



# CUIDADOS COM O GESSO:

## Dicas importantes para sua recuperação

1

### O que é o gesso?

O **gesso** é uma forma de **imobilizar** braços, pernas ou outras partes do corpo que sofreram fraturas ou machucados. Ele serve para **manter os ossos no lugar certo** e ajudar na recuperação.

2

### Por que estou usando gesso?

- **Alinhar e estabilizar** os ossos que quebraram.
- **Diminuir a dor** e o inchaço.
- **Impedir** que a parte machucada se mova.
- **Ajudar na recuperação** dos músculos e ligamentos.

3

### Como cuidar do gesso em casa?

- Manter o gesso sempre **limpo e seco**.
- Manter a **área ao redor** do gesso limpa e seca.
- Se o gesso for na perna deixá-la levantada quando estiver sentado para evitar inchaço. **Quando for andar, utilizar muletas para reduzir o risco de quedas.**
- Só poderá **pisar no chão** com o gesso quando houver liberação do seu médico.
- Se o gesso for no braço deixá-lo apoiado em uma **tipoia ou superfície** para evitar inchaço.
- Verificar se o gesso está **bem ajustado** e não está causando desconforto ou pressão excessiva.
- **Olhar os dedos todos os dias:** se estiverem roxos, dormentes ou muito frios, procure ajuda.
- Usar roupas largas e **confortáveis**.
- Mexer os dedos ou as partes que não estão com gesso para **ajudar na circulação** e mobilidade.
- **Avaliar diariamente** o gesso para garantir que não haja rachaduras ou outros danos ao gesso.
- Retirar tapetes do chão para **evitar quedas**, principalmente se estiver utilizando muletas.
- Manter **móveis afastados** deixando o ambiente livre para poder andar sem riscos de queda.
- Não pisar no **chão molhado** para evitar quedas e/ou que o gesso fique mole.
- Use **calçados confortáveis** e com solado de borracha para evitar quedas.

4

## O que **NÃO** pode fazer com o gesso

- **Não molhar o gesso.** Para tomar banho, proteja o gesso com um saco plástico bem vedado, evitando qualquer contato com a água.
- **Não colocar nada dentro do gesso,** nem mesmo para coçar, pois pode causar lesões e infecções.
- **Não tentar cortar** ou mexer no gesso sozinho.
- **Não apoiar o peso do corpo,** se o gesso for na perna, sem liberação médica.
- **Não dirigir.**
- Não entrar na piscina, cachoeira e mar.

5

## Quando devo procurar ajuda médica?

- Se os dedos ficarem **roxos, inchados, frios** ou **dormentes**.
- Se a **dor for muito forte,** mesmo tomando o remédio.
- Se sair **líquido** ou **mau cheiro** do gesso.
- Se o gesso estiver **apertado demais, rachado** ou **manchas** de sangue ou secreção.

6

## Como tomar banho?

- Usar um **saco plástico bem fechado** para proteger o gesso, durante o banho.
- Usar uma **toalha ou pano úmido** para realizar a limpeza da pele ao redor do gesso.
- **Nunca colocar objetos dentro do gesso** para limpar ou coçar.
- **Não passar** cremes, loções, tintas ou talcos sobre o gesso.

7

## Quando o gesso será retirado?

- O **médico** irá avaliar o **melhor momento** para que o gesso seja retirado (em média pode variar entre 4 a 6 semanas).
- O gesso só pode ser retirado em uma **unidade de saúde** (Hospital, Ambulatório de Ortopedia e Traumatologia ou UAI).
- Depois que for retirado o gesso, a pele pode estar ressecada. **Lave com sabão neutro e água morna e use um hidratante.**
- Talvez seja necessário fazer **fisioterapia** para recuperar os movimentos.

8

## Consultas e retornos

- Compareça às **consultas** e aos **retornos** para garantir a continuidade do seu tratamento.