Guia das Feridas

É ler para depois saber o que fazer

Inclui
CHECKLIST FÉRIAS

BAYER

O arranhão até pode ser primo do corte mas já pouco tem de familiar com a bolha e muito menos com a mordidela, ou escara... Todas elas são feridas mas a gravidade e forma de tratamento é muito diferente. Umas exigem médico, outras só precisam de paciência e de alguma capacidade de sofrimento. Umas podem originar infeção, outras dificilmente o farão. Em resumo, o mundo das feridas tem muito que se lhe diga. E este guia conta-lhe tudo, ajudando a resolver muitas situações e até a quebrar alguns mitos.

Por isso, leia-o, vai ver que não dói nada!

DIFERENTES FERIDAS, DIFERENTES FORMAS DE TRATAMENTO

Há vários tipos de feridas, cada uma merecedora de uma forma de tratamento própria. No entanto, há algo que qualquer golpe agradece: rapidez no tratamento, porque quanto mais célere for a mão que trata, menor será a probabilidade de infeção.

Os Arranhões

O tipo de ferida mais comum nas crianças. Em geral, não deixam cicatrizes. São geralmente resultado de uma queda, como tal estão envoltos em sujidade, o que representa um maior risco de infeção.

Os Cortes

Têm tendência para sangrar, porque há dano de vasos sanguíneos.

Como tratar Arranhões e Cortes

Os cortes e arranhões pequenos podem ser tratados em casa

0. Antes de tudo lave as mãos! Assim evita a infeção.

1. É preciso parar a hemorragia, fazendo pressão na ferida com uma compressa ou toalha limpa e, se possível ou necessário, há que elevar a zona afetada acima do nível do coração, de forma a reduzir o fluxo sanguíneo.

2. **Limpe a ferida.** Lave a ferida com água corrente. Manter a ferida sob água corrente reduz o risco de infeção. Lave à volta da ferida com sabão, mas não ponha sabão em cima da ferida. Não use água oxigenada ou iodo pois podem ser irritantes. Remova as impurezas ou partículas com uma pinça limpa com álcool. Consulte um médico se não conseguir retirar todos os detritos.

3. Aplique uma fina camada de uma pomada com antibiótico para manter a superfície húmida e evitar cicatrizes.

4. Cubra a área afetada com uma comprenssa. Se for um corte pequeno ou arranhão pode ficar ao ar.

5. Mude o penso diariamente ou sempre que esteja húmido ou sujo.

6. Verifique se tem a vacina do tétano em dia e vigie sinais de infeção (dor, rubor, calor, exsudação ou inchaço).

fonte: https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-cuts/basics/art-20056711

As Mordidelas

As mordidelas de animais devem ser sempre vistas por um médico, devido ao elevado risco de infeção. É ele que saberá qual a forma de tratamento indicada a cada caso.

Como tratar as Bolhas

As pequenas bolhas podem ser tratadas em casa

Essencialmente causadas por fricção excessiva na pele, as bolhas acontecem quando há uma acumulação de líquido que vem do tecido lesado. A melhor forma de tratar uma bolha é deixá-la intacta. Para isso, o melhor é colocar um penso sobre ela. Este terá duas ações benéficas diferentes:

1. Protege a pele delicada no topo da bolha até que a mesma esteja pronta para drenar por si só.

2. Se a bolha estiver aberta, preserva-a de outros factores externos, como a água, impurezas e bactérias que podem provocar uma infeção.

3. Se a bolha for muito dolorosa poderá ter de ser drenada, deixando a pele por cima intacta. Lave bem as mãos e a bolha com água morna e sabão. Desinfecte a bolha e puncione em vários locais numa das pontas com uma agulha limpa e esterilizada com álcool. Pressione para drenar todo o líquido mas deixando a pele intacta. Volte a fazer o penso e vigie sinais de infeção.

Fonte: https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-blisters/basics/art-20056691

Como tratar as úlceras de pressão ou escaras:

São provocadas pela exposição de uma área da pele a uma pressão que interrompe o fluxo sanguíneo.

Sempre que possível, deve-se limpar a ferida com soro fisiológico ou água corrente potável.
É aconselhável que o elemento líquido que está a fazer a limpeza tenha uma intensidade baixa, de forma a não exercer muita força sobre a ferida.
Não se devem utilizar antissépticos para limpar estas feridas.

