

Lesão por Pressão

ENTENDA, PREVINA E CUIDE COM AMOR



**Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Rede Nordeste de Formação em
Saúde da Família (PPGSF/RENASF/Fiocruz), nucleadora UNCISAL.
UNINASSAU/Maceió-AL**

**Laudivania Claudio de Andrade
Natanael Silva Guedes
Ana Cléia dos Santos
Leandro Claudio de Andrade
Janayny Vitória Alexandre Bezerra
Roseane Maria da Silva
Almira Alves dos Santos
Maria Lucélia da Hora Sales
José Claudio da Silva**

Lesão por Pressão

ENTENDA, PREVINA E CUIDE COM AMOR



Oiê! Eu sou o Dr. Curativo! 

Tô aqui pra te acompanhar nessa
jornada de descobertas sobre como
prevenir as lesões por pressão!
Vem comigo? Prometo que vai ser leve,
rápido e cheio de dicas que fazem toda
a diferença no cuidado com a pele!



Apresentação

Bem-vindo ao Manual!

Cuidar da pele é cuidar da vida. Este material foi criado especialmente para você — que vive, convive ou cuida de alguém com risco de desenvolver lesões por pressão. Aqui, reunimos informações essenciais para compreender, prevenir e tratar essas lesões com sensibilidade, segurança e atenção. Mais do que um guia técnico, este Manual elaborado pelo método CTM3, é um convite ao cuidado diário, feito com carinho e responsabilidade. Você encontrará orientações práticas e acessíveis que podem fazer toda a diferença na proteção da pele e no conforto de quem está em situação de vulnerabilidade.

Por que este Manual é importante?

As lesões por pressão podem surgir de forma silenciosa, mas com atitudes simples e conhecimento adequado, é possível evitá-las. Este material foi elaborado para apoiar você na construção de um cuidado mais consciente e preventivo — valorizando cada gesto, cada toque e cada detalhe que contribui para preservar a saúde e o bem-estar.



Sumário

1 O QUE É LESÃO POR PRESSÃO	5-6
2 FATORES DE RISCO	7-8
3 LOCAIS DE OCORRÊNCIA	9-11
4 MEDIDAS DE PREVENÇÃO	12-15
4.1 Mudar de posição	13
4.2 Usar almofadas e travesseiros	13
4.3 Cuidar da pele	14
4.4 Trocar fraldas e roupas úmidas	14
4.5 Alimentação e hidratação	15
4.6 Olhar pele todo dia	15
5 O QUE FAZER CASO SURJA UMA LESÃO POR PRESSÃO	16-17
Referências	18

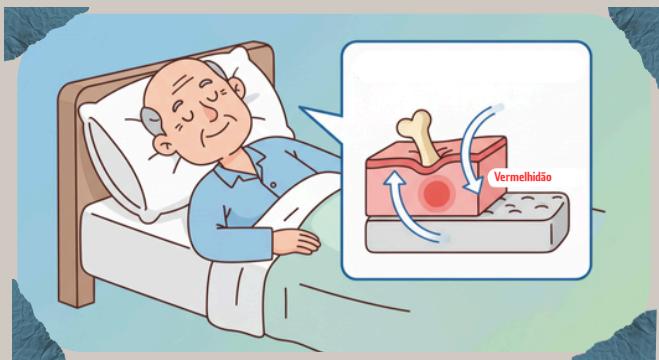


O que é uma lesão por pressão?





Lesão por pressão (às vezes chamada de “escaras”) é quando a pele e os tecidos por baixo dela se machucam porque ficam muito tempo apertados ou pressionados contra um osso. Isso acontece principalmente quando a pessoa fica muito tempo deitada ou sentada sem mudar de posição. Pode começar como uma mancha vermelha e evoluir para ferida aberta se não for cuidada.



Geralmente começa com uma mancha vermelha que não some quando a gente aperta com o dedo. Se nada for feito, vira uma ferida aberta que dói, demora a sarar e pode até infecciar.

