

CARTILHA EDUCATIVA

OS CUIDADOS COM A PELE E A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES

**POR: FLÁVIA LOPES FONSECA - NUTRICIONISTA
E MARA RÚBIA DE MOURA - ENFERMEIRA**

APOIO:



REALIZAÇÃO:



“Olá, eu sou a Enfermeira Mara e hoje vou falar um pouco sobre a pele humana e os fatores que interferem para uma cicatrização adequada”



O QUE É A PELE?

A pele é o maior órgão do corpo humano e constitui a primeira linha de defesa do organismo. Você sabia que além de participar da regulação da temperatura, da evaporação da água ela também está associada às sensações táteis de pressão, dor e calor?

APOIO:

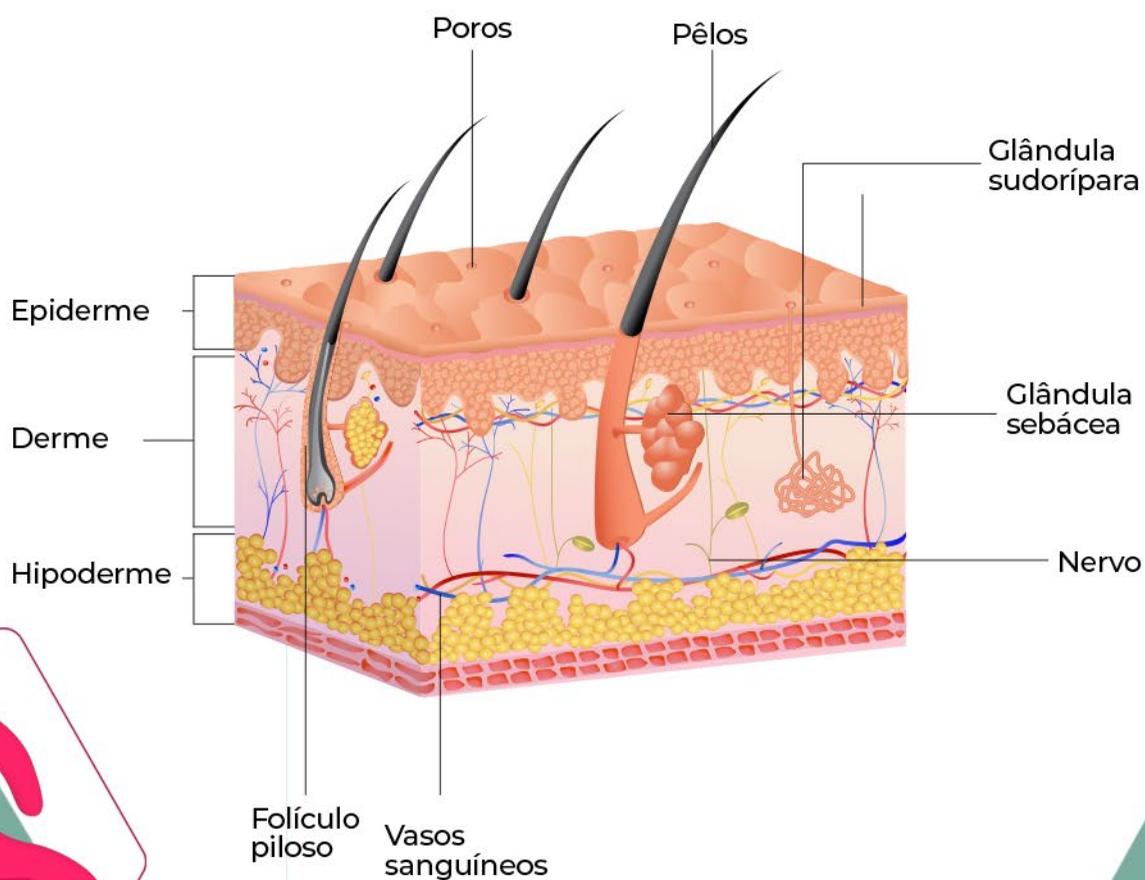


REALIZAÇÃO:



ISTO TUDO PORQUE A PELE É COMPOSTA POR 3 CAMADAS:

- 1. Epiderme**, onde estão localizados os poros e os pêlos;
- 2. Derme**, onde estão as glândulas de gorduras e suor, os nervos, as células de defesa e os vasos sanguíneos;
- 3. Hipoderme** composta por gordura e terminação dos pêlos.



APOIO:



REALIZAÇÃO:



O QUE É A LESÃO DE PELE?

