às áreas de maior risco;
5. 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;
6. Não arrastar/deslizar o corpo contra as superfícies de apoio;

7. Utilizar almofadas de forma a proteger as zonas da pele onde os ossos são mais salientes;
8. Aliviar os cotovelos e os calcanhares com as almofadas ou outros equipamentos de proteção;
9. Evitar dormir com a cabeceira da cama muito elevada, para não escorregar;
10. Manter uma dieta completa, equilibrada e variada, com ingestão adequada de líquidos (água);



11. Aumentar a atividade física, se possível;