



MANUAL DE CUIDADOS COM A PELE

ATENÇÃO

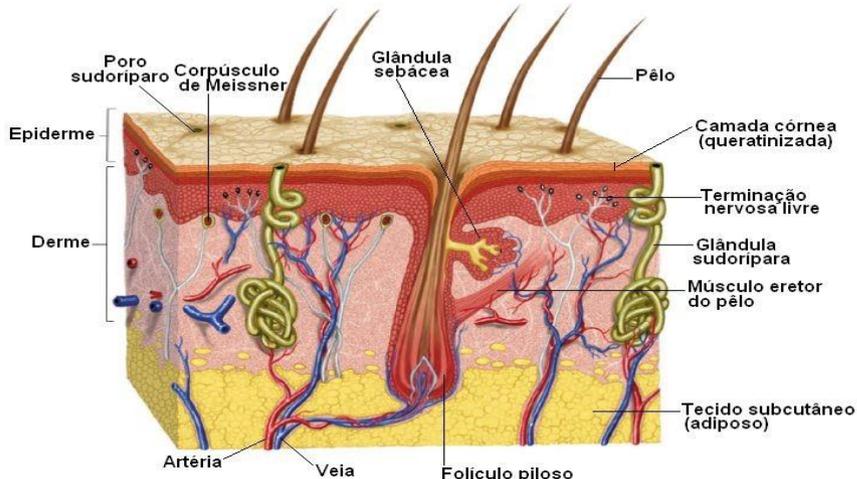
Pessoas com alteração de sensibilidade, dificuldade para controlar a urina e as fezes, uso de fraldas, não conseguem movimentar-se e/ou usam aparelhos (órteses-próteses) merecem atenção especial com a pele.

A pele:

A pele consiste em nosso maior órgão, envolve o corpo, exerce diversas funções, como: Regulação térmica, Controle do fluxo sanguíneo, Proteção contra diversos agentes do meio ambiente e funções sensoriais (calor, frio, pressão, dor e tato).

A pele é um órgão vital e, sem ela, a sobrevivência seria impossível.

A pele possui duas partes (tecidos):



Epiderme:

Camada externa.

Derme:

Camada interna, onde ficam os folículos capilares (raízes dos pêlos), glândulas sudoríparas e sebáceas, vasos sanguíneos e terminações nervosas.

Como cuidar da pele:

Tome Banho diariamente, no chuveiro ou banheira, com auxílio da cadeira de banho, barras no banheiro ou outros acessórios, que auxiliem na realização da atividade.

Observe sempre a sua pele, em especial as áreas que sofrem maior pressão, ou atrito. Use o espelho para ajudar nessa atividade se for necessário.

Mantenha a pele seca, em especial nas regiões quentes e úmidas como; axilas (em baixo dos braços), virilha (no meio das pernas), dobras da pele em geral.

Realize 3 vezes por dia a higiene da boca, língua e bochechas. Além da limpeza, ajuda no tratamento Fonoaudiológico.

Preste atenção:

- ✓ Verifique a temperatura da água antes de iniciar a higiene. A água quente pode provocar queimaduras.
- ✓ Corte as unhas de preferência em linha reta.
- ✓ Evite a formação da pele grossa (queratina), use óleo todos os dias nessas regiões, especialmente mãos e pés.
- ✓ Seque bem entre os dedos dos pés.
- ✓ Ao limpar os ouvidos faça-o apenas na parte externa. Não use bastões com algodão (cotonete, palitos, grampos...).
- ✓ Higienizar bem a região genital, observar presença de lesões ou secreções (corrimento), em especial se a pessoa utiliza fralda.

-**Evite** o uso de calçados fechados por longo tempo se você estiver com unha encravada, ferida, ou se a pele estiver muito vermelha.

-**Cuidado** com o uso de compressas quentes ou geladas sem a devida proteção da pele. Elas também podem levar a queimaduras.

-**Mantenha** a pele sempre hidratada, use óleo, de preferência sem perfume. Evite talco, ele obstrui (fecha) os poros.

-**Massageie** sua pele diariamente, durante o banho ou hidratação da pele.

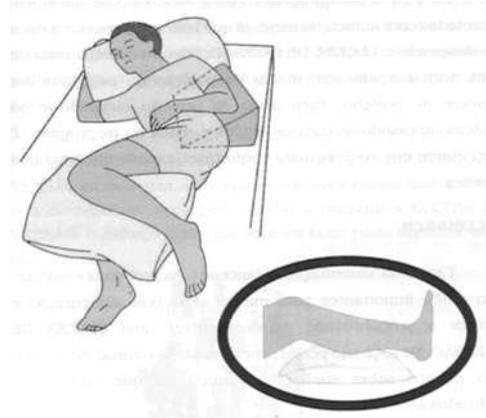
-Tome banho de sol antes das 10hs e após as 15hs, de 15 a 30 min. se possível diariamente.



