

# TUDO O QUE PRECISA SABER SOBRE O CUIDADO DE CICATRIZES

## TIPOS DE CICATRIZES



**NORMAIS**

Cicatriz após uma ferida que sarou completamente, com mesma cor da pele ou cor pálida.



**ATRÓFICAS**

Pequenas cavidades causadas pela perda de fibras no tecido conjuntivo, resultante por exemplo da acne ou varicela.



**HIPERTRÓFICAS**

Elevação espessa do tecido que ultrapassa o nível da pele, devido ao excesso de produção de colagénio no tecido de cor avermelhada.



**QUELÓIDES**

Cicatriz saliente que se estende além das bordas da ferida inicial. Produzido por um excesso de colagénio, acompanhado de comichão intensa e ardor.

## CONSELHOS E CUIDADOS



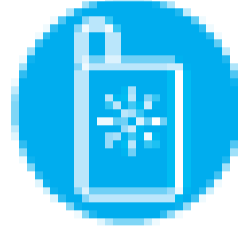
Lave as mãos antes de realizar a automassagem



Lave a zona da cicatriz com um produto suave adaptado à pele fragilizada.



Aplique um bálsamo reparador enquanto realiza uma massagem terapêutica.



Aplique sempre fotoproteção SPF50+ e se a cicatriz é exposta ao sol e reaplique de 2 em 2 horas.



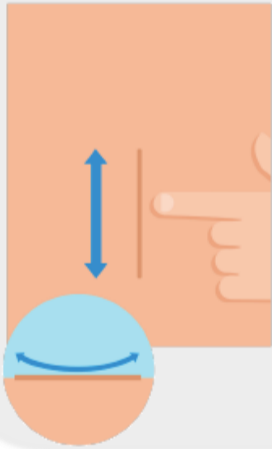
Realizar a massagem **2 vezes por dia** durante **10 minutos**.

## MASSAGENS ESPECÍFICAS SEGUNDO O TIPO DE CICATRIZ

### TIPO 1: CICATRIZ NORMAL

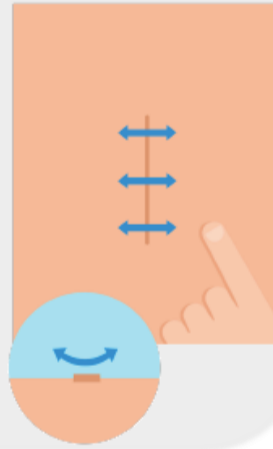
**PASSO 1**

Aplique o produto com o dedo no centro da cicatriz. Percorrer a cicatriz de um extremo ao outro e repetir este movimento várias vezes.



**PASSO 2**

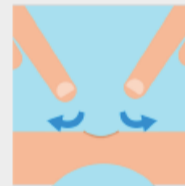
Continuar a massagem de forma perpendicular à cicatriz, da esquerda para a direita, a percorrer a longitude da mesma.



### TIPO 2: CICATRIZ ATRÓFICA

**PASSO 1**

Aplique o produto suavemente por toda a cicatriz. Realizar movimentos regulares de fora para dentro da cicatriz com ambos os dedos indicadores, aplicando uma ligeira pressão.



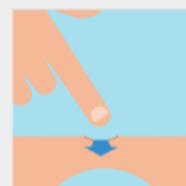
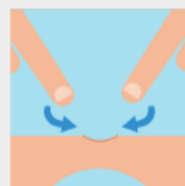
**PASSO 3**

Se a cicatriz for suficientemente flexível, aplique uma leve pressão em pequenos movimentos contínuos ao longo do eixo vertical da cicatriz



**PASSO 2**

Repita a mesma técnica, desta vez com movimentos de dentro para fora, conforme indicado no desenho



### TIPO 3: CICATRIZ HIPERTRÓFICA

**PASSO 1**

Aplique o produto suavemente em toda a cicatriz. Faça movimentos repetidos de fora para o centro da cicatriz, conforme indicado na imagem. Repita por todo o comprimento da cicatriz



**PASSO 3**

Se a cicatriz for suficientemente flexível, use o dedo indicador e o polegar para realizar o mesmo movimento de dentro para fora ao longo de todo o eixo vertical da cicatriz, pressionando suavemente.



**PASSO 2**

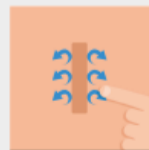
Repita a mesma técnica do outro lado da cicatriz.



### TIPO 4: CICATRIZ QUELOIDE

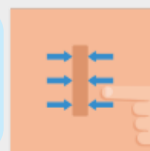
**PASSO 1**

Aplique suavemente o produto em todos os limites da cicatriz em **movimentos circulares para fora** até que a cicatriz amoleça. Repita em todo o perímetro deste



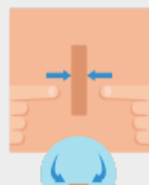
**PASSO 2**

Uma vez que ambos os lados estejam amolecidos, mova o dedo indicador **perpendicularmente** de um lado da cicatriz para dentro, trazendo-o mais perto do outro lado da cicatriz e vice-versa.



**PASSO 3**

Pressione levemente com os dois dedos indicadores de fora para dentro da cicatriz, ao longo de todo o **eixo vertical** da cicatriz.



**PASSO 4**

Finalmente, cubra **suavemente** toda a cicatriz com o dedo indicador.