O tratamento das úlceras de pressão envolve a redução da pressão na zona afectada, tratamento da ferida, controlo da dor, prevenção da infeção e manutenção de uma boa nutrição.

As Rágadas

Este tipo de feridas são gretas ou fendas que surgem na pele devido ao frio ou a uma irritação.

Não necessitam de qualquer tipo de limpeza, basta aplicar um creme anti-sético.

OS MITOS DAS FERIDAS

Sobre uma ferida e a sua cicatrização toda a gente tem opinião. Por isso, surgem os mitos, ou seja “verdades” que não são verdade e devem ser reveladas para não continuar a enganar quem se quer tratar.

Mito 1: Aplicar álcool para a cicatrização ou tratamento da ferida.

Ao contrário do que muitos pensam, não se deve aplicar álcool em nenhuma lesão, muito menos uma solução alcoólica. O ideal é deixar que o ferimento cicatrize sozinho, lavando com água corrente ou com soro em jato.

Mito 2: Esfregar a ferida ou aplicar óleo de arnica para uma cicatrização mais rápida.

A arnica é um unguento homeopático que só tem resultados psicológicos, uma vez que estudos recentes comprovaram que não contribui para a cicatrização de ferimentos.

Mito 3: Deve-se aplicar óleo numa queimadura ou irritação da pele.

Aplicar qualquer líquido ou substância nas queimaduras é um erro que muitos cometem. A única coisa que se deve fazer é lavar o local com água em abundância e consultar imediatamente um médico.

Mito 4: A ferida precisa de ficar "destapada" para "respirar".

Ao contrário do que é voz comum, as feridas cicatrizam mais rápido num meio húmido, ou seja protegidas, o que também evita contaminações.

Hoje existem coberturas tecnologicamente mais avançadas que tapam a ferida mantendo-a com a humidade adequada. Desta forma, favorecem a cicatrização, para além de promoverem o controle bacteriano e diminuirem a dor.

Mito 5: Usar ervas e outros produtos naturais na ferida.

Nunca utilize ervas, ou outras soluções naturais tidas como milagrosas nas feridas.

Além de não resolverem o problema, elas podem originar problemas ainda maiores, como infeções.

Mito 6: Passar manteiga ajuda na cicatrização de queimaduras.

Nada deve passar pela queimadura que não seja água tépida, em abundância. De seguida, e quanto mais depressa melhor, há que consultar um médico.

Manteiga, gelo, ovo e óleo de cozinha são altamente desaconselháveis, podendo trazer consigo o risco de infeção e atraso na cicatrização.

CHECKLIST FÉRIAS

Leve consigo para não esquecer nada!

Quando vai de férias, deve levar consigo o Kit de primeiros socorros com os objetos e medicamentos necessários para reagir aos pequenos incidentes do dia-a-dia.

TENHA TAMBÉM ATENÇÃO AOS SEGUINTES CUIDADOS

1. Leve a lista de números de emergência e contacto telefónico do médico de família/ pediatra.
2. Guarde o Kit de Primeiros Socorros num local seguro, fresco (não deixar ao sol) e feche a caixa dos medicamentos, de forma a não estar acessível às crianças.
3. Verifique periodicamente os prazos de validade.

Material

- Luvas descartáveis
- Tesoura
- Adesivo
- Ligaduras elásticas
- Desinfetante
- Algodão/Gazes esterilizadas
- Pensos rápidos de vários tamanhos

- Gelo Instantâneo
- Termómetro

Documentos

- Cartão do cidadão
- Cartão de contribuinte
- Cartão de crédito / débito
- Passaporte
- Bilhetes de viagem / Reservas

Higiene e Saúde

- Escova e pasta de dentes
- Produtos para a Barba
- Gel de Banho
- Champô / Amaciador
- Desodorizante
- Creme hidratante
- Pensos Higiénicos / Tampões
- Escova de cabelo e elásticos
- Gel / Laca
- Perfume
- Protetor solar de elevado índice de proteção e adequado para crianças (SPF 50)

