

**Cartilha de
Orientações
para Pessoas com
Úlceras Venosas**



**Luciana Macedo Medeiros
Carmen Lucia Mottin Duro
Dagmar Elaine Kaiser
Erica Rosalba Mallmann Duarte
Celita Rosa Bonatto
Carla Cristina Kommers Molina
Desirée Amorim Guzzo**

Secretaria Municipal da Saúde de Porto Alegre
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Enfermagem
Diretora: Eva Neri Rubim Pedro

**Curso de Especialização Cuidado Integral com a Pele
no Âmbito da Atenção Básica**
Coordenação: Êrica Rosalba Mallmann Duarte

Projeto Gráfico, Ilustrações e Diagramação:
Márcia Guimarães Spies

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA OS USUÁRIOS COM ÚLCERAS VENOSAS*

Luciana Macedo Medeiros
Carmen Lucia Mottin Duro
Dagmar Elaine Kaiser
Erica Rosalba Mallmann Duarte
Celita Rosa Bonatto
Carla Cristina Kommers Molina
Desirée Amorim Guzzo

*Estudo inserido no Projeto de Pesquisa intitulado Pesquisas integradas sobre organização do trabalho e integralidade nos serviços: novas tecnologias no cuidado ao usuário com lesão de pele na rede de atenção à saúde no estado do Rio Grande do Sul, aprovado no Comitê de Pesquisa da UFRGS sob o nº 1673204.



Porto Alegre
2016

Elaborado por:

Luciana Macedo Medeiros

Enfermeira - Especialista no Curso de Especialização Cuidado Integral com a Pele no Âmbito da Atenção Básica - UFRGS.

Carmen Lucia Mottin Duro

Enfermeira. Doutora em Enfermagem.
Professora Adjunta - Escola de Enfermagem - UFRGS.

Dagmar Elaine Kaiser

Enfermeira. Doutora em Enfermagem.
Escola de Enfermagem - UFRGS.

Erica Rosalba Mallmann Duarte

Enfermeira. Doutora em Engenharia de Produção.
Escola de Enfermagem, UFRGS.

Carla Cristina Kommers Molina

Enfermeira Estomaterapeuta, Centro de Saúde IAPI, Porto Alegre - RS.

Celita Rosa Bonatto

Enfermeira Estomaterapeuta, Centro de Saúde Vila dos Comerciantes,
Porto Alegre - RS.

Desirée Amorim Guzzo

Acadêmica de Enfermagem, Bolsista de Extensão.
Escola de Enfermagem, UFRGS.

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

C327

Cartilha de orientações para os usuários com úlceras venosas /
Luciana Macedo Medeiros ... [et al.] - Porto Alegre: UFRGS, 2016.
[20] p. : il.

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-86232-54-7

1. Úlcera varicosa. 2. Educação em Saúde. 3. Autocuidado. I.
Medeiros, Luciana Macedo. II. Duro, Carmen Lúcia Mottin. III.
Kaiser, Dagmar Elaine. IV. Duarte, Érica Rosalba Mallmann. V.
Brito, Daniela Trintinaia. VI. Bonatto, Celita Rosa. VII. Molina,
Carla Cristina Kommers. VIII. Guzzo, Desiree Amorim.

CDU 614

Sumário

Breve Introdução	5
O que são úlceras venosas	6
Problemas que dificultam a cicatrização da ferida	7
Quais são os sinais e sintomas que indicam que a ferida pode ser uma lesão/úlceras venosa?	9
O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?	10
Finalizando	16
Referências Consultadas.....	17
Referências de Imagens.....	18

Breve Introdução

Essa cartilha é resultado da experiência adquirida em Unidade Básica de Saúde com usuários portadores de úlceras venosas, no qual pude perceber a importância de desenvolver uma cartilha com orientações básicas para os pacientes.

Tem por finalidade auxiliar no auto-cuidado de pessoas com úlceras venosas, para melhorar o processo de cicatrização das mesmas e a qualidade de vida do paciente que tem úlcera venosa.

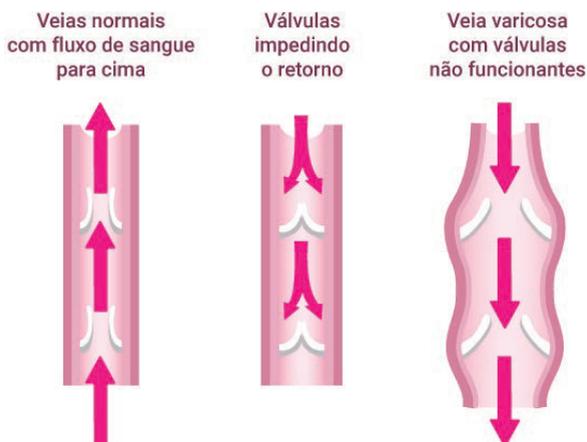
Foi apresentada para obtenção do título de especialista em Cuidado Integral com a Pele no Âmbito da Atenção Básica, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O que são úlceras venosas?

