

**SOBEST**

associação brasileira de estomaterapia

Estomias  
Feridas  
Incontinências

# **INSUFICIÊNCIA VENOSA: PREVENÇÃO DE ÚLCERAS**



© 2018 Associação Brasileira de Estomaterapia

**Revisão**

Sônia Regina Pérez Evangelista Dantas,  
Mônica Costa Ricarte, Eliane Serafim  
Sponton, Rosângela Aparecida de  
Oliveira

**Autores**

Ivan Rogério Antunes, Meey Lee  
Rivadeneira Milla Mancio, Vanessa  
Cristiani Mesquini Martins, Vanessa  
Valéria Andrade Leme Lazzaretti e Sônia  
Regina Pérez Evangelista Dantas

**Projeto gráfico e ilustrações**

Andréa Stutz S. De Angelis - Idéa Stutz

159      Insuficiência venosa: prevenção de úlceras / Associação  
Brasileira de Estomaterapia. São Paulo: Sobest, 2018.

11 p. il.

<https://doi.org/10.30886/cartilha022018>

1. Doença cardiovascular. 2.Varizes. 3. Trombose venosa.  
4.Tromboflebite .I. Antunes, Ivan Rogério. II. Mancio,  
Meey Lee Rivadeneira Milla. III. Martins, Vanessa Cristiani  
Mesquini. IV. Lazzaretti, Vanessa Valéria Andrade Leme. V.  
Dantas, Sônia Regina Pérez Evangelista. VI. Título.

CDD 616.1420435

CDU 616.14-007.64(043

Ficha catalográfica: Ingrid Torres Schiessl CRB 1/3084

**Sobest - Associação Brasileira de Estomaterapia**

Rua Antonio de Godoi, 35, sala 102

República - São Paulo/SP

CEP 01034-000

(11) 3081-0659

# INSUFICIÊNCIA VENOSA: PREVENÇÃO DE ÚLCERAS



A insuficiência venosa crônica é a dificuldade de retorno do sangue das pernas para o coração e pode ser ocasionada por varizes de longa data ou após um episódio de trombose venosa ou tromboflebite.

Quando não tratada adequadamente, pode causar feridas,

denominadas úlceras venosas.

Considerando que muitas complicações da insuficiência venosa podem ser evitadas, elaboramos este material com informações e orientações que poderão auxiliá-lo a conviver com a doença e manter uma vida saudável.

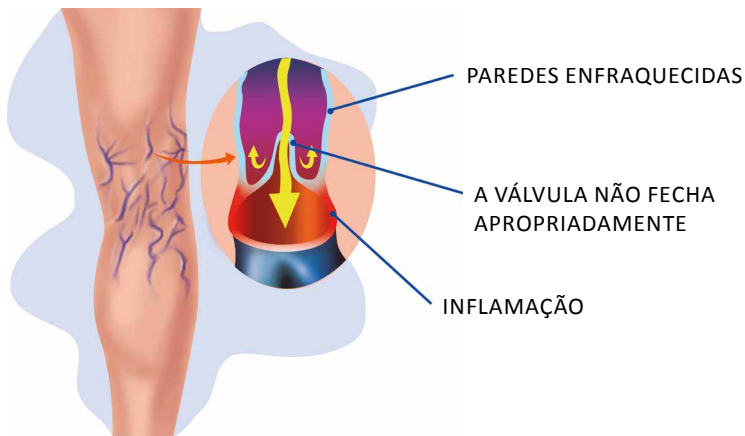
## O QUE É INSUFICIÊNCIA VENOSA CRÔNICA?

As veias possuem válvulas que ajudam a empurrar o sangue das pernas no sentido do coração.

Em algumas pessoas estas válvulas não funcionam adequadamente, prejudicando a circulação,

aumentando a pressão dentro da veia e causando varizes.

Como consequência, as pernas podem ficar doloridas, pesadas ou inchadas.



## FATORES DE RISCO

A insuficiência venosa é mais comum em mulheres, pessoas com idade avançada, grávidas, fumantes e nos que estão acima do seu peso ideal.

Algumas pessoas podem ter maior predisposição por ser uma

doença familiar (herdada do pai ou da mãe).

O risco pode aumentar com uso de anticoncepcional e em pessoas que trabalham em pé por longo período, sedentárias, obesas e com múltiplas gestações.