Qualquer lesão que leve a uma quebra da continuidade da pele (um “machucado”) pode ser chamada de ferida e as causas mais frequentes são: o trauma (mecânico, físico ou químico), falta de oxigênio, a pressão e a cirurgia.



LESÃO POR TRAUMA

LESÃO POR FALTA DE OXIGÊNIO



LESÃO POR PRESSÃO

LESÃO APÓS CIRURGIA



APOIO:



REALIZAÇÃO:



Você já percebeu que um idoso quando esbarra ou se machuca fica com manchas roxas com mais facilidade que jovens?

Com o envelhecimento, a pele além de ficar mais fina, perde colágeno que é a proteína mais abundante no nosso corpo e que tem como principal função, dar sustentação à pele e aos ossos. Portanto, fica menos resistente, elástica e menos protegida, tornando-se mais fácil de desenvolver lesões. O afinamento da pele leva ainda a redução da quantidade de oxigênio e nutrientes que recebe para fornecer ao sangue e às terminações nervosas. Isso faz com que com o tempo, haja diminuição da sensação, controle da temperatura, rigidez e controle da umidade. E por isso que os idosos fazem parte do grupo de risco para o desenvolvimento de lesões de pele.

Além deles, outros grupos merecem atenção como: **Pessoas desnutridas, acamadas, com diabetes etc.**



APOIO:



REALIZAÇÃO:





Fique atento!

QUAIS SÃO OS FATORES CONTRIBUTENTES PARA LESÕES DE PELE?

Fatores internos, ou seja, próprio da pessoa:

- > Imobilidade (cadeirante/ acamado) e Dificuldade de locomoção/desequilíbrio;
- > Alimentação inadequada;
- > História prévia de lesões de pele;
- > Alterações neuromusculares (rigidez/ espasticidade/contraturas articulares);
- > Deficiência e confusão mental;
- > Pele seca / descamativa e frágil;
- > Problemas vasculares, cardíacos e pulmonares;
- > Edema ou inchaço de membros;
- > Fraqueza muscular;
- > Diabetes descompensada.

Fatores externos:

- > Uso de medicamentos corticoides Esteroides;
- > Uso de Anticoagulantes;
- > Uso de diversos medicamentos;
- > Dependentes físicos ou acamados;
- > Utilização de próteses;
- > Remover fitas adesivas;
- > Quedas;
- > Contenções;
- > Uso de produtos destinados à limpeza da pele;
- > Uso inadequado de barreiras protetoras de pele.

APOIO:



REALIZAÇÃO:



Olá eu sou a Nutricionista Flávia! Venho explicar a vocês que existem diversas medidas que fazem parte da prevenção e tratamento de lesões de pele. Todos os pacientes em risco merecem uma atenção maior desde a avaliação do estado geral de saúde, mobilidade até o cuidado com a pele. E a nutrição faz parte disso!

QUAL A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO CUIDADO DAS LESÕES?

Você sabia que pacientes com baixo peso (também chamados de desnutridos) ou aqueles que perderam peso e/ou aqueles que possuem uma alimentação fraca e desequilibrada tem maiores chances de desenvolvimento de lesões de pele? **O consumo de proteínas, calorias, vitaminas e minerais são importantes para a manutenção de um estado nutricional adequado.**

Suplementos nutricionais podem ser necessários caso a ingestão desses nutrientes não seja suficiente. É recomendado que nutricionistas sejam consultados nos casos de pacientes nas condições citadas para propor a melhora alimentação dependendo do seu caso.

O nutricionista deverá elaborar um plano de cuidados para corrigir problemas nutricionais e melhorar a ingestão de alimentos dos pacientes prevenir ou promover a melhor cicatrização possível. Pacientes com problemas nutricionais e desidratação podem apresentar perda de massa muscular e de peso, tornando os ossos mais salientes e a deambulação mais difícil.



APOIO:



REALIZAÇÃO:



Tanto pacientes obesos quanto desnutridos podem estar em risco de lesão de pele. O acompanhamento nutricional inclui observar:

- Índice de massa corporal (aquela fórmula matemática que divide o nosso peso pela altura ao quadrado);
- Perda de peso sem ser programada (involuntária);
- Dificuldade de mastigação;
- Falta de dentadura ou dentes;
- Resultados de exames de sangue.



