



GUIA PARA DOENTES E CUIDADORES

TRATAMENTO DE FERIDAS

Porque preciso deste guia?

O objetivo deste guia é fornecer-lhe os conhecimentos básicos para tratar de uma ferida em casa.

Queremos dar a conhecer as melhores opções de tratamento, uma vez que agora desempenha agora um papel ativo no cuidado das suas feridas.

Tentaremos demonstrar a importância da limpeza, uma vez que só as feridas limpas podem cicatrizar.

Finalmente, vamos ajudar a clarificar como e quando deve mudar o seu penso.

Em caso de dúvida, consulte o seu profissional de saúde.



Queremos ajudá-lo!

O seu profissional de saúde deverá prescrever e/ou fornecer-lhe o seguinte material:



Material de tratamento de feridas: O(a) seu enfermeiro(a) ou médico(a) deve prescrever ou orientá-lo para os materiais necessários para o tratamento adequado das suas feridas.



Este guia ajudá-lo-á a seguir as orientações gerais para o tratamento de feridas, mas o seu médico deverá fornecer-lhe instruções específicas para o tratamento da sua ferida.



Se tiver quaisquer perguntas ou preocupações, por favor contacte o seu enfermeiro(a) e/ou o médico(a) que a encaminhou.

Instituição/hospital:

Nome do seu enfermeiro(a) e/ou médico(a):

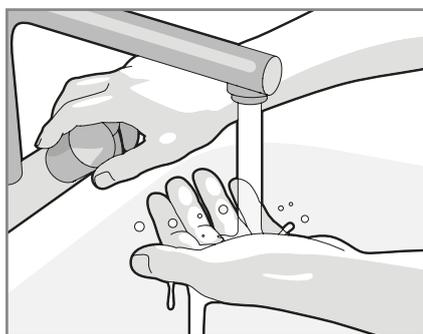
Número de telefone de contacto:

Horário de atendimento

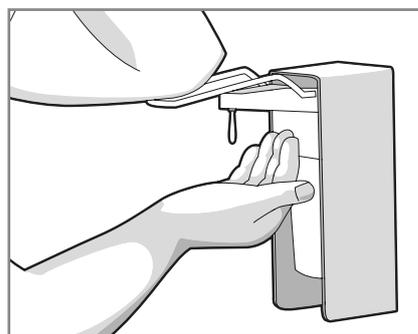
Como cuidar da sua ferida?

Para tratar uma ferida é importante cumprir os seguintes passos:

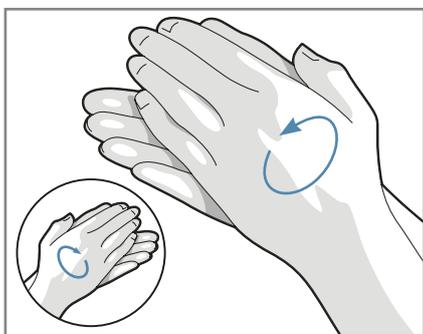
Lavar as Mãos! Como?



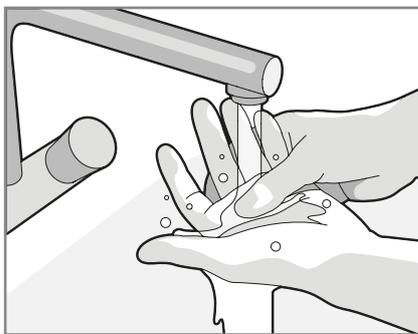
1. Molhe as suas mãos com água.



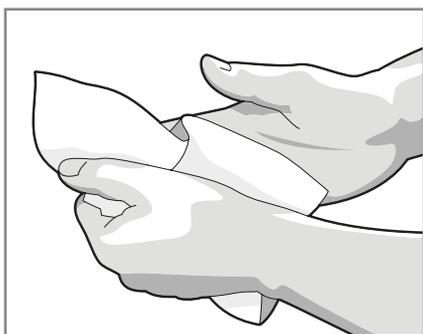
2. Retire sabão suficiente para cobrir toda a superfície das palmas das mãos.



3. Friccionar as mãos durante um mínimo de 40 segundos. Limpar todas as áreas: palma e ponta dos dedos, áreas interdigitais e polegares.