## POR QUE ALGUMAS PESSOAS DESENVOLVEM ÚLCERA VENOSA?

O aumento da pressão sanguínea dentro da veia e o inchaço são as principais causas de úlceras venosas (feridas na perna).

Essas feridas podem surgir espontaneamente ou após lesões como uma pancada ou uma pica-

da de inseto.

Por esta razão, o mais importante é conhecer e evitar esta complicação.

O controle de doenças como Diabetes e Hipertensão arterial é essencial para prevenir as feridas.

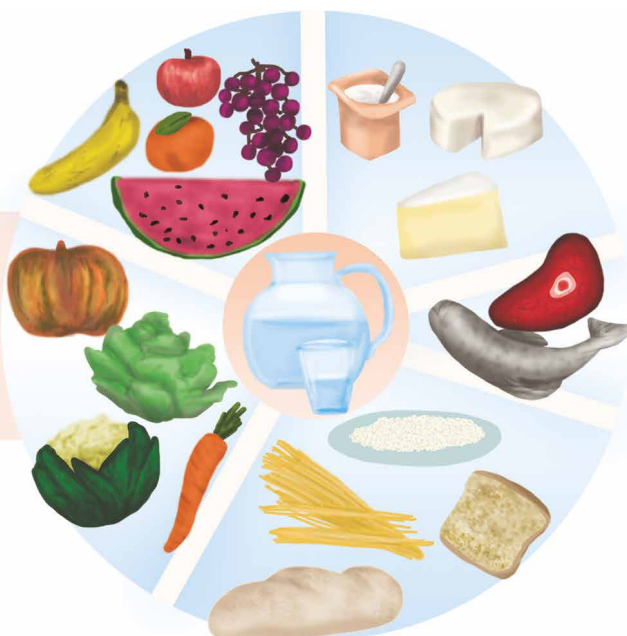


## CUIDANDO DA SUA SAÚDE



**FAÇA  
CAMINHADAS  
REGULARES  
E PRATIQUE  
EXERCÍCIOS  
FÍSICOS**

**ALIMENTE-SE  
ADEQUADAMENTE  
E BEBA LÍQUIDOS  
REGULARMENTE**



## CUIDANDO DA SUA SAÚDE



### O CUIDADO MAIS IMPORTANTE É ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO DO SANGUE NAS PERNAS

1. Faça exercícios diariamente, caminhe, dance e movimente-se.
2. Se você fuma, agora é a hora de parar. Procure grupos de ajuda ao tabagista, se precisar.
3. Tenha uma alimentação saudável. Coma frutas, legumes e verduras diariamente, inclua em sua alimentação ovos e peixes.
4. Tome no mínimo 8 copos de água por dia. A água e os sucos naturais são fundamentais para uma vida saudável.
5. Não deixe de tomar seus medicamentos e controle a pressão arterial.
6. Consulte seu médico regularmente e siga rigorosamente as suas orientações.

## CUIDANDO DA SAÚDE DE SUAS PERNAS



Seque muito bem a pele entre os dedos e veja se não há alguma lesão ou micose.



Lave as pernas e os pés cuidadosamente com espuma e não use buchas ou lixas para esfregá-los.



Para suas pernas e seus pés ficarem macios e sem rachaduras, seque bem após o banho e use creme hidratante.

**Não use hidratante entre os dedos, para evitar lesões devido à umidade.**

Aproveite este momento para massagear suas pernas e os seus pés.

**DEITE COM AS PERNAS ELEVADAS QUANDO FOR DESCANSAR, PARA REDUZIR O INCHAÇO E A DOR (COLOQUE AS PERNAS SOBRE UM TRAVESSEIRO OU ALMOFADAS)**



