



Prevenindo Lesão por Pressão

Orientações para pacientes e cuidadores

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Prevenindo Lesão por Pressão

Guia para pacientes e cuidadores

**Serviço de Enfermagem Ambulatorial
Comissão de Prevenção e Tratamento de Feridas**

Este manual contou com a colaboração de: enfermeiras Dóris Baratz Menegon, Márcia Fabris e Raquel Tanaka.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
O que é a pele?	7
O que pode causar lesões na pele?	7
O que é lesão por pressão?	8
Como posso saber que estou com uma lesão por pressão?	10
Quais os locais mais comuns para o aparecimento de lesão por pressão?	10
O que deve ser feito após a formação da lesão por pressão?	11
Como posso prevenir as lesões por pressão?	11
Cuidados com a pele	11
Cuidados com perdas de urina e fezes	12
Mobilização	13
Posicionamento	13
Alimentação/hidratação	15
Evitar o fumo	15
Conclusão	15

Apresentação

Elaboramos este manual com o objetivo de proporcionar condições ao paciente e/ou seu cuidador de adotar condutas que favoreçam os cuidados com a pele na tentativa de evitar ou minimizar a ocorrência de lesões por pressão.

Toda lesão de pele envolve riscos de infecção, debilidade do estado geral pelas perdas de elementos importantes para o organismo e desgaste emocional do paciente, familiares e equipe de saúde, além de custos financeiros.

As lesões por pressão, também conhecidas como escaras, escaras de decúbito ou úlceras de decúbito, são frequentemente encontradas e estão entre as lesões de pele que podem ser evitadas. Diante das implicações decorrentes do surgimento de feridas e das dificuldades para a cicatrização, justifica-se todo empenho nas medidas de prevenção deste tipo de lesão.

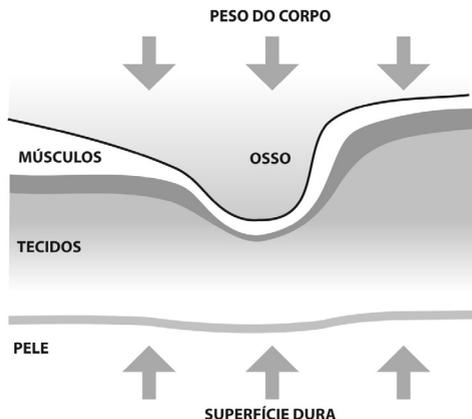
O que é a pele?

A pele é o maior órgão do corpo humano. Por possuir diversas funções importantes para o organismo, deve ser protegida de agressões que podem levar ao seu rompimento. Ela possui várias funções:

- proteger o corpo contra infecções;
- prevenir a perda excessiva de líquidos;
- manter a temperatura do corpo;
- possibilitar o tato;
- produzir vitamina D (muito importante para evitar osteoporose).

O que é lesão por pressão?

É uma lesão provocada por pressão das camadas da pele entre o osso e uma superfície dura, causando interrupção do fornecimento de sangue. Ficar na mesma posição por muito tempo causa desconforto provocando o movimento espontâneo. Na pessoa com problemas de mobilidade ou que necessita de repouso prolongado, isto não ocorre e ela fica muito tempo na mesma posição, pressionando a pele mais do que ela pode suportar.



O que pode causar lesões na pele?

Os fatores que podem contribuir para o rompimento da pele são:

Fatores internos:

- **Idade:** com o envelhecimento, todo o funcionamento do organismo fica mais lento, a camada abaixo da pele (subcutâneo) fica mais fina e a pele fica menos elástica.
- **Estado nutricional alterado:** a desnutrição diminui a proteção entre a pele e os ossos; a obesidade favorece as infecções e a camada de gordura excessiva sob a pele prejudica a circulação sanguínea.
- **Condições da circulação sanguínea:** tanto a dificuldade em chegar sangue em uma região do corpo (isquemia) como a dificuldade para o retorno do sangue ao coração (o que leva ao inchaço) tornam a pele mais sensível e predisposta a lesões.
- **Condições de hidratação da pele:** desidratação leva à diminuição da elasticidade.
- **Condições de movimentação:** a redução ou impedimento na movimentação do paciente por causas diversas como, por exemplo, derrame (AVC), lesão medular ou fraturas; diminui a chegada de sangue nessa região propiciando a possibilidade de uma ferida de lesão por pressão.
- **Sensibilidade diminuída ou ausente** (por exemplo, no diabetes ou lesão medular).
- **Medicamentos** que diminuem as defesas do organismo (imunossupressores).