Em resumo:

ficar muito tempo na mesma posição + pele frágil



Risco de ferida

Quais são os fatores de riscos?



Algumas situações aumentam muito o risco de o idoso ter uma lesão por pressão:

Quando ele não consegue se mexer sozinho, precisa que alguém o vire na cama



Quando não sente bem o corpo, não percebe dor nem formigamento.



Quando está fraco, desnutrido ou desidratado, a pele fica mais fina e frágil



Quando usa fralda e a pele fica molhada de urina ou fezes.



Quando usa aparelhos (como sondas, máscaras ou talas) que apertam o mesmo ponto da pele.



Onde elas costumam aparecer?



Essas feridas aparecem nos lugares onde o osso está mais perto da pele, porque é ali que a pressão é maior.

Bumbum (sacro)

Calcanhar

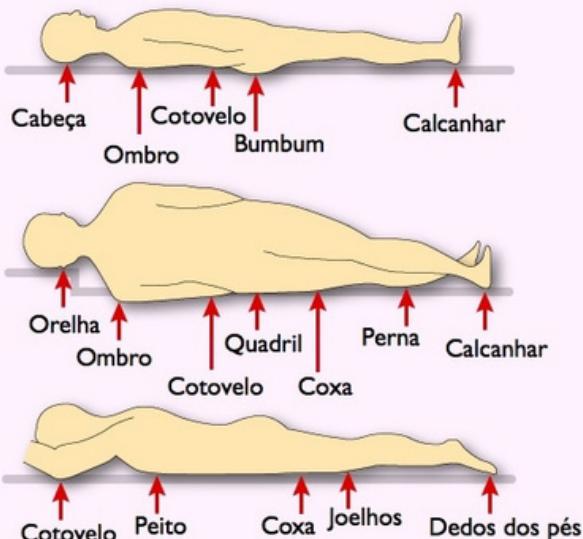
Quadril

Tornozelo

Costas da cabeça

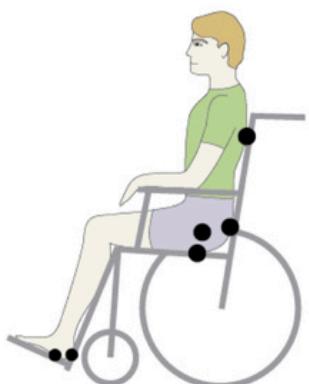
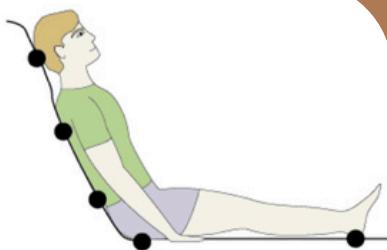
Cotovelos e ombros

**Regiões onde encosta algum
aparelho médico**



Fonte: Mobraz

Essas áreas sofrem pressão constante contra o assento e o encosto, comprometendo a circulação sanguínea e aumentando o risco de feridas



Na posição sentada (cadeira ou cadeira de rodas):
Os locais de risco são:

- **Região occipital (parte de trás da cabeça)**
- **Escápulas (costas, na altura dos ombros)**
- **Sacro e cóccix (base da coluna)**
- **Região isquiática (ossos do bumbum)**
- **Panturrilhas e calcanhares**
- **Cotovelos e antebraços, se apoiados por longos períodos**

Fonte: Educaps



Como prevenir (evitar) a lesão por pressão?



