



Controle da pele e lesões por pressão

A pele é o maior órgão do corpo. É uma barreira vital e viva de várias camadas que está continuamente se regenerando ao se desfazer e criar células. Para pessoas que vivem com paralisia, o fluxo sanguíneo normal pode ser comprometido e a pele pode ser danificada por pressão prolongada. A mobilidade limitada, juntamente com a sensação prejudicada, pode levar a lesões por pressão perigosas.

P: O que é uma lesão por pressão?

Lesões por pressão, que também são comumente chamadas de úlceras de pressão, escaras ou úlceras de decúbito, ocorrem devido a danos na pele e nos tecidos subjacentes. Variando de leve (menor vermelhidão da pele) a grave (crateras profundas que podem infectar o músculo e o osso), elas ocorrem quando a pressão não aliviada na pele comprime pequenos vasos sanguíneos que fornecem nutrientes e oxigênio à pele. Quando a pele fica sem sangue por muito tempo, o tecido morre e uma lesão por pressão se forma, classificada em estágios distintos. A gravidade das lesões por pressão é medida por vários estágios que incluem:

Estágio I: forma-se uma área pigmentada e dolorosa que pode ser quente ou fria, firme ou macia e varia de cor do vermelho (pele mais clara) ao azulado ou arroxeadado (pele mais escura)

Estágio II: a pele vermelha e irritada pode formar bolhas ou uma ferida aberta

Estágio III: um buraco aberto e afundado chamado cratera se desenvolve e a gordura corporal pode ser vista dentro

Estágio IV: a profundidade da lesão por pressão causa danos ao músculo e ao osso e, às vezes, aos tendões e articulações

Não classificado por estágio: feridas que estão cobertas de pele morta descolorida

Lesões profundas nos tecidos: aparecem como roxo escuro ou marrom e podem ser uma bolha cheia de sangue sob a pele

P: Como prevenir lesões por pressão?

Faça questão de liberar a pressão regularmente nos principais pontos de pressão, fazendo suas próprias mudanças de pressão a cada 15 minutos, o que pode incluir o uso do recurso de inclinação/deslocamento em sua cadeira de rodas ou pedindo que alguém o ajuste. Como a taxa de circulação é reduzida pela paralisia, menos oxigênio chega à pele, diminuindo a resistência da pele. O corpo tenta compensar mais sangue para a área. Isso pode resultar em inchaço, o que coloca ainda mais pressão nos vasos sanguíneos. Juntamente com a falta de movimento, as lesões por pressão podem ser causadas por vários fatores, incluindo deslizar em uma cama ou cadeira (que pode esticar ou dobrar os vasos sanguíneos), puxar uma superfície em vez de levantar, ou um solavanco ou queda. As lesões por pressão geralmente começam onde os ossos estão próximos à superfície da pele e também podem ser causadas por roupas, aparelhos ou objetos duros que pressionam a pele.

Dicas para um cuidado responsável da pele

A pele permanece saudável com boa dieta, boa higiene e alívio regular da pressão.

- Conheça sua pele – observe qualquer mudança de cor ou textura
- Verifique sua pele diariamente - use um espelho para áreas difíceis de ver
- Mantenha a pele limpa e seca – a pele úmida tem maior probabilidade de quebrar
- Beba bastante líquido – 8-12 xícaras de água por dia, não álcool, que causa desidratação
- Cuidado com o seu peso – ser muito magro limita o acolchoamento protetor entre os ossos e a pele e muito peso significa mais pressão
- Não fume – estreita os vasos sanguíneos, o que limita os nutrientes à pele ·
Converse com seu parceiro e equipe de saúde sobre suas habilidades e preocupações

P: Quando devo procurar tratamento para lesões por pressão?

A pele saudável deve parecer clara e intacta, sem vermelhidão, pele quebrada ou feridas abertas. Uma lesão por pressão começa como uma área vermelha que pode parecer dura e/ou quente. Nesse estágio, a progressão é reversível e a pele pode retornar à sua cor normal se a pressão for removida. Osara nos curso I ou II sararão se tratados com cuidado. Se as lesões por pressão ou cisalhamento na pele não melhorarem no estágio I ou progredirem para o estágio II, você deve consultar seu médico. Como nos tratamos III e IV são mais difíceis de resolver; quase sempre tempo de intervenção médica e podem levar muito tempo para

cura. Se uma bolha, crosta ou ferida aberta se formar, o tecido embaixo está morrendo. Remova toda a pressão sobre a área e consulte o seu médico.

P: Como tratar lesões por pressão?

Os problemas de pele são quase sempre evitáveis com a inspeção de rotina da pele e o equipamento certo. Além de mudar de posição com frequência e seguir uma boa rotina de cuidados com a pele, uma grande variedade de superfícies de apoio para alívio de pressão, incluindo camas especiais, colchões, sobreposições de colchões ou almofadas de assento, estão disponíveis para apoiar seu corpo na cama ou na cadeira. Almofadas especiais agem para dispersar o peso em uma superfície mais ampla, de modo que a pressão não se concentre em uma área. Trabalhe com seus terapeutas para saber o que está disponível.

P: Por que devo levar a sério a prevenção e o cuidado de lesões por pressão?

As lesões por pressão podem ser debilitantes se não forem detectadas precocemente e tratadas completamente. A falta ou comprometimento da consciência sensorial, capacidade de movimento e percepção da dor que acompanha a lesão da medula espinhal torna as pessoas com SCI vulneráveis a lesões por pressão e podem levar a lesões por pressão que passam despercebidas. Úlceras, queimaduras (incluindo queimaduras solares), rachaduras e calos comprometem a integridade da barreira da pele e tornam-se potenciais pontos de entrada de bactérias, que podem levar a infecções. Se não for tratada, uma lesão por pressão pode significar várias semanas ou até meses de hospitalização ou repouso no leito para a cicatrização da ferida. Lesões por pressão graves podem levar meses para cicatrizar, às vezes exigindo cirurgia ou enxerto de pele.

Fontes: Livreto de controle da pele e lesões por pressão Fundação Christopher & Dana Reeve, e a Prevenção e Tratamento de Úlceras/Lesões por Pressão: Diretriz de Prática Clínica 2019 do National Pressure Injury Advisory Panel

Precisa falar com alguém?

Nossos especialistas em informação estão disponíveis para responder às suas perguntas.

Ligue gratuitamente para 1-800-539-7309 de segunda a sexta, das 9h às 20h EST. Ou agende uma ligação ou faça uma pergunta on-line em

<https://www.christopherreeve.org/pt/international/portuguese-hub/envie-nos-sua-pergunta>.

As informações contidas nesta mensagem são apresentadas com o propósito de educar e informar sobre a paralisia e seus efeitos. Nada contido nesta mensagem deve ser interpretado nem deve ser usado para diagnóstico ou tratamento médico. Não deve ser usado no lugar do conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado. Se você tiver alguma dúvida relacionada a cuidados de saúde, ligue ou consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado imediatamente. Sempre consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado antes de iniciar um novo tratamento, dieta ou programa de condicionamento físico. Nunca ignore o conselho médico ou demore em procurá-lo por causa de algo que leu nesta mensagem

Esta publicação é apoiada pela Administração para Vida na Comunidade (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos EUA como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando US\$ 8.700.000 com financiamento de 100 por cento do ACL/HHS. Os conteúdos são de responsabilidade do(s) autor(es) e não representam necessariamente as opiniões oficiais, nem um endosso, do ACL/HHS ou do Governo dos Estados Unidos.