



PREVENÇÃO

De lesão por pressão

DRA THAIS OLIVEIRA

PREVENÇÃO

De lesão por pressão

DRA THAIS OLIVEIRA



Sobre o autor

Sou enfermeira dermatoterapeuta, especialista em lesões de pele.

Ao longo da minha carreira, tive a oportunidade de trabalhar em diversas unidades hospitalares. Foi nessa jornada que descobri minha paixão por tratar lesões, especialmente quando comecei a atuar no atendimento domiciliar e participei de comissões de curativos. Essa experiência me proporcionou maior autonomia e aprofundamento na minha prática.

Percebi que, com meu conhecimento, poderia ajudar muitos pacientes, e assim me dediquei completamente a esse campo. Meu objetivo é compartilhar e agregar conhecimento à vida de vocês. Para mim, não se trata apenas de trocar curativos, é sobre cuidar de pessoas com feridas, pois acredito que toda ferida tem uma história e merece ser tratada com alma e empatia.

@dradaferida



Índice

Cartilha de Prevenção de Lesões em Idosos	4
Cuidados com a Pele	5
Prevenção de Lesão por Pressão	6
Alimentação Adequada	7
Mobilidade e Exercícios	8
Ambiente Seguro	9
Cuidado com as Unhas e Pés	10
Cuidados com a Incontinência	11
Monitoramento de Condições de Saúde	12
Conclusão	13

Cartilha de Prevenção de Lesões em Idosos

A pele dos idosos é mais fina e sensível, o que aumenta o risco de lesões, especialmente em situações de mobilidade reduzida ou condições de saúde comprometidas. Abaixo estão algumas orientações práticas para prevenir lesões em idosos.



1. Cuidados com a Pele

- **Hidratação:** A pele dos idosos tende a ser mais seca. Use cremes hidratantes diariamente, preferencialmente após o banho, para evitar ressecamento e rachaduras. Não é recomendado uso de AGE.
- **Banhos:** Evite banhos muito quentes e demorados, pois podem retirar a oleosidade natural da pele. Utilize sabonetes suaves e neutros.
- **Proteção Solar:** A pele idosa é mais suscetível a danos solares. Use protetor solar com fator de proteção adequado (FPS 30 ou mais) diariamente, mesmo dentro de casa.

2. Prevenção de Lesão por Pressão

- **Mudanças de Posição:** Se o idoso estiver acamado ou em cadeira de rodas, incentive a mudança de posição a cada 2 horas para evitar pontos de pressão prolongada.

Obs: vão existir situações que será necessário a mudança de decúbito em menos tempo, o profissional deverá ter um olhar clínico. ex: pacientes emagrecidos.

- **Superfícies de Apoio:** Utilize colchões ou almofadas especiais (colchões pneumáticos ou de espuma de alta densidade) que distribuem a pressão, reduzindo o risco de úlceras.

Não é recomendado o uso de boias, colchão de água.

- **Inspeção Diária da Pele:** Verifique áreas de maior pressão (sacro, calcanhares, trocanter) diariamente em busca de sinais de vermelhidão ou feridas.

Obs: não é recomendado realizar massagem de conforto, principalmente em área hiperemiada.

3. Alimentação Adequada

- **Dieta Balanceada:** Uma alimentação rica em proteínas, vitaminas (especialmente A, C, e E) e minerais (como zinco) ajuda na manutenção da saúde da pele e no processo de cicatrização.
- **Hidratação:** Incentive a ingestão de líquidos (água, sucos naturais, chás) ao longo do dia para evitar desidratação, o que pode afetar a elasticidade e a integridade da pele.

4. Mobilidade e Exercícios

- **Movimentação:** Estimule caminhadas ou atividades físicas leves, respeitando os limites de cada idoso. Isso melhora a circulação sanguínea e ajuda a evitar a imobilidade prolongada.
- **Fisioterapia:** Em casos de mobilidade reduzida, a fisioterapia é essencial para manter as articulações e músculos ativos, além de prevenir contraturas e lesões.

5. Ambiente Seguro

- **Adequação do Ambiente:** Certifique-se de que a casa esteja livre de obstáculos, tapetes soltos ou móveis que possam causar quedas. Instale barras de apoio em banheiros e áreas de maior risco.
- **Sapatos Adequados:** Use calçados com solado antiderrapante e de tamanho adequado, para garantir firmeza ao caminhar.
- **Iluminação Adequada:** Mantenha o ambiente bem iluminado, especialmente durante a noite, para prevenir tropeços.

6. Cuidado com as Unhas e Pés

- **Corte Regular das Unhas:** As unhas dos pés devem ser cortadas regularmente para evitar lesões nos dedos e o crescimento de unhas encravadas.
- **Verificação de Feridas:** Inspeccione os pés diariamente, principalmente em idosos diabéticos, para verificar a presença de feridas, calos ou mudanças de cor na pele.



7. Cuidados com a Incontinência

- **Higiene Adequada:** Em casos de incontinência urinária ou fecal, a limpeza imediata da pele é fundamental. Use produtos adequados (creme barreira) e seque bem a pele para evitar irritações e dermatites.
- **Produtos Absorventes:** Utilize fraldas ou absorventes adequados ao tamanho e necessidade do idoso, trocando sempre que necessário para evitar o acúmulo de umidade na pele.

8. Monitoramento de Condições de Saúde

- **Controle de Doenças Crônicas:** O manejo de doenças como diabetes, hipertensão e problemas circulatórios ajuda a prevenir lesões, já que essas condições afetam a saúde da pele e dos tecidos.
- **Acompanhamento Médico Regular:** Consulte um profissional de saúde periodicamente para avaliação geral e acompanhamento do estado de saúde.

Conclusão:

- Com cuidados diários simples, é possível prevenir a maioria das lesões em idosos. Manter uma rotina de higiene, nutrição adequada e atenção aos sinais de alerta são os primeiros passos para garantir a saúde e o bem-estar na terceira idade.

Cuide bem de quem você ama!



DRA THAÍS OLIVEIRA

@DRADAFERIDA

