



## FOLDERS DESENVOLVIDOS PARA A PREVENÇÃO DE ESCARAS E DICAS DE EXERCÍCIOS PARA PCDS

ANDRESSA REDIN (PROBEX)

[andressaredin@hotmail.com](mailto:andressaredin@hotmail.com)

JONATAS SPANEMBERG ANDRADE (PROBEX)

[jows@msn.com](mailto:jows@msn.com)

ROSANE JOCHIMS BACKES

[rosanejb@unisc.br](mailto:rosanejb@unisc.br)

PATRICIA OLIVEIRA ROVEDA

[roveda.patricia@gmail.com](mailto:roveda.patricia@gmail.com)

**Introdução:** A presença de úlceras de pressão ou escaras de decúbito como também são conhecidas, ainda é considerado um problema grave, especialmente em pessoas idosas e portadores de deficiência física como os cadeirantes. As escaras são definidas como qualquer lesão causada por pressão não aliviada, cisalhamento ou fricção que podem resultar em morte tecidual sendo localizadas em proeminências ósseas (MEDEIROS, LOPES E JORGE, 2008). As feridas comuns do dia-a-dia, como pequenos cortes, costumam cicatrizar em alguns dias, sem complicações, mas as feridas agudas e crônicas podem necessitar de cuidados específicos, realizados por equipes multidisciplinares, pois cicatrizam por segunda intenção, sem aproximação das bordas da pele. Estas feridas envolvem uma perda maior de tecido, alto risco de infecções e tempo de cicatrização mais longo (HESS, CATY THOMAS, 2002). A Fisioterapia atua na prevenção como no tratamento destas escaras. **Objetivo:** Esse trabalho objetiva apresentar a produção de dois folders de orientação para a prevenção de escaras e dicas de exercícios para pessoas com deficiência (PcDs) física da Associação Santa-cruzensense de Pessoas Portadoras de Deficiência Física (ASPEDE), a fim de minimizar os problemas cotidianos ocasionados pelas escaras e estimular o autocuidado. **Metodologia:** O projeto de extensão Arquitetura e Saúde para PcDs atua em parceria com a ASPEDE, é multidisciplinar envolvendo os Cursos de Arquitetura, Fisioterapia, Enfermagem e Engenharia de Produção da UNISC com dois bolsistas PROBEX. A bolsista do Curso de Fisioterapia acompanha semanalmente os encontros das PcDs, no Ginásio Poliesportivo. A partir da solicitação dos participantes definiu-se ser de real importância a elaboração dos folders, pois são problemas que acometem muitas PcDs. Para a elaboração dos folders, foram utilizados referenciais bibliográficos de livros e artigos científicos e imagens ilustrativas disponíveis nos meios eletrônicos para facilitar a compreensão. Na fase final da elaboração o bolsista da arquitetura trabalhou no *lay-out*, importante também para a valorização das informações. **Resultados:** Terminada a confecção dos folders foi realizada a entrega dos mesmos aos componentes da associação, explicado e demonstrado cada exercício, além de repassadas as orientações que previnem o surgimento das escaras e diminuem o risco de contraturas musculares e redução de amplitude de movimento. Considerando que são pessoas que fazem uso de cadeira de rodas, é de suma importância a prevenção de lesões, através do autocuidado. **Conclusão:** Trabalhar a multidisciplinaridade durante o processo acadêmico formador, vincular ensino e extensão, estimular o acadêmico a participar e construir conhecimento também é função do docente universitário, muitos acadêmicos se mostram interessados e comprometidos com o saber, participam, criam e demonstram seu crescimento pessoal e no aprendizado. Trabalhar em conjunto com o Curso de Arquitetura tem mostrado à Fisioterapia a importância do

conhecimento extra sala de aula, a importância de não se focar a atuação apenas na reabilitação, pois a promoção de saúde é uma premissa real. Todas as ações do projeto têm sido desenvolvidas para beneficiar a comunidade, especialmente as PcDs, uma das missões de nossa Instituição, por ser comunitária.

**Instituição: UNISC - SANTA CRUZ DO SUL/RS**