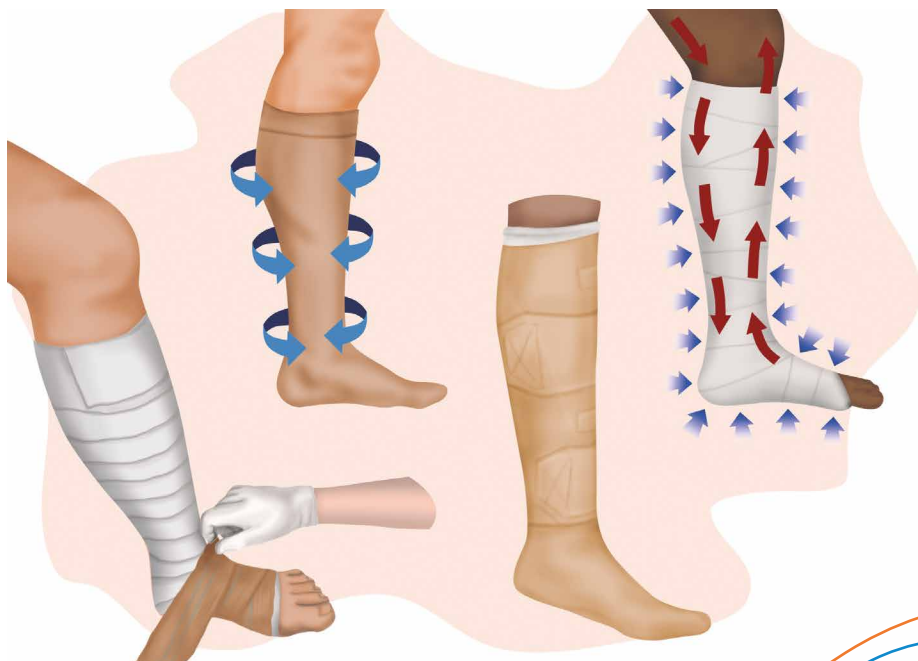
## UTILIZANDO TERAPIA COMPRESSIVA

O edema ou inchaço na perna resulta do acúmulo de líquido entre os tecidos e é a principal causa de dor e do aparecimento de feridas.

A prevenção e tratamento da ferida deve ser feita por meio de terapia compressiva da perna, com uso de meias, bandagens ou sistemas de compressão elásticos ou inelásticos.



**A COMPRESSÃO É IMPRESCINDÍVEL PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ÚLCERAS VENOSAS**



## UTILIZANDO TERAPIA COMPRESSIVA



**A ESCOLHA DA TERAPIA COMPRESSIVA DEVE SER FEITA POR UM ESPECIALISTA, MAS O SUCESSO DO TRATAMENTO DEPENDE SOMENTE DE VOCÊ**

PARA O TRATAMENTO DA FERIDA É NECESSÁRIO UTILIZAR A COMPRESSÃO DIARIAMENTE E PELO TEMPO RECOMENDADO PARA CADA PRODUTO

TERAPIAS DE COMPRESSÃO ELÁSTICAS E INELÁSTICAS podem ser utilizadas na **prevenção ou tratamento da úlcera venosa**. Algumas são laváveis e reutilizáveis.

O tempo de troca da bandagem ou sistema de compressão depende da avaliação do especialista e recomendação do fabricante.

A bandagem utilizada na BOTA DE UNNA é inelástica e contém uma pasta que não endurece, ficando com aspecto de bota. É indicada para **tratamento da úlcera venosa em pessoas que caminham** e a troca pode ser realizada a cada 7 dias ou de acordo com recomendação do especialista ou fabricante.

## EVITANDO O REAPARECIMENTO DA FERIDA

A **meia elástica** é a melhor opção para evitar o reaparecimento da úlcera venosa. Existem meias com diferentes graus de compressão que podem ser utilizadas tanto para o tratamento como para a prevenção de feridas.

**A MEIA DEVE SER PRESCRITA POR UM ESPECIALISTA**



**PARA UM BOM RESULTADO É PRECISO ESCOLHER CORRETAMENTE O TAMANHO DA MEIA POR MEIO DE MEDIDAS DA PERNA, TORNOZELO E PANTURRILHA.**

**NUNCA COMPRE MEIAS SEM SUAS MEDIDAS!**

## TRATANDO CORRETAMENTE, A FERIDA TEM CURA!

Orientação especializada, produtos e terapia compressiva adequados, associados ao comprometimento do cliente com a proposta terapêutica são medidas fundamentais para o sucesso do tratamento.

**Mas lembre-se!  
Sem a meia elástica a ferida pode voltar.**



**PROCURE UM ENFERMEIRO  
ESTOMATERAPEUTA**

Consulte nosso site: [www.sobest.org.br](http://www.sobest.org.br)



Estomias  
Feridas  
Incontinências

**SOBEST**

associação brasileira de estomaterapia

[www.sobest.org.br](http://www.sobest.org.br)