São lesões decorrentes da insuficiência venosa crônica que surgem geralmente nas pernas.



Na insuficiência venosa, o sangue flui em qualquer direção, fazendo com que ocorra uma hipertensão venosa, resultando em edema (inchaço), das pernas e pés e com uma batida leve pode desenvolver uma úlcera.



Problemas que dificultam a cicatrização da ferida

Inchaço (Edema)

Diminui o fluxo de sangue para o coração e retarda a cicatrização.



Figura 1

Falta de Vitaminas no Organismo

Necessitamos de vitamina A, C, K, E, proteínas, ferro, aminoácidos que se encontram nos alimentos. Sem esses nutrientes, a cicatrização é mais demorada.

Vitamina A: mamão, cenoura.

Vitamina K: espinafre, couve.

Proteínas: carne, feijão.

Vitamina C: acerola, laranja.

Vitamina E: amendoim, abacate.

Aminoácidos: peixe, soja.

Problemas que dificultam a cicatrização da ferida

Infecção

É o desenvolvimento de micróbios no organismo e atrapalha a cura da ferida enquanto não for controlada com o uso de remédios (antibióticos ou antinflamatórios) e materiais adequados. A ferida pode adquirir um aspecto amarelado e com odor ruim quando está infeccionada.



Figura 2

Controle das Doenças

Nas pessoas que tem essa doença, tem que controlar a glicemia (açúcar no sangue) se não a cicatrização da ferida pode ser mais lenta.

Quais são os sinais e sintomas que indicam que a ferida pode ser úlcera venosa?

- Sensação de cansaço ou peso nas pernas
- Edema nas pernas e pés
- Coceira e/ou descamação da pele das pernas
- Dor
- Presença de lesão próxima aos tornozelos

Se dor, você pode usar analgésicos prescritos pelo seu médico.

Para melhorar é preciso procurar um serviço de saúde e seguir os cuidados a seguir!!!!

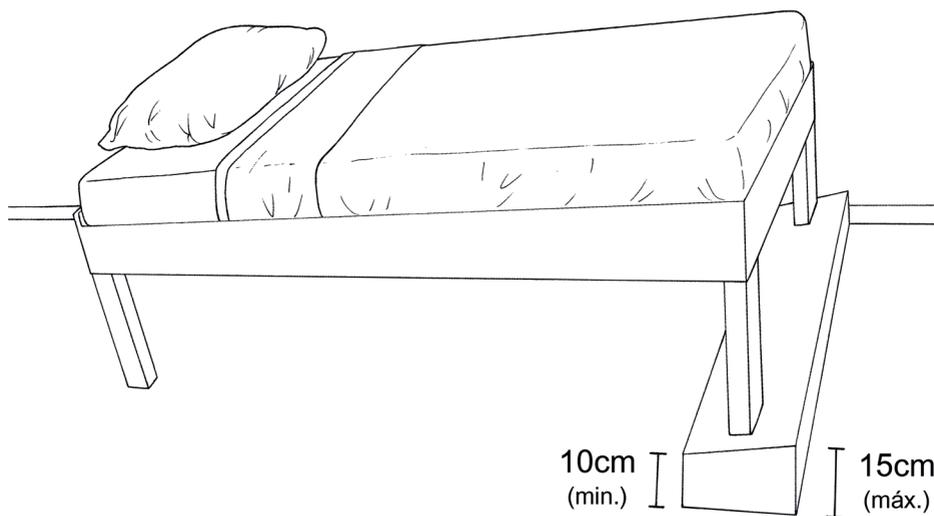
O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?

A cicatrização da ferida não significa a cura pois as válvulas das veias continuam doentes. Portanto, é importante você tomar cuidados:



Elevar as pernas acima do nível do coração apoiando as panturrilhas de 2 a 4 horas por dia.