4. Lavar as mãos com água em abundância.



5. Seque com uma toalha de uso único.

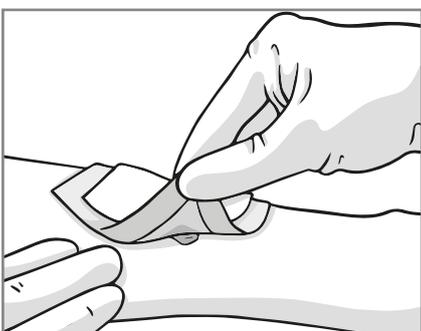
Como retirar o penso?



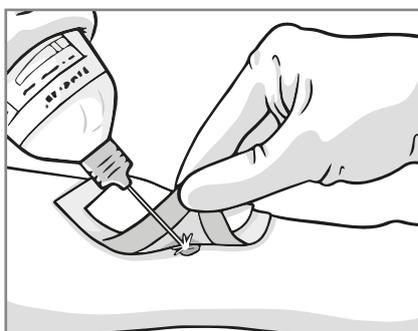
1. Preparar todos os materiais necessários para o tratamento num ambiente limpo.



2. Calce as suas luvas.

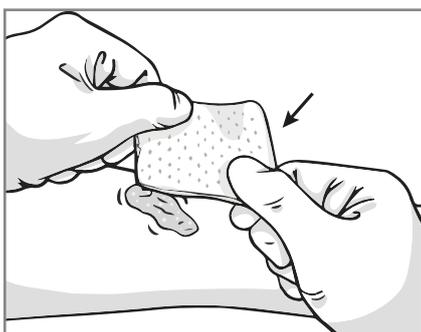
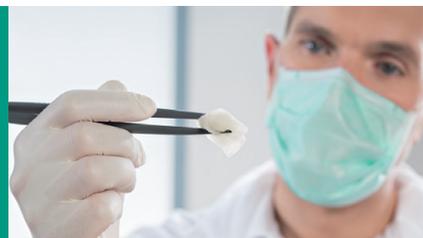


3. Remover suavemente o penso de uma extremidade e puxá-lo para trás.

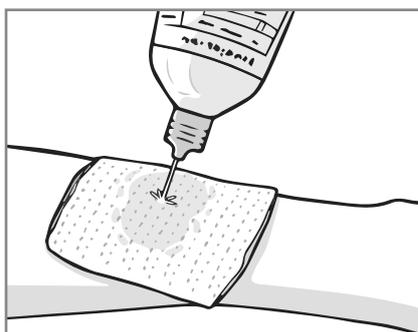


4. Se o penso tiver aderido à ferida, irrigar com solução salina ou solução de limpeza de feridas para facilitar o seu desprendimento.

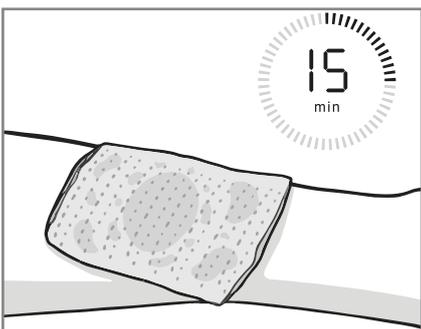
Como limpar a ferida?



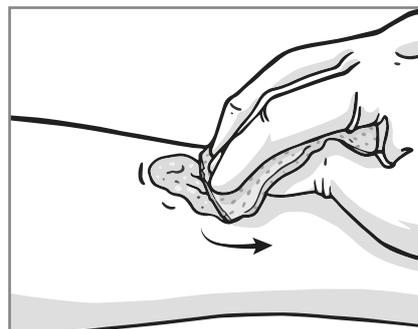
1. Colocar um bloco de gaze esterilizado sobre a ferida.



2. Irrigar a gaze com solução de limpeza de feridas (PHMB + betaína) até ficar totalmente embebida.

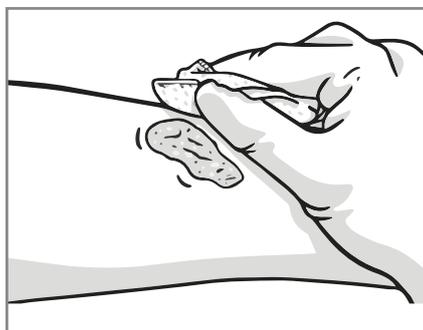


3. Deixar a gaze embebida na ferida por até 15 minutos conforme necessidade de limpeza da ferida.



4. Com a gaze, limpar a ferida de dentro para fora, tentando remover o máximo possível de detritos da ferida.

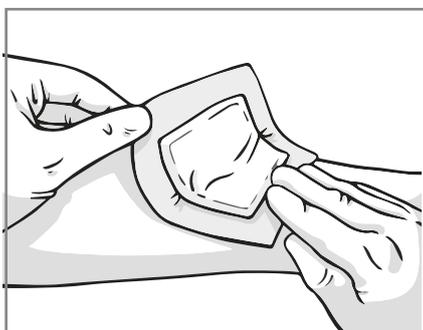
Como mudar o penso?