Passo a passo do cuidador:

1

Mude a posição da pessoa

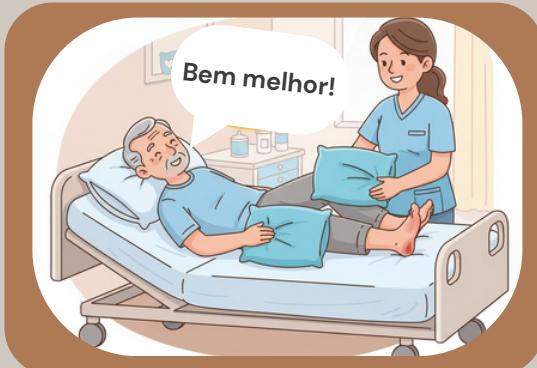
- Vire a pessoa a cada duas horas se ele estiver deitado.
- Se estiver sentado, ajude-o a mudar de posição ou erguer um pouco o corpo a cada meia hora.



2

Use almofadas e travesseiros

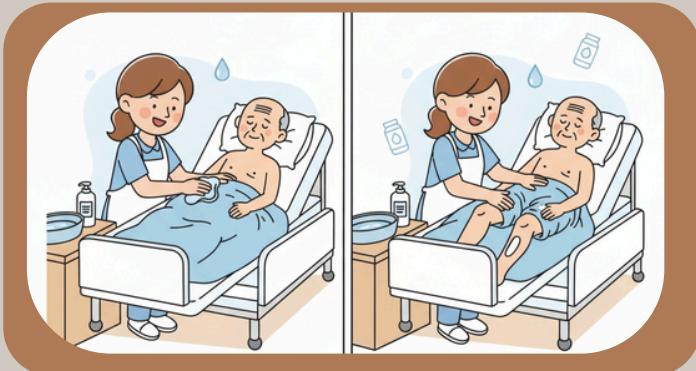
- Coloque travesseiros debaixo das pernas ou entre os joelhos, para que os ossos não se encostem.
- Se puder, use colchão de ar ou almofadas especiais.



3

Cuide da pele com carinho

- **Lave com água e sabão neutro.**
- **Seque dando “batidinhas”, sem esfregar.**
- **Passe um hidratante leve, principalmente nas partes mais secas.**



4

Troque roupas e fraldas sempre que estiverem úmidas

- **Pele molhada enfraquece e machuca rápido.**



5

Mantenha boa alimentação e hidratação

- Ofereça bastante água, frutas, legumes e alimentos com proteína



6

Olhe a pele todo dia

- Veja se tem vermelhidão, bolhas, calor, dor ou partes mais escuras



O que fazer se aparecer uma lesão?



**Pare de fazer
pressão no
local**

Mude a posição e use almofadas para aliviar o ponto machucado.

**Não esfregue nem
use pomadas
caseiras**

Limpe com soro fisiológico e mantenha coberto com curativo limpo

**Avise um
profissional de
saúde**

Um profissional capacitado precisa avaliar o tamanho e o tipo da ferida.

**Observe e
anote**

Anote o dia, local e como está a ferida. Se puder, tire uma foto.



Referências

Albuquerque, L. M. et al. Práticas educativas para prevenção de lesões por pressão: revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, n. 1, p. 1–10, 2022.

Pott, F. S. et al. Cuidados de enfermagem na prevenção de lesões por pressão: práticas e desafios. Revista Cuidarte, v. 14, n. 2, p. 1–9, 2023.

Visconti, B. A. et al. Estratégias interdisciplinares na prevenção e manejo de lesões por pressão. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 27, n. 3, p. 88–97, 2023.

Morais, J. T.; Borges, E. L; Lisboa, C. R.; Cordeiro, D. C. O.; Rosa, E. G.; Rocha, N. A. Conceito e classificação de lesão por pressão: atualização do National Pressure Ulcer Advisory Panel. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, v. 6, n. 2, 2016. DOI: [10.19175/recom.v6i2.1423](https://doi.org/10.19175/recom.v6i2.1423).

European Pressure Ulcer Advisory Panel (EPUAP); National Pressure Injury Advisory Panel (NPIAP); Pan Pacific Pressure Injury Alliance (PPPIA).** *Prevenção e tratamento de úlceras/lesões por pressão: guia de consulta rápida., 2019. ISBN 978-0-6480097-9-5.