A desnutrição pode causar demora na cicatrização e aumentar o risco de infecção. A seguir, confira alguns nutrientes importantes e os alimentos onde eles poderão ser encontrados:

APOIO:



REALIZAÇÃO:



VITAMINA A



VITAMINA E



SELÊNIO



ZINCO



VITAMINA C



Nutrientes e suas funções cicatrização

Caloria: As calorias fornecem energia para o processo de cicatrização da lesão e contribuem para o estado nutricional de uma maneira geral. É fornecida através de carboidratos, gorduras e proteínas e sua necessidade na maioria das vezes é maior pode ser maior durante a cicatrização de lesões.

Proteínas: Essenciais para a cicatrização, participando em várias etapas importantes desse processo que inclui formação de novos vasos sanguíneos, replicação de células que darão sustentação aos tecidos, produção de colágeno, produção de células de defesa entre outras funções. Além disso, pode contribuir para manutenção da massa magra e reduzir o processo de desgaste do organismo diante da presença dessa lesão (processo catabólico). Sua necessidade na maioria das vezes é maior durante a cicatrização de lesões. Alguns aminoácidos como arginina e prolina também podem contribuir no processo de cicatrização.

Vitamina A: é um antioxidante, que contribui para a imunidade celular, a produção de colágeno e a formação dos tecidos. Podemos encontrar na cenoura, mamão, couve etc.

Vitamina C: contribui com a função imunológica e tem participação importante na produção do colágeno. Podemos encontrar na couve, no pimentão amarelo, na acerola, laranja etc.

APOIO:



REALIZAÇÃO:



Vitamina E: mantém a integridade dos tecidos, é um importante antioxidante e auxilia na produção de fatores de coagulação que são proteínas que vão participar no controle do sangramento e ajudar na reparação do vaso sanguíneo. Podemos encontrar nos óleos vegetais, cereais integrais, algumas sementes etc.

Zinco: O zinco é um mineral essencial para a síntese de DNA, divisão celular, produção de proteínas e proliferação das células. Sua falta no organismo gera prejuízo na cicatrização e na imunidade. Podemos encontrar na carne vermelha, nas castanhas, grão de bico etc.

Selênio: Participa de todas as fases da produção do colágeno. É um importante antioxidante neutralizando radicais livres que em excesso são prejudiciais ao nosso organismo. Além disso, é necessário para algumas funções das células imunes. Podemos encontrar o selênio na castanha-do-pará, no arroz, gema de ovo etc.

Para a garantia de todos esses nutrientes e outros importantes na prevenção e tratamento de lesões, é importante que se mantenha uma alimentação saudável e variada. Alguns desses nutrientes podem ser encontrados por exemplo em fontes alimentares como Verduras de cor verde escura: Agrião, Couve, Espinafre; Legumes: Brócolis, Cenoura; Carnes: bovina, peixes; Leguminosas: Feijões, ervilhas, grão de bico; Castanhas, Amendoim, entre outros.

De acordo com a necessidade nutricional individual de cada pessoa, além da análise da ferida e fatores de risco comentados anteriormente, pode ser necessária a inclusão de suplementos nutricionais específicos para esse período. Consulte sempre um nutricionista em caso de dúvidas.

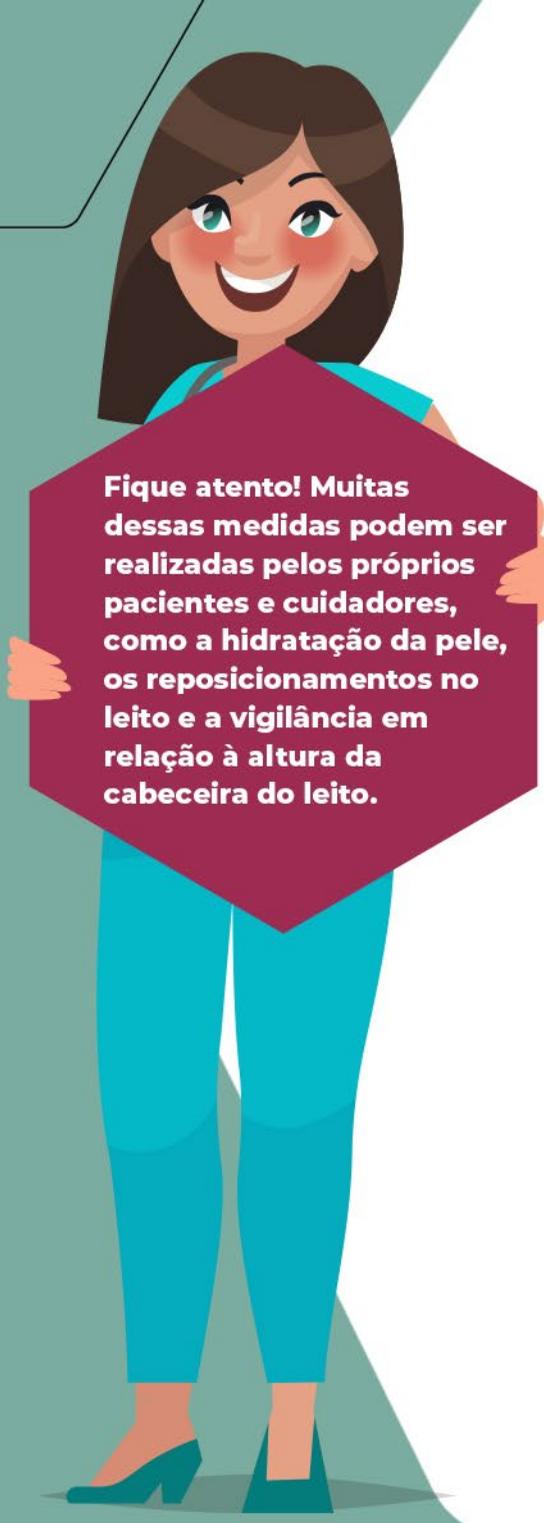
APOIO:



REALIZAÇÃO:



12 passos de como contribuir para a prevenção e tratamento de lesões de pele



Fique atento! Muitas dessas medidas podem ser realizadas pelos próprios pacientes e cuidadores, como a hidratação da pele, os reposicionamentos no leito e a vigilância em relação à altura da cabeceira do leito.

- 1) A Enfermeira deverá avaliar o risco de desenvolvimento de lesão de pele do paciente e verificar a mobilidade, umidade e hidratação da pele;
- 2) Realizar inspeção da pele diariamente;
- 3) Realizar a higiene e cuidados com a pele para mantê-la limpa, hidratada e sem umidade em excesso, já que a pele úmida é mais vulnerável, propícia ao desenvolvimento de lesões cutâneas, e tende a se romper mais facilmente;
- 4) Proteger a pele da exposição à umidade excessiva através do uso de produtos de barreira;
- 5) Atentar para incontinência urinária e fecal, assim como outras fontes de umidade, como extravasamento de drenos sobre a pele, exsudato de feridas, suor;
- 6) Minimizar a pressão reposicionando o paciente no leito e mudando a posição dele a cada 2 (duas) horas para evitar lesão.
- 7) Observar e orientar os pacientes que estão em risco nutricional.
- 8) Encaminhar a um nutricionista para melhorar a nutrição e hidratação;
- 9) Quando um paciente tem lesões mais profundas é indicado o uso de suplementos específicos como os que contém proteínas, vitaminas e minerais, arginina e prolina.
- 10) Os pacientes diabéticos devem estar com sua glicemia controlada para conseguir uma cicatrização adequada, e em caso de indicação de suplementos e outros alimentos específicos deve-se evitar a sacarose.
- 11) Aumentar a ingestão de líquidos conforme apropriado;
- 12) Atenção com os extremos de peso (obesos e muito magros) exigem cuidado extra para evitar lesões de pele;

APOIO:



REALIZAÇÃO:



OS CUIDADOS COM A PELE E A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES

REFERÊNCIAS:

- Matos LBN et al. Campanha Diga Não à Lesão por Pressão. BRASPEN J 2020; 35 (Supl 1):2-32
- MINISTERIO DA SAUDE. Anexo 02: PROTOCOLO PARA PREVENÇÃO DE ÚLCERA POR PRESSÃO. 2013.
- Santos TBM & Freitas BJSA. Tratamento dietético em portadores de diabetes assistidos pela ESF. BRASPEN J 2018; 33 (1): 76-85.
<http://www.saude.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/04/6.-Seguranca-do-Paciente-prevencao-de-Lesao-por-Pressao-LP.pdf>
- Mackay D, Miller AL. Nutritional support for wound healing. Altern Med Rev. 2003;8(4):359-77.; Singer P. Nutritional care to prevent and heal pressure ulcers. Isr Med Assoc J. 2002;4(9):713-6.; Bottoni A, Rodrigues RC, Celano RMG. Papel da nutrição na cicatrização. Revista Ciências em Saúde. 2011;1(1):1-5.

APOIO:



REALIZAÇÃO:

