



Meias de Compressão

Guia Rápido de Orientações

Esse material está vinculado à Pesquisa: Desenvolvimento de tecnologias de apoio a assistência em enfermagem e saúde para pessoas com feridas e estomias intestinais na Rede de Atenção à Saúde; financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do estado de Santa Catarina.

O que são meias compressivas?

As meias compressivas são um tratamento indicado para pessoas com **problemas na circulação** das pernas, como insuficiência venosa, varizes e algumas feridas de origem venosa.

Elas exercem uma pressão graduada sobre a perna, ou seja, mais firme no tornozelo e menor em direção à coxa, ajudando o sangue a retornar ao coração.

Esse mecanismo melhora a circulação, reduz o inchaço e diminui o acúmulo de sangue nas pernas, favorecendo a cicatrização das feridas e ajudando a prevenir o aparecimento de novas lesões.

Além de favorecer a cicatrização, as meias compressivas ajudam a **aliviar sintomas como dor, inchaço e sensação de peso nas pernas**.

Quando utilizadas conforme orientação do profissional de saúde, as meias fazem parte do tratamento e contribuem para melhores resultados. É importante lembrar que a meia compressiva não substitui os curativos nem os demais cuidados recomendados pela equipe de saúde.

Por que devo usá-las?

Na insuficiência venosa, o sangue encontra dificuldade para retornar ao coração, aumentando a pressão nas veias das pernas. Esse aumento de pressão favorece o aparecimento de inchaço, alterações na pele e, em alguns casos, feridas.

O uso adequado da meia compressiva ajuda a:

- melhorar o retorno do sangue ao coração;
- reduzir o inchaço das pernas;
- aliviar dor, cansaço e sensação de peso;
- favorecer a cicatrização das feridas;
- diminuir o risco de surgimento de novas lesões.

MAS LEMBRE-SE!

A meia compressiva deve ser utilizada junto com os curativos, a prática de atividade física orientada e o acompanhamento da equipe de saúde.

Como escolher a meia ideal?

Existem diferentes níveis de compressão

As meias são fabricadas com diferentes intensidades de compressão, medidas em milímetros de mercúrio (mmHg).

Compressão
15–20 mmHg
20–30 mmHg
30–40 mmHg

* A compressão ideal em cada caso deve ser indicada pelo médico responsável.

Como escolher o tamanho?

A meia deve ser escolhida conforme as medidas da perna, e não apenas pelo número do calçado.

Normalmente são utilizadas medidas de:

- circunferência do tornozelo;
- circunferência da panturrilha;
- comprimento da perna.

Essas medidas devem ser realizadas preferencialmente pela manhã, antes do aparecimento do inchaço, com uma fita métrica. Cada fabricante possui sua própria tabela de medidas para a escolha do modelo adequado.

Como usá-las corretamente?

Para que a meia tenha o efeito esperado:

- Vista a meia pela manhã, antes que as pernas inchem.
- Utilize durante todo o período recomendado.
- Retire para dormir, salvo orientação diferente.
- Não dobre ou enrole a borda da meia.
- Se tiver dificuldade para vestir, converse com a equipe de saúde.

Cuidados com a meia

- Lave diariamente com água e sabão neutro.
- Seque à sombra.
- Não utilize alvejantes, secadora ou ferro de passar.
- Troque a meia quando perder sua elasticidade ou conforme orientação do fabricante.

Cuidados Importantes

Algumas atitudes ajudam a potencializar os benefícios da compressão:

- Caminhe regularmente, conforme sua condição de saúde.
- Evite permanecer muitas horas sentado ou em pé.
- Sempre que possível, eleve as pernas acima da altura do coração.
- Realize os curativos conforme orientação.
- Mantenha alimentação saudável e boa hidratação.
- Compareça às consultas de acompanhamento.

Procure atendimento se apresentar:



- dor intensa nas pernas;
- aumento importante do inchaço;
- mudança na cor ou temperatura dos pés;
- dificuldade para utilizar a meia;
- sinais de infecção na ferida, como vermelhidão intensa, calor, secreção ou febre..

**“Eu não sou o que me aconteceu.
Eu sou o que escolho me tornar.”**

- Carl Jung



Autores

Profª Dra. Juliana Balbinot Reis Girondi

Letícia Boing

Anna Julia Trindade Bittencourt