viver melhor
produtos de apoio ortopedia e saúde

GUIA GRATUITO DO CUIDADOR

Os 6 erros mais comuns na prevenção de escaras

(e como evitá-los)

Conselhos práticos para quem cuida de alguém acamado em casa: mudar de posição, observar a pele e escolher o equipamento certo. Escrito pelos técnicos da Viver Melhor.

Mudar de posição | Sinais na pele | Colchões e almofadas | Zonas de risco | Cuidar de quem cuida

GUIA GRÁTIS

Por Viver Melhor · Évora
vivermelhor.pt

NESTE GUIA

O que vai encontrar

PARA COMEÇAR

— O que são as escaras e quem tem mais risco 3

— Os 4 pilares da prevenção 4

OS 6 ERROS

01 Deixar a pessoa muito tempo na mesma posição 5

02 Não observar a pele todos os dias 7

03 Usar um colchão ou almofada inadequados 9

04 Esquecer calcanhares e cotovelos 11

05 Deixar a pele húmida 13

06 Arrastar a pessoa na cama 15

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

— Sinais de alerta: quando chamar o enfermeiro ou o médico 18

— Cuidar de quem cuida 19

— Glossário 20

— Plano de posições e resumo para imprimir 21

— Precisa de ajuda? 22

Como usar este guia

Leia-o uma vez do princípio ao fim. Depois imprima o plano de posições da página 21 e deixe-o perto da cama. Este guia é informativo e não substitui o aconselhamento do enfermeiro ou do médico que acompanha a pessoa.

ANTES DE COMEÇAR

O que são as escaras e quem tem mais risco

As escaras, também chamadas úlceras de pressão, são feridas que aparecem quando a mesma zona do corpo fica muito tempo a fazer pressão na cama ou na cadeira, no mesmo local.

A pressão aperta os pequenos vasos sanguíneos. Sem sangue, a pele e os tecidos por baixo começam a morrer, sobretudo em cima dos ossos. Uma escara pode começar a formar-se em poucas horas e demorar meses a sarar.

A boa notícia é que a maioria das escaras pode ser evitada com cuidados simples, feitos todos os dias.

Quem tem mais risco

- Pessoas acamadas ou que passam o dia sentadas.
- Quem não se consegue virar ou mudar de posição sozinho.
- Pessoas muito idosas ou com a pele frágil.
- Quem tem incontinência, porque a pele fica húmida.
- Quem come pouco, bebe pouca água ou está a perder peso.
- Pessoas com diabetes ou problemas de circulação.
- Quem tem pouca sensibilidade e não sente o desconforto.

NÃO ESTÁ SOZINHO

O enfermeiro de família do centro de saúde pode avaliar o risco da pessoa e ensinar-lhe os cuidados em casa. Peça essa visita, sobretudo nas primeiras semanas.

ANTES DE COMEÇAR

Os 4 pilares da prevenção

Quase tudo o que vai ler neste guia cabe em quatro gestos, repetidos todos os dias.

1. **Mudar de posição com frequência.**
   Para nenhuma zona do corpo ficar muito tempo a fazer pressão no mesmo local. Erros 1 e 6.
2. **Observar a pele todos os dias.**
   Uma escara começa quase sempre como uma mancha vermelha. Vista a tempo, ainda se evita a ferida. Erro 2.
3. **Aliviar a pressão com o equipamento certo.**
   Colchão, almofada e proteções para calcanhares e cotovelos. Erros 3 e 4.
4. **Manter a pele limpa, seca e bem alimentada.**
   Higiene suave, sem humidade, com comida e água suficientes. Erro 5.

O dia do cuidador, em resumo

Quando	O que fazer
De manhã	Higiene suave e observação de toda a pele, com boa luz.
Durante o dia	Mudar de posição com regularidade, oferecer água e refeições, trocar logo a roupa ou os resguardos molhados.
À noite	Continuar as mudanças de posição, também durante a noite, como o enfermeiro indicar.