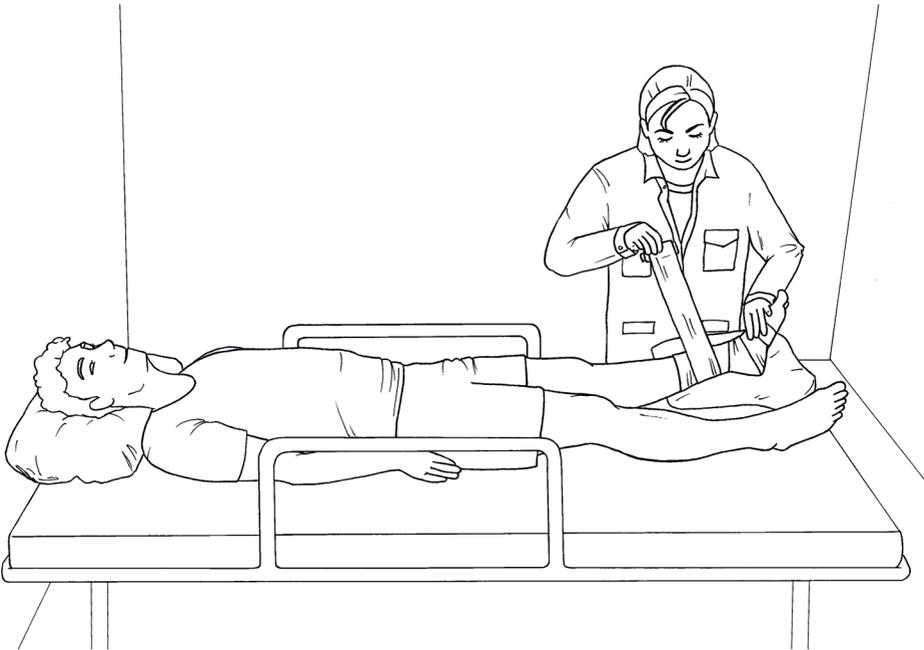
O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?



Durante a noite elevar os pés da cama de 10 a 15 cm para melhorar o retorno do sangue das pernas para o coração e favorecer o fluxo sanguíneo.

Se você tem insuficiência cardíaca descompensada ou respiratória, não pode elevar os pés da cama porque nessa posição terá falta de ar.

O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?



Se você tem ou teve lesões causadas por insuficiência venosa deve usar ataduras elásticas ou meias elásticas diariamente.

Procure um profissional da saúde que possa lhe orientar o uso correto das faixas ou meia elástica.

O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?

Você deve realizar caminhadas diárias, conforme sua tolerância. Pequenas caminhadas fortalecem os músculos das pernas e ajudam na circulação do sangue.

Atenção: Entre os períodos de caminhada você deve fazer períodos de repouso com elevação das pernas. As caminhadas devem ser realizadas com ataduras ou meias elásticas.

Observar cuidados com os pés, secando-os cuidadosamente entre os dedos; usando sapatos confortáveis e observando e inchaços.

Você deve EVITAR

- Permanecer muitas horas em pé ou sentado durante o dia
- Usar sapatos de salto alto
- Sobrepeso ou obesidade
- Exercícios com pesos
- Fumo e bebidas alcoólicas

O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?



Quando realizar os curativos em casa, lavar a ferida com soro fisiológico morno, ou água corrente. Evite lavar a ferida com sabão em barra, sabonete líquido ou outro produto não indicado pela equipe de saúde.

Procurar um serviço de saúde para realização do curativo!

As faixas externas você pode trocar, enfaixando sempre de baixo para cima e cuidar para não apertar demais as faixas.

Atenção: NÃO REUTILIZAR GAZES

O que eu, que tenho úlcera venosa, posso fazer para ajudar na melhora e cicatrização da ferida?

Comer alimentos em todas as refeições que sejam frutas, verduras, carnes, ovos e derivados (queijos, iogurtes) que auxiliam a cicatrizar as feridas.

Lembrar de ingerir bastante líquido durante do dia, como água, sucos e leite.

- Frutas
- Verduras
- Carnes
- Ovos
- Derivados
(queijo, iogurte)

- Água
- Sucos
- Leite

Finalizando...

As orientações presentes nessa cartilha tem o objetivo de auxiliar a cicatrização das úlceras.

Lembre-se que o cuidado deve ser constante para que não sujam feridas, novamente!!!

Por isso a sua participação no cuidado e tratamento é fundamental !!!

Referências Consultadas:

ALDUNATE *et al.* Úlceras venosas em membros inferiores. **Revista Medica**. n. 89, v. ¾, p.:158-63. jul.dez; 2010.

ALITI, G.B. *et al.* Sinais e sintomas de pacientes com insuficiência cardíaca descompensada: inferência dos diagnósticos de enfermagem prioritários. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 32, n. 3, p. 590-595, Setembro 2011 .

BORGES, E.L. **Feridas:úlceras dos membros inferiores**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2011.

BORGES E.L. Limpeza e desbridamento. In: Borges EL, Saar SR, Magalhães MB, Gomes FS, Lima VL. **Feridas: como tratar?** 2ª ed. Belo Horizonte (MG): Coopmed; 2008. p.113-30.

BRITO C.K.D. *et al.* Úlcera Venosa: avaliação clínica, orientações e