

# Como evitar Úlceras de Pressão? (feridas/escaras)

- **Observar a pele** pelo menos uma vez por dia;
- **Manter a pele seca;**
- Limpar a pele sem friccionar e com água à temperatura corporal e detergente neutro;
- Utilizar toalhas macias e cremes hidratantes que devem ser massajados até serem absorvidos;
- Na incontinência, a pele deve ser limpa e seca e usar uma proteção que não irrite a pele;
- **Quando aparece uma zona vermelha na pele é um sinal de ferida (Úlcera). Contacte de imediato um profissional de saúde;**
- Evitar posicionar o seu familiar sobre essa zona avermelhada ou qualquer outra ferida e nunca massajar essas zonas;
- Os tratamentos às feridas devem ser feitos sempre por um profissional de saúde qualificado.

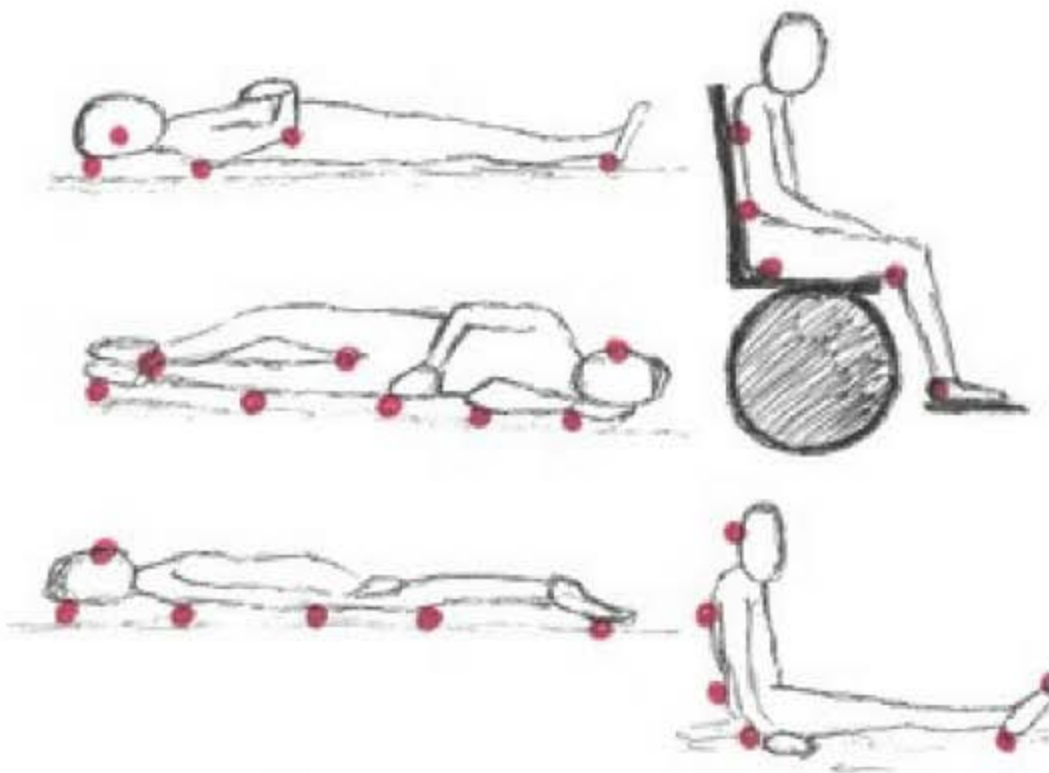
# Úlceras de Pressão (feridas/escaras)



**Têm Prevenção!**

## Zonas de Pressão

A localização das úlceras de pressão está associada às proeminências ósseas e à posição do corpo quando sentado ou deitado.



## Prevenção de úlceras de pressão (feridas/escaras)

O que fazer para prevenir o aparecimento de úlceras de pressão (escaras/feridas)?

- **Regime alimentar equilibrado;**
- **Hidratação regular;**
- **Higiene corporal cuidada;**
- **Mudar de posicionamento;**
- **Revestimento das superfícies de apoio ao corpo (colchão e base para cadeira).**

Materiais que também podem ajudar na prevenção de úlceras de pressão:

- Camas e superfícies perfiladas



- Roupas macias e de fibras naturais
- Almofadas para afastar as proeminências ósseas



- Pensos de Poliuretano como forma de prevenção