Mudança de decúbito:

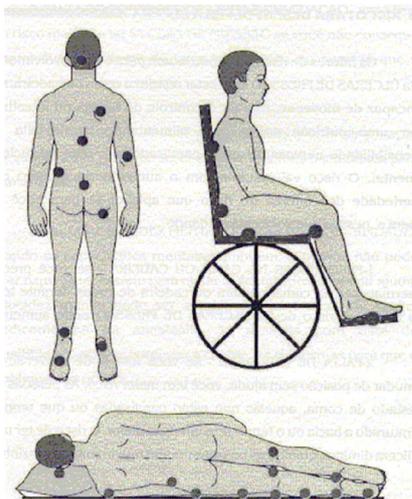
Mude de decúbito (posição) a cada 2 horas, no caso de você permanecer muito tempo na cama.

Use o lençol ~~na~~ **do**vel+para ajudar nesse procedimento.



Alívio da pressão:

Use travesseiros para aliviar a pressão e atrito em especial nas proeminências ósseas.



Mudança de posição:

Faça alívio da pressão e mudança de posição, se você utiliza cadeira de rodas.



Úlcera por pressão: Também conhecido por ~~escara~~ **escara** ou ferida. É uma lesão em qualquer superfície do corpo, que acontece como resultado da pressão do osso sobre a pele e músculo. Esta lesão começa como uma vermelhidão e em poucas horas pode surgir uma bolha e abrir uma ferida, de difícil tratamento!

Santos, V.C.G.; Caliri, M.H.; Conceito e Classificação de Úlcera por Pressão: Atualização do NPUA. Ver. Estima, 2007; 5(3).

-No caso de vermelhidão na pele, **evite** permanecer sobre essa área, **até** a cor da pele volte ao normal.

-Use roupas de acordo com a temperatura ambiente, de preferência as roupas de algodão, mais soltas, que **não** apertem seu corpo.

-Mantenha as roupas de cama sempre limpas, secas e sem dobras.

-**Não** fique com roupa molhada.

-Troque a fralda **regularmente**, não deixe fezes e ou urina em contato com a **pele**.

-**Olhe todos os dias** se as talas ou aparelhos estão machucando sua pele.

Transferências:

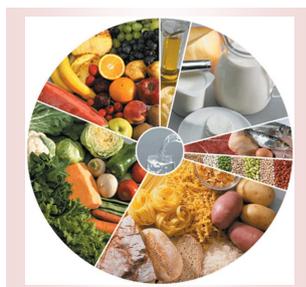
Realize as transferências (da cama para cadeira...) com atenção e cuidado para não se machucar.

Hidratação:

Tome em torno de **2 litros** de líquidos **por dia**.

Alimentação:

Use alimentos ricos em vitaminas, proteínas, fibras, sais minerais. Como: Frutas, verduras e grãos



roupas bem folgadas com prendedores elásticos ou fáceis de desatar (por exemplo, um sutiã que engancha na frente)

corda com um laço para ajudar a pessoa a sentar-se



placa acolchoada para prevenir as escaras

Referência Bibliográfica:

www.afh.bio.br
www.campinas.sp.gov.br
www.eerp.usp.br
www.enfreabpd4.blogspot.com
www.marimar.com.br

Centro de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo. CRER, Cuidados com a Pele. Manual do Lesado Medular, Rede Sarah de Hospitais do Aparelho Locomotor;

Versão 2012

Centro Catarinense de Reabilitação - CCR/SES/SC - Florianópolis

Elaboração: Ana Maria Petters - Enfermeira - COREN 41489

Graduação pela Universidade Federal de Santa Catarina

Especialização em Projetos Assistenciais de Enfermagem

Supervisão: Dr^a. Patrícia Khan

Especialista em Medicina Física e Reabilitação

Pós-Graduação em Clínica de Dor.

Colaboração: Flavia C. Britto - Enfermeira - COREN 42297

Mestre em Assistência de Enfermagem pela UFSC

Centro Catarinense de Reabilitação - CCR

Rua: Rui Barbosa, nº 780 . Agrônômica

Florianópolis . SC. CEP: 88025-301

Fone / Fax: (48) 3221.9247/32219223

enfermagemccr@saude.sc.gov.br