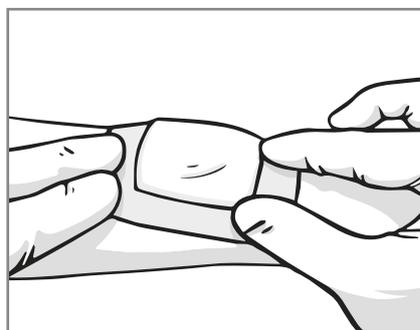
1. Secar os bordos da ferida com gaze esterilizada.



2. Se lhe foi prescrito um creme ou pomada para a ferida ou para a pele em volta da ferida, deve aplicá-lo e deixá-lo secar.

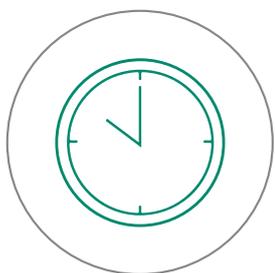


3. Colocar um novo penso sobre a ferida sem tocar na parte aderente.

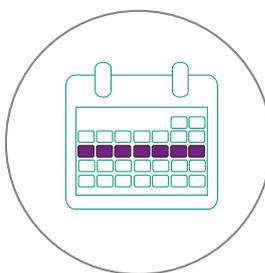


4. Pressionar suavemente para garantir a aderência adequada.

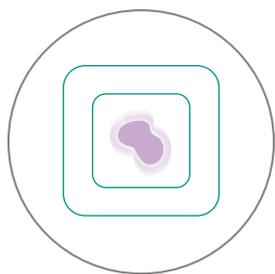
Quando mudar o penso?



Siga as instruções do seu profissional de saúde sobre quando mudar o penso. Assegure-se de que dispõe sempre do equipamento necessário.



Mudar o penso após 7 dias, se não tiver sido feito antes.

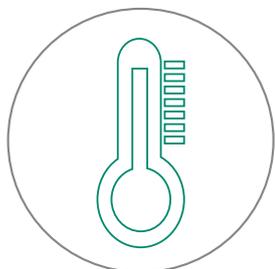


Se notar que o penso está muito encharcado, ou que tem uma mancha do tamanho da ferida ou maior, é altura de o mudar.

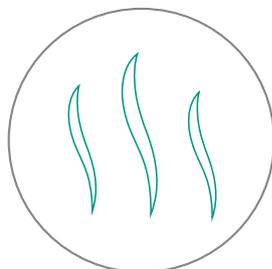


Lembre-se!
A mudança prematura do penso pode atrasar a cicatrização.

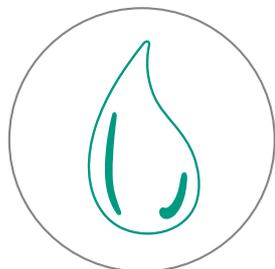
Como saber se algo está errado com a ferida?



A ferida está mais dolorosa, quente, inchada e/ou avermelhada.



A ferida tem um cheiro muito mau.



A ferida tem uma grande quantidade de material verde, amarelo ou branco, pus ou mucosa.



Se a ferida apresentar algum destes sinais, chame imediatamente a sua enfermeira e/ou médico assistente.

E não se esqueça que...



A higiene pessoal adequada é essencial. Limpar diariamente com água morna, sabão suave e secar bem a pele após cada lavagem.



É importante manter a pele limpa, seca e bem hidratada. Utilizar cremes hidratantes ou ácidos gordos hiperoxigenados para hidratar profundamente a pele.



A nutrição e a hidratação são essenciais para melhorar os tempos de cicatrização. As proteínas devem ser fornecidas diariamente (carne, ovos ou peixe, leite e produtos lácteos e derivados), vitaminas e fibras de fruta e verduras, bem como uma gestão adequada de líquidos (entre 1,5l e 2l).



Promover a mobilidade e a atividade física sempre que puder.



Esteja atento aos sinais que explicamos para saber quando algo está errado e chame imediatamente o seu enfermeiro em caso de dúvida.

Guia realizado com a colaboração de Andrés Roldán, Enfermeiro residente do Distrito Aljarafe Sevilla Norte (Servicio Andaluz de Salud) e de Ulceras.net, espaço de divulgação sobre feridas.