



## “Stop the Pressure”

# Úlcera de Pressão – Informação ao Paciente

## O que é uma úlcera de pressão?

Uma úlcera de pressão (às vezes chamada escara ou úlcera de decúbito) ocorre quando a sua pele e o tecido interno sofrem danos devido à pressão, a cortes ou a uma combinação de ambos.

## Como fica a pele danificada?

- Pressão – o peso do corpo exerce pressão contra a pele
- Corte – quando as camadas da pele são forçadas a sobrepor-se umas às outras, por exemplo quando você desliza para baixo ou é puxado para o topo de uma cama ou cadeira

## Como posso detectar uma?

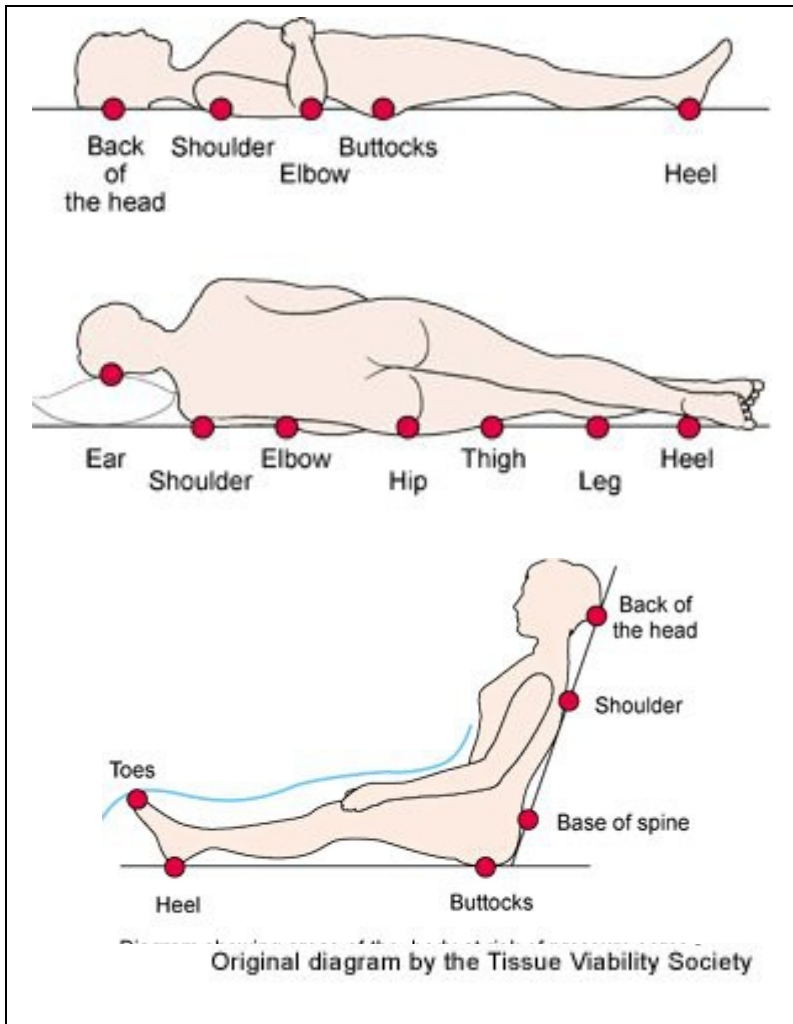
O primeiro sinal de que uma úlcera de pressão pode estar a formar-se é uma alteração na cor da pele.

## As úlceras de pressão são graves?

As úlceras de pressão podem ser graves, dependendo da extensão de pele e do tecido que está danificado. As úlceras de pressão graves podem destruir o músculo por debaixo da pele, de modo que demoram muito tempo a curar.

## Onde aparecem normalmente?

O lugar mais comum para o surgimento de uma úlcera de pressão é sobre uma proeminência óssea. Estas são áreas onde os ossos estão perto da pele, como as nádegas, calcanhares, cotovelos, tornozelos, ombros, coluna e parte traseira dos ouvidos.



## Quem tende a ter úlceras de pressão?

Qualquer pessoa pode ter uma úlcera de pressão, seja mais jovem ou mais idosa. Mas as pessoas com maiores riscos são:

- Pessoas que têm problemas de locomoção e não podem mudar de posição sozinhas
- Pessoas que não sentem dor em parte ou na totalidade dos seus corpos
- Pessoas que são incontinentes
- Pessoas que estão severamente doentes, ou que foram submetidas a cirurgia
- Pessoas que têm uma dieta pobre e não bebem água suficiente
- Pessoas que são muito jovens ou muito idosas
- Pessoas que têm a coluna vertebral lesionada e não sentem nem podem mover as suas pernas ou parte de baixo
- Outras pessoas que estão doentes ou que sofreram uma lesão, como uma ruptura na anca

## Como podem as úlceras de pressão ser prevenidas?

A maioria dos danos de pressão pode ser prevenida prestando cuidado e atenção aos seguintes aspectos:

- Cuide da sua pele verificando-a, lavando-a e hidratando-a.
- Alivie a pressão movendo-se, levantando-se, dando a volta, ou mudando de posição idealmente a cada 2 horas
- Use equipamento que lhe tenha sido recomendado
- Tenha uma dieta equilibrada e ingira bastantes fluidos

## Porque é que a nutrição é importante?

Uma boa nutrição é vital para prevenir e curar úlceras de pressão. Se não obtiver calorias, proteínas, vitaminas, minerais e fluidos suficientes, você poderá desenvolver uma úlcera de pressão, ou a sua úlcera de pressão poderá não sarar com sucesso.

## O que posso fazer para ajudar?

- Inspeccione e cuide da sua pele (pode necessitar de um espelho para verificar locais menos acessíveis)
- Reporte a um profissional de saúde casos de vermelhidão, bolhas ou pele danificada
- Não se sente por mais de 2 horas sem aliviar a pressão
- Reduza ou deixe de fumar
- Por favor peça assistência à sua equipa de enfermagem se necessitar de ajuda com algum destes aspectos

## Para mais informações

Os profissionais de saúde podem oferecer mais informações e conselhos, se deles necessitar.

<https://www.nhs.uk/conditions/pressure-sores/>