- Anemia.
- A pele mais escura dificulta a visualização da vermelhidão.
- Infecção.
- Febre.
- Estado mental: distúrbios mentais e alterações do nível de consciência alteram a percepção da dor e/ou a movimentação.

Fatores externos:

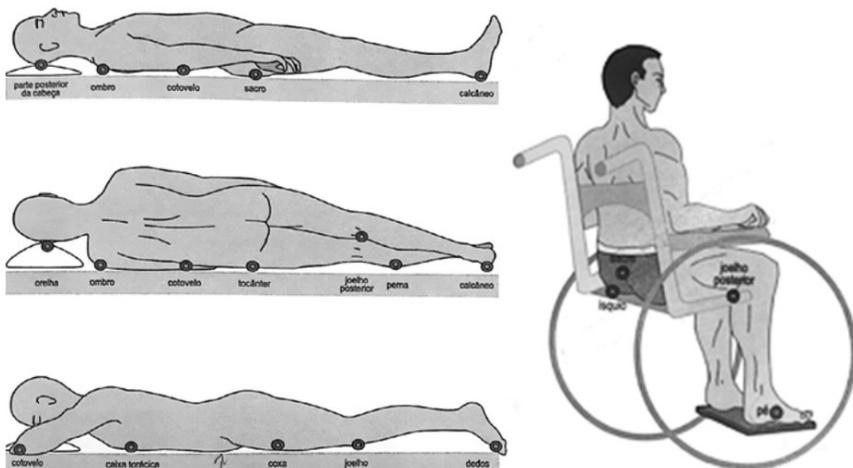
- Permanência prolongada em superfícies duras (cadeira de rodas, colchão).
- Mudanças de posição pouco frequentes.
- Umidade na pele por urina, fezes. Uso de fraldas.
- Higiene corporal inadequada.
- Manter comadre e/ou papagaio por muito tempo no paciente.
- Fixar o coletor de urina no pênis com fita adesiva muito apertada.
- Roupas de cama enrugada ou úmida.
- Resíduos de sabão nas roupas de cama e/ou vestuário.
- Fumo (prejudica a circulação sanguínea).
- Objetos estranhos no leito ou cadeira (migalhas, farelos, outros).

Como posso saber que estou com uma lesão por pressão?

O primeiro sinal de uma lesão por pressão é a vermelhidão na pele que não desaparece após alguns minutos de alívio da pressão sobre aquele local do corpo. Se a pressão não é aliviada, as camadas mais internas da pele serão afetadas, ocorrendo a morte das células (necrose), podendo chegar até o osso.

Quais os locais mais comuns para o aparecimento de lesão por pressão?

Os locais de maior risco para a formação de lesões são as zonas de apoio em que há saliências ósseas: região sacra, nádegas, calcanhares, tornozelos e cotovelos.



Locais de maior risco para formação de úlceras

O que deve ser feito após a formação de lesões por pressão?

O desejável é que ocorra a cicatrização da lesão. Para que isso aconteça, é necessário que as causas sejam resolvidas ou atenuadas e que sejam realizados os curativos adequados.

Como posso prevenir as lesões por pressão?

Cuidados com a pele

- Examine a pele de todo o corpo diariamente à procura de áreas avermelhadas e/ou pele rompida.
- Mantenha a pele limpa e seca, principalmente a área genital.
- Mantenha a pele hidratada usando sabonete neutro para o banho e aplicando loção hidratante sem álcool, suavemente, até absorver totalmente.
- Dê preferência para roupas e lençóis de tecido de algodão, que devem ser mantidos secos e bem esticados.
- Não realize massagem sobre as áreas em que há ossos salientes (cotovelos, joelhos, tornozelos). Nesses locais podem ser aplicados óleos.
- Não utilizar dispositivos em forma de anel ou argola.
- Não use talco ou soluções que contenham álcool, pois podem obstruir os poros e irritar a pele.