IMPORTANTE

Se a pessoa já tem uma ferida, este guia não substitui o tratamento. Fale com o enfermeiro ou o médico.

01

ERRO N.º 1

Deixar a pessoa muito tempo na mesma posição

É a principal causa das escaras. Uma zona do corpo que fica horas a fio a fazer pressão no mesmo local deixa de receber sangue.

Porque é um problema

A pele e os tecidos por baixo precisam de sangue. Ao fim de algumas horas de pressão contínua, as células começam a morrer, sobretudo em cima dos ossos. Quem não se consegue mexer sozinho depende inteiramente de quem cuida.

Sinais de alerta

- Zonas vermelhas que não desaparecem depois de aliviar a pressão (erro 2).
- A pessoa queixa-se de dor ou de desconforto numa zona de apoio.
- Está quase sempre na mesma posição, porque é a que lhe custa menos.

MITO	REALIDADE
«Se a pessoa está confortável, não é preciso virá-la.»	Muitas pessoas acamadas sentem menos ou não conseguem dizer que lhes dói. Mude de posição mesmo assim.
«Com um colchão anti-escaras já não é preciso mudar de posição.»	O colchão ajuda muito, mas não substitui as mudanças de posição. Pode, quando muito, permitir espaçá-las, se o enfermeiro o indicar.

ERRO N.º 1 · NA PRÁTICA

De quanto em quanto tempo, e como

Em regra, na cama, a pessoa deve mudar de posição de 2 em 2 horas, também durante a noite. Sentada, alivie a pressão de hora a hora. O enfermeiro pode ajustar estes tempos ao caso da pessoa.

Posição	Como fazer
De costas	Cabeceira levantada no máximo até 30 graus, a não ser durante as refeições. Almofada debaixo da barriga das pernas, para os calcanhares ficarem no ar.
Meio de lado	Incline a pessoa cerca de 30 graus, com almofadas nas costas e entre os joelhos, em vez de a deitar totalmente de lado, que carrega a anca.
Sentada	Costas apoiadas, pés assentes no chão ou num apoio e almofada anti-escaras na cadeira. Peça-lhe que se incline ou se levante um pouco, se puder.

Exemplo de plano de rotação

Hora	08h	10h	12h	14h	16h	18h
Posição	Costas	Lado dir.	Costas	Lado esq.	Costas	Lado dir.

E assim sucessivamente, também à noite. Na página 20 tem um plano para imprimir.

DICA

Afixe o plano perto da cama. Ajuda toda a família a cumprir os horários e a saber em que posição a pessoa deve ficar a seguir.

02

ERRO N.º 2

Não observar a pele todos os dias

Uma escara começa quase sempre como uma simples mancha vermelha. Vista a tempo, ainda se consegue evitar a ferida.

Porque é um problema

No início, a pele ainda está inteira. Se a pressão nessa zona não for aliviada, a mancha transforma-se numa ferida aberta, que pode demorar meses a sarar e infetar.

Sinais de alerta na pele

- Uma zona vermelha que não desaparece meia hora depois de aliviar a pressão. Em peles mais escuras, pode parecer arroxeada ou mais escura.
- Pele mais quente, mais fria, mais dura ou mais mole do que à volta.
- Bolhas ou pele a descascar.
- Dor ou ardor numa zona de apoio.
- Uma ferida aberta, por pequena que seja.

MITO	REALIDADE
«Uma mancha vermelha pequena não é nada.»	Pode ser o primeiro sinal de uma escara. Alivie a pressão nessa zona e volte a ver passada meia hora.

MITO	REALIDADE
«Massajar a zona vermelha ajuda a circulação.»	Não massaje as zonas vermelhas nem a pele em cima dos ossos: pode piorar a lesão.

ERRO N.º 2 · PASSO A PASSO

Como observar a pele

1. **Escolha um momento fixo do dia.**
   Por exemplo, a higiene da manhã. Assim nunca se esquece.
2. **Veja todas as zonas de risco, com boa luz.**
   Use um espelho para as zonas difíceis. As zonas estão na página 11.
3. **Faça o teste do dedo.**
   Carregue levemente na zona vermelha durante alguns segundos. Se ficar branca e voltar a ficar vermelha, a pele ainda está a reagir. Se continuar vermelha, alivie a pressão e fale com o enfermeiro.
4. **Toque na pele.**
   Compare a temperatura e a consistência com a pele à volta.
5. **Registe o que viu.**
   Use o plano da página 20 e fale com o enfermeiro se alguma coisa mudar.

As fases de uma escara

Fase	Como é	O que fazer
1	Pele inteira, vermelha, que não fica branca ao carregar	Aliviar a pressão e avisar o enfermeiro
2	Bolha ou ferida superficial	Falar com o enfermeiro
3	Ferida mais funda, através da pele	Enfermeiro ou médico
4	Ferida muito funda, até ao músculo ou ao osso	Enfermeiro ou médico com urgência

IMPORTANTE

Não trate feridas sozinho com cremes ou remédios caseiros. O tratamento de uma escara deve ser feito pelo enfermeiro ou pelo médico.

03

ERRO N.º 3

Usar um colchão ou almofada inadequados

Um colchão normal concentra o peso em poucos pontos do corpo. Os colchões e as almofadas anti-escaras distribuem esse peso e aliviam a pressão.

Porque é um problema

Quem passa muitas horas deitado ou sentado num colchão ou numa cadeira comuns está sempre a carregar nas mesmas zonas. Mesmo com mudanças de posição frequentes, a pressão em cada zona é maior do que devia.

Sinais de alerta

- A pessoa afunda no colchão. Passe a mão por baixo do colchão, debaixo do cóccix: se sentir o corpo da pessoa quase encostado à mão, o colchão não chega.
- O colchão tem zonas gastas ou afundadas.
- A pessoa passa horas numa cadeira sem almofada.
- Queixa-se de dor ao fim de pouco tempo sentada.

MITO	REALIDADE
«Uma almofada em forma de anel protege o cóccix.»	Não use almofadas em anel: aliviam o centro, mas apertam a pele à volta e podem piorar o problema.

MITO	REALIDADE
«Um colchão mais mole é sempre melhor.»	O que interessa é distribuir a pressão. Um colchão demasiado mole deixa o corpo afundar até ao estrado.

ERRO N.º 3 · NA PRÁTICA

Que colchão e que almofada escolher

Equipamento	Como funciona	Costuma ser indicado para	Na Viver Melhor
Colchão ou sobrecolchão de espuma viscoelástica	Molda-se ao corpo e distribui o peso.	Risco baixo a moderado. Pessoa que ainda se mexe um pouco.	**Colchão Essential Visco**
Colchão de pressão alternada	Células de ar que enchem e esvaziam à vez, mudando os pontos de apoio.	Risco alto. Pessoa que não se mexe sozinha.	**Peça-nos aconselhamento**
Almofada anti-escaras	Distribui o peso quando a pessoa está sentada.	Quem passa muitas horas sentado ou em cadeira de rodas.	**Ver almofadas**
Cama articulada	Facilita mudar de posição, levantar a pessoa e proteger as costas de quem cuida.	Cuidados em casa durante muito tempo.	**Ver camas**

A escolha depende do risco da pessoa. Peça ao enfermeiro que o avalie e traga essa indicação à loja.

Pode ter direito a apoio

Alguns produtos de apoio podem ser atribuídos pelo Estado através do SAPA (Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio), mediante prescrição. Pergunte-nos ou ao médico como funciona.

DICA

Os colchões de pressão alternada só são eficazes se forem de gama alta: os modelos básicos não são indicados para prevenir escaras. Peça-nos aconselhamento. Com o colchão em uso, confirme todos os dias que o motor está ligado e que as células estão cheias.

04

ERRO N.º 4

Esquecer calcanhares e cotovelos

As escaras aparecem sobretudo onde há osso logo debaixo da pele. Os calcanhares estão entre as zonas mais atingidas e são das mais esquecidas.

Porque é um problema

Nessas zonas há pouca gordura e pouco músculo a proteger a pele. Com a pessoa deitada de costas, todo o peso das pernas fica apoiado nos calcanhares.

As zonas de risco, por posição

Posição	Zonas a vigiar
De costas	Parte de trás da cabeça, omoplatas, cotovelos, cóccix e calcanhares.
De lado	Orelha, ombro, anca, a parte de dentro dos joelhos e os tornozelos.
Sentado	Cóccix e nádegas, omoplatas e a planta dos pés.

MITO

«Com meias, os calcanhares estão protegidos.»

REALIDADE

As meias não aliviam a pressão. O que protege é deixar o calcanhar «no ar», sem tocar na cama.

ERRO N.º 4 · NA PRÁTICA

Como proteger as zonas de risco

- **Calcanhares no ar.** Coloque uma almofada ao comprido debaixo da barriga das pernas, com os joelhos ligeiramente dobrados, ou use calcanheiras próprias.
- **Joelhos e tornozelos separados.** Quando a pessoa está de lado, ponha uma almofada entre as pernas, para os ossos não se tocarem.
- **Cotovelos apoiados.** Almofadas debaixo dos braços ou cotoveleiras próprias.
- **Cóccix aliviado.** Mude de posição com frequência, incline a pessoa meio de lado e não levante a cabeceira acima dos 30 graus sem necessidade.
- **Na cadeira.** Almofada anti-escaras e pés bem apoiados.

Ajudas que facilitam

Ajuda	Para quê	Na Viver Melhor
Calcanheiras e cotoveleiras	Protegem e aliviam a pressão nessas zonas.	**Calcanheira MaxxCare**
Almofadas de posicionamento	Mantêm a pessoa na posição certa, de costas ou de lado.	**Ver rolos e cunhas**
Almofada anti-escaras	Alivia o cóccix e as nádegas na cadeira.	**Ver almofadas**

DICA

Veja os calcanhares todos os dias, também quando a pessoa está bem. São a zona mais esquecida.

05

ERRO N.º 5

Deixar a pele húmida

A humidade amolece a pele e torna-a muito mais frágil. Suor, urina ou fezes em contacto com a pele aumentam muito o risco de escaras.

Porque é um problema

Uma pele húmida rompe-se com mais facilidade com a pressão e com a fricção. Além disso, a urina e as fezes irritam a pele e podem causar dermatite, que abre caminho às feridas.

Sinais de alerta

- Pele vermelha e irritada nas virilhas, nas nádegas ou nas pregas.
- Pele esbranquiçada e enrugada, como depois de muito tempo na água.
- Comichão ou ardor.
- Lençóis ou roupa muitas vezes húmidos.

MITO	REALIDADE
«Lavar bem é esfregar com força.»	Esfregar fere a pele frágil. Lave com suavidade e seque com toques leves.

MITO	REALIDADE
«O pó de talco mantém a pele seca.»	O talco pode acumular-se nas pregas e irritar a pele. Prefira um creme barreira indicado pelo enfermeiro ou pelo farmacêutico.

ERRO N.º 5 · PASSO A PASSO

A higiene da pele, passo a passo

1. **Lave com água morna e um produto suave.**
   De preferência de pH neutro, sem perfume. Evite sabões agressivos.
2. **Seque bem, com toques leves.**
   Sobretudo nas pregas: virilhas, debaixo do peito e entre os dedos.
3. **Hidrate a pele seca.**
   Com um creme hidratante, sem massajar as zonas vermelhas nem a pele em cima dos ossos.
4. **Proteja da humidade.**
   Se há incontinência, aplique um creme barreira nas zonas em contacto com a humidade.
5. **Troque logo o que está molhado.**
   Resguardos, roupa e lençóis. Mantenha os lençóis esticados e sem migalhas: pregas e restos ferem a pele.

Comida e água também protegem a pele

Uma pele bem alimentada resiste melhor e sara mais depressa. Ofereça refeições com proteína (carne, peixe, ovos, leguminosas, lacticínios) e água ao longo do dia. Se a pessoa come pouco ou está a perder peso, fale com o médico ou com um nutricionista.

Ajuda	Para quê	Na Viver Melhor
Resguardos	Protegem a cama e facilitam a troca rápida.	**Ver resguardos**
Creme barreira	Protege a pele do contacto com a humidade.	**MoliCare Skin com óxido de zinco**
Creme hidratante	Mantém a pele elástica nas zonas secas, longe da humidade.	**Creme ATL 1 kg**

06

ERRO N.º 6

Arrastar a pessoa na cama

Puxar a pessoa pelos braços ou arrastá-la pelo lençol fere a pele por fricção e magoa as costas de quem cuida.

Porque é um problema

Quando o corpo escorrega na cama, a pele fica presa ao lençol enquanto os ossos se mexem por baixo. Este esticão rasga pequenos vasos sanguíneos e favorece as escaras, sobretudo no cóccix e nos calcanhares. Para quem cuida, puxar o peso de outra pessoa é uma das principais causas de dores nas costas.

Sinais de alerta

- A pessoa escorrega muitas vezes para os pés da cama.
- A pele tem arranhões ou pequenas feridas.
- O cuidador tem dores nas costas ou nos ombros.

MITO	REALIDADE
«Sozinho, o mais fácil é puxar pelo lençol de baixo.»	Puxar pelo lençol arrasta a pele. Use um lençol deslizante ou peça ajuda a outra pessoa.
«Com a cabeceira bem levantada, a pessoa fica mais confortável.»	Acima dos 30 graus, o corpo escorrega e o cóccix fica sob pressão. Levante a cabeceira só o necessário, por exemplo às refeições.

ERRO N.º 6 · PASSO A PASSO

Como virar a pessoa de lado em segurança

1. **Explique o que vai fazer.**
   E peça à pessoa que ajude, se conseguir.
2. **Prepare a cama.**
   Se for articulada, ponha-a à altura da sua cintura e trave as rodas.
3. **Prepare o corpo da pessoa.**
   Dobre-lhe a perna do lado oposto àquele para onde a vai virar e cruze-lhe o braço sobre o peito.
4. **Rode, sem puxar.**
   Uma mão no ombro, outra na anca, e rode a pessoa na sua direção, devagar. Nunca puxe pelos braços.
5. **Acerte a posição.**
   Almofadas nas costas e entre os joelhos, e confirme que os calcanhares ficam livres.

EM IMAGENS

Na página seguinte tem estes passos em imagens, para ter à mão junto da cama.

Proteja as suas costas

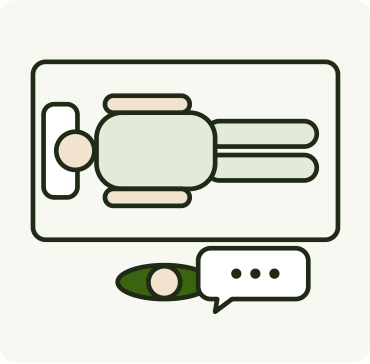
Mantenha as costas direitas e dobre os joelhos. Aproxime-se da pessoa e não rode o tronco: rode com os pés. Sempre que possível, faça as mudanças a dois.

Ajuda	Para quê	Na Viver Melhor
Lençol deslizante	Subir ou virar a pessoa na cama sem arrastar a pele.	**Ver ajudas de transferência**
Barra de apoio ou trapézio	Ajuda a pessoa a mexer-se e a colaborar.	**Ver acessórios de cama**
Grua de transferência	Passar da cama para a cadeira quem não se aguenta de pé.	**Ver gruas**

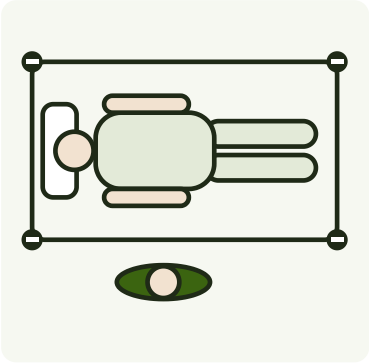
ERRO N.º 6 · EM IMAGENS

Virar a pessoa de lado, passo a passo

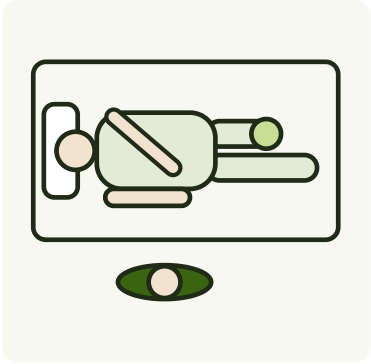
A cama vista de cima: a cabeça está à esquerda e quem cuida está do lado de baixo.



1 Explique o que vai fazer e peça ajuda à pessoa.



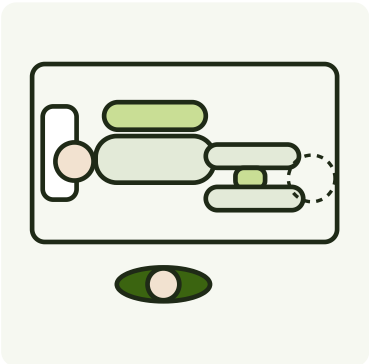
2 Cama à altura da cintura e rodas travadas.



3 Dobre a perna do lado oposto e cruze o braço sobre o peito.



4 Mão no ombro, mão na anca: rode-a para si, devagar.



5 Almofadas nas costas e entre os joelhos. Calcanhares livres.

Faça as mudanças a dois

Sempre que possível. Costas direitas, joelhos dobrados e rode com os pés, não com o tronco.

DICA

Se nunca o fez, peça ao enfermeiro do centro de saúde que lhe mostre na primeira vez. Na loja em Évora também lhe explicamos como usar as ajudas de transferência.

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

Sinais de alerta: quando chamar o enfermeiro ou o médico

URGENTE

Ligue 112 se a pessoa:

- tiver febre alta e ficar de repente muito confusa, prostrada ou com dificuldade em respirar, sobretudo se tiver uma ferida.

Pode ser uma infeção grave. Não espere para ver se passa.

FALE COM O ENFERMEIRO OU O MÉDICO EM BREVE

- Uma mancha vermelha que não desaparece.
- Uma bolha ou uma ferida, por pequena que seja.
- Uma ferida que aumenta, cheira mal, tem pus ou tem a pele à volta vermelha, quente e inchada.
- A pessoa deixou de comer ou de beber, ou está a perder peso.
- Dor nova numa zona de apoio.

Não sabe se é urgente?

Ligue para o **SNS 24: 808 24 24 24**. Um profissional de saúde ajuda a perceber o que fazer.

Estas indicações são gerais e não substituem a avaliação do enfermeiro ou do médico.

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

Cuidar de quem cuida

Cuidar de alguém acamado é exigente, de corpo e de cabeça. Para cuidar bem, também precisa de se cuidar.

- **Faça pausas.** Mesmo curtas, todos os dias.
- **Peça e aceite ajuda.** De familiares, vizinhos ou amigos, nem que seja para algumas horas por semana.
- **Proteja as costas.** Use as técnicas e as ajudas da página 16.
- **Durma o que puder.** Se as mudanças de posição à noite pesam muito, fale com o enfermeiro sobre o equipamento e os horários.
- **Fale com alguém.** Cansaço, tristeza ou irritação constantes são sinais para pedir apoio ao seu médico.

Apoios sobre os quais se pode informar

Enfermeiro de família	No centro de saúde. Pode avaliar a pessoa em casa e ensinar os cuidados.
Cuidados continuados	A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados tem equipas que apoiam em casa. Informe-se no centro de saúde ou no hospital.
Estatuto do Cuidador Informal	Reconhece quem cuida de um familiar e pode dar acesso a apoios. Informe-se na Segurança Social.
Produtos de apoio (SAPA)	Alguns equipamentos podem ser atribuídos pelo Estado, mediante prescrição. Pergunte-nos como funciona.

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

Glossário

Escara	Ferida causada por pressão prolongada sobre a pele. Também se chama úlcera de pressão.
Zonas de risco	Partes do corpo com osso logo debaixo da pele, onde as escaras aparecem mais: cóccix, calcanhares, ancas, cotovelos, omoplatas.
Zona sagrada	A zona do cóccix, no fundo das costas. É das mais atingidas.
Teste do dedo	Carregar levemente numa zona vermelha. Se não ficar branca, é sinal de alerta.
Fricção e cisalhamento	Danos na pele quando é arrastada ou quando o corpo escorrega na cama.
Pele macerada	Pele esbranquiçada e amolecida pela humidade.
Colchão de pressão alternada	Colchão com células de ar que enchem e esvaziam à vez.
Espuma viscoelástica	Espuma que se molda ao corpo e distribui o peso.
Posição a 30 graus	Pessoa inclinada meio de lado, com almofadas, para aliviar a anca e o cóccix.
Calcanheira	Proteção que alivia a pressão no calcanhar.
Lençol deslizante	Lençol de tecido escorregadio que ajuda a mover a pessoa sem a arrastar.
Creme barreira	Creme que protege a pele da humidade e da irritação.
SAPA	Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio, do Estado.

PARA IMPRIMIR E DEIXAR PERTO DA CAMA

Plano de posições e registo da pele

Hora	Posição	Pele (bem / mancha / ferida)	Quem
08h			
10h			
12h			
14h			
16h			
18h			
20h			
22h			
00h			
02h			
04h			
06h			

Resumo: os 6 erros e como evitá-los

1. Mude de posição de 2 em 2 horas, ou como o enfermeiro indicar.
2. Observe toda a pele uma vez por dia e faça o teste do dedo.
3. Use colchão e almofada anti-escaras adequados ao risco.
4. Deixe os calcanhares no ar e proteja cotovelos e joelhos.
5. Mantenha a pele limpa, seca e hidratada.
6. Vire a pessoa sem a arrastar, e proteja as suas costas.

ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR

Precisa de ajuda para escolher o equipamento?

Os técnicos da Viver Melhor ajudam a escolher o colchão, a almofada e as ajudas certas, e explicam como usar cada uma.

WhatsApp e telefone
(+351) 927 602 386 (chamada para a rede móvel nacional). Pelo WhatsApp, o seu pedido fica registado e respondemos assim que possível.

Loja
Rua de Chartres, 7A, 7000-930 Évora
2.ª a 6.ª: 09:30–13:00 e 14:30–19:00 · Sábado: 10:00–13:00

Email
info@vivermelhor.pt

Loja online
vivermelhor.pt · Portes grátis em compras acima de 49,90 € (Continente)

Está na Lista VIP da Black Friday

Por ter recebido este guia, entra na Black Friday da Viver Melhor antes de toda a gente. Entre na Comunidade de WhatsApp para receber os avisos e as ofertas em primeira mão.

Entrar na Comunidade de WhatsApp

Este guia é informativo e não substitui o aconselhamento do enfermeiro ou do médico. © 2026 Viver Melhor.