Electrónica

- Máquina de filmar
- Máquina fotográfica
- Telemóvel / Tablet
- Carregadores
- Adaptador de corrente

Medicamentos*

- **Creme para irritações e queimaduras**
  Para regenerar e cicatrizar a pele. Por ex. Bepanthene® Creme.
- **Creme desinfetante e cicatrizante**
  Utilizar em feridas, bolhas e arranhões com risco de infeção.
  Por ex. Bepanthene® Plus Creme.
- **Creme específico para a pele atópica**
- **Anti-histamínico oral e tópico**
  Em caso de alergias e picadas de insetos.
- **Gotas Oftálmicas (em doses individuais)**
  Para olhos secos, irritados e com sensação de "areia".

- **Anti-inflamatório, analgésico e antipirético**
  Alívio das dores e febre. Por ex. Aspirina® MicroActive.
- **Antidiarreico e Laxante**
- **Antiácido**
  Em caso de azia, indigestão ou enfartamento.
  Por ex. Rennie® ou Alka-Seltzer®.
- **Antifúngico**
  Tratamento de fungos. Por ex. Canesten®.
  Tratamento de fungos nos pés. Por ex. Canespor®.

- **Repelente de insetos**
  Prevenir as picadas de insetos.
- **Comprimidos para os enjoos**
  Alívio de enjoos, náuseas e vómitos.
- **Outros medicamentos**
  Tendo em conta a medicação diária e habitual dos membros da família.

*São orientações gerais. Podem não ser adequados em todas as situações/para todas as pessoas

Bepanthene® Plus creme é um medicamento não sujeito a receita médica, com dexpantenol e cloro-hexidina, para o tratamento de feridas e queimaduras superficiais quando existe algum risco de infeção. Contraindicado no caso de alergia a qualquer dos componentes deste medicamento e no tímpano perfurado. Evitar o contacto com os olhos emucosas. Leia cuidadosamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.

Bepanthene® Creme com dexpantenol. Para queimaduras, pele irritada ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteróides, eritema da fralda e gretas do mamilo. Contra-indicado se tem hipersensibilidade aos componentes. Evitar o contacto com os olhos. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico.

Alka-Seltzer® contém 2081,8 mg de bicarbonato de sódio. Indicado na azia, indigestão devida a acidez e indisposição gástrica. Dissolver 2 comp. eferv. de 4 em 4 horas, em pelo menos 100 ml de água; Não exceder 8 comp. em 24h. Contra-indicado em caso de hipersensibilidade aos componentes. Não recomendado em crianças menores de 12 anos. Contém fonte de fenilalanina. Pode ser perigoso para pessoas com fenilcetonúria. Não é recomendada a utilização na gravidez. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda.

Aspirina® MicroActive contém 500 mg de ácido acetilsalicílico. Indicado no tratamento sintomático da febre e/ou dores ligeiras a moderadas. Adultos: 1 – 2 comp., a partir de 12 anos: 1 comp., máx. 6 comp./dia com intervalo de 4h. Não tomar por mais de 3 dias (casos de febre) e mais de 3-4 dias (casos de dor) a não ser por indicação do médico. Uso oral. Tomar os comp. com bastante líquido. Contraindicado em caso de asma, hipersensibilidade, hemorragias, úlceras gastroduodenais e último trimestre da gravidez. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.

Rennie® Digestif contém 680 mg de carbonato de cálcio e 80 mg de carbonato de magnésio. Indicado no alívio dos sintomas da hiperacidez gástrica e refluxo gastro-esofágico: azia e dor retrosternal. Mastigar ou chupar 1 ou 2 comp. de preferência 1 hora após as refeições e antes de deitar. Contra-indicado em caso de insuficiência renal grave, hipercalcemia. Rennie pode ser utilizado durante a gravidez e o aleitamento. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda.

Canespor® creme, Canespor® solução para pulverização cutânea contém bifonazol. Tratamento tópico de infeções fúngicas: Micoses das mãos e pés ("pé-de-atleta"), Pitiríase versicolor e Tratamento da pele do leito da unha após remoção da mesma, como parte de um tratamento de onicomicose (creme). Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao bifonazol ou qualquer excipiente. Advertências: doentes com antecedentes de reações de hipersensibilidade a outros antifúngicos imidazólicos; doentes sob terapia de varfarina; o creme contém álcool cetostearílico (pode causar reações cutâneas locais, por exemplo, dermatite de contacto; em caso de antecedentes de hipersensibilidade, é aconselhável o uso da forma farmacêutica solução para pulverização cutânea). Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda., R. Quinta do Pinheiro, 5, 2794-003 Carnaxide, NIF 500 043 256.