Cuidados com perda de urina e/ou fezes

O tratamento nos casos de incontinência urinária (perda de urina) pode incluir uma ou mais das seguintes medidas:

- Usar coletor externo de urina (camisinha ligada a uma bolsa coletora) para os homens e absorvente ou fralda (de preferência descartável) para as mulheres.
- Retirar o coletor externo de urina diariamente para a higiene do pênis com água e sabão neutro, bem como lavar o coletor.
- Trocar o absorvente ou fralda sempre que estiverem molhados.
- Deixar o papagaio junto ao pênis do paciente o menor tempo possível.
- Realizar o cateterismo vesical intermitente (sondagem), quando indicado pelo médico ou enfermeira.
- Usar os medicamentos e outras medidas conforme orientação médica.

Quanto à incontinência fecal (perda de fezes):

- Erguer o paciente para colocar e retirar a comadre sem “arrastar” a pele na cama ou cadeira.
- Seguir dieta rica em fibras e ingerir líquidos (dois litros por dia se não houver restrição indicada pelo médico).
- Estabelecer uma rotina diária para evacuar.
- Outras medidas podem ser prescritas pelo médico ou enfermeira, tais como: massagem abdominal, do lado direito para o esquerdo em direção aos pés, durante um minuto, diariamente.

- Sentar no vaso sanitário ou na comadre por até 45 minutos. Na impossibilidade do sentar, posicionar o paciente deitado sobre o lado esquerdo forrando a cama com plástico próximo as nádegas. Se não houver evacuação, suspender a tentativa e repetir todos os passos no dia seguinte.
- Usar medicamentos e outras medidas conforme orientação médica.

Mobilização

- A mudança de posição é a forma mais eficaz na prevenção das lesões. Sempre que possível, o paciente deve realizar um rodízio de posições, deitando-se de costas, de bruços, do lado direito e do esquerdo.
- Durante o dia, não deve permanecer por mais de duas horas na mesma posição. À noite, quando estiver dormindo, as mudanças podem ser mais espaçadas, desde que a pele não permaneça vermelha após aliviar a pressão.
- Estudos mostram que após duas horas contínuas de pressão sobre a pele ocorre morte das células, o que levará à formação da lesão. O mais indicado é que se levante e não arraste o indivíduo enquanto o reposiciona na cama.
- Na cadeira de rodas, o ideal é a movimentação de hora em hora, erguendo-se com o auxílio dos braços durante mais ou menos 15 segundos e inclinndo-se para frente e para os lados. Nos casos em que já houver vermelhidão ou ferida aberta, a movimentação deve ser o mais frequente possível.



Posicionamento

- Pacientes acamados podem utilizar colchão piramidal, almofada d'água sem furo no meio (que pode ser usada com ar ou água), almofadinhas de espuma e travesseiros, principalmente nas áreas do corpo em contato com a cadeira ou cama, deixando-se o paciente confortavelmente posicionado.
- Garantir que os calcanhares não estejam em contato com a superfície da cama, mantendo-os elevados com auxílio de travesseiros. O joelho deve estar ligeiramente dobrado. Também poderão ser utilizados dispositivos do tipo protetor de calcâneos.
- Não esqueça que estas medidas apenas auxiliam o alívio de pressão, sendo fundamentais as mudanças de posição para a prevenção das lesões. As figuras a seguir são exemplos de posicionamento adequado.



Posicionamento adequado

Alimentação / hidratação

A nutrição e hidratação adequadas promovem uma pele mais resistente e elástica e em melhores condições de manter-se íntegra. A dieta deve ser balanceada, ou seja, conter todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo (proteínas, vitaminas, carboidratos e sais minerais) e em quantidades adequadas para cada pessoa. A quantidade e a qualidade dos líquidos ingeridos também são fundamentais à prevenção de lesões de pele. A água é o líquido mais importante e os refrigerantes e sucos artificiais devem ser evitados. Deve-se evitar a desnutrição e a obesidade.

Não fumar

Os prejuízos do fumo para qualquer pessoa são inúmeros e as pessoas com risco para lesões por pressão também devem evitar o tabagismo.

Conclusão

As lesões por pressão são um problema frequente entre pacientes internados e ambulatoriais. Por terem várias causas, exigem criteriosa observação das medidas preventivas e, após sua instalação, os cuidados adequados são muito importantes para que ocorra a cicatrização.

O paciente com um ou mais fatores internos e/ou externos para o aparecimento de lesão por pressão deve ser observado constantemente por seu cuidador. Ao aparecimento de qualquer lesão, ele deverá ser prontamente avaliado por um profissional da saúde.



**SERVIÇO DE ENFERMAGEM AMBULATORIAL
COMISSÃO DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE FERIDAS**

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br