Canesten® creme, Canesten® solução para pulverização cutânea, Canesten® pó cutâneo. Contém Clotrimazol. Tratamento tópico de infeções fúngicas: micoses interdigitais causadas por dermatófitos (*tinea pedum, tinearm manum*), Pitiríase versicolor, Dermatite das fraldas (creme), Adjunto do tratamento com creme e solução (pó) e Profilaxia de recidiva das infeções fúngicas das zonas intertriginosas da pele, em particular pé de atleta (pó). Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao clotrimazol ou qualquer excipiente. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.

CICATRIZAÇÃO. AS 3 FASES QUE FAZEM A FERIDA ESTAR DE PARTIDA

A cicatrização é um processo de reparação que pode ser dividido em 3 etapas principais:

1. Etapa inflamatória

Dura entre 1 a 4 dias e inicia-se com uma contração dos vasos sanguíneos para evitar uma hemorragia. Depois esta fase evolui para a dilatação dos vasos, de forma a que o sangue chegue ao local com todas as células necessárias para a cicatrização, gerando sintomas como inchaço, vermelhidão e dor.

2. Fase proliferativa

Dura entre 5 a 20 dias. Nesta fase começa a formação de colagénio e outras fibras que ajudam a fechar a ferida.

3. Fase de maturação

É a fase mais longa que pode durar de 1 a vários meses. Nesta etapa, o corpo continua a produzir colagénio e a corrigir o equilíbrio da ferida na cicatriz. Deste modo, a própria cicatriz diminui ao longo do tempo.

Quando alguma destas fases não acontece, seja pela falta de sangue na região ou por uma infeção, a cicatrização fica comprometida e pode surgir uma ferida crónica, como acontece no caso do pé diabético. Nestas ocasiões, a ferida precisa dos cuidados de um enfermeiro por vários meses ou, até, anos.

Guarde e consulte este guia. Ele foi feito para ajudar qualquer ferida a sarar.

COMO TRATAR AS FERIDAS LIGEIRAS

1º PASSO
LIMPEZA

Limpeza da ferida com água corrente morna ou soro fisiológico.

2º PASSO
Desinfeção

3º PASSO
Cicatrização

Aplicação de Bepanthene® Plus.
Com dupla ação, é eficaz contra microrganismos e ao mesmo tempo, acelera a cicatrização da ferida.

4º PASSO
Proteção

Colocar um penso na ferida
para proteger de impurezas
e manter o ambiente húmido
(promove a cicatrização)

5º PASSO
HIDRATAÇÃO

Após a ferida estar fechada, aplicar
Bepanthene® Creme
para assegurar a hidratação da nova
camada de pele formada.

Bepanthene® Plus creme é um medicamento não sujeito a receita médica, com dexpantenol e cloro-hexidina, para o tratamento de feridas e queimaduras superficiais quando existe algum risco de infeção. Contraindicado no caso de alergia a qualquer dos componentes deste medicamento e no tímpano perfurado. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Leia cuidadosamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.

Bepanthene® Creme com dexpantenol. Para queimaduras, pele irritada ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteróides, eritema da fralda e gretas do mamilo. Contra-indicado se tem hipersensibilidade aos componentes. Evitar o contacto com os olhos. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico.

L.P.T.MKT.05.2019.2571

Bepanthene® Plus

BAYER

As Mães
CONFIAM
#1

no creme cicatrizante mais vendido no mundo.

DESINFETA E CICATRIZA SEM ARDER

Bepanthene® Plus creme é um medicamento não sujeito a receita médica, com dexpantenol e cloro-hexidina, para o tratamento de feridas e queimaduras superficiais quando existe algum risco de infeção. Contraindicado no caso de alergia a qualquer dos componentes deste medicamento e no tímpano perfurado. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Leia cuidadosamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. L.PT.MKT.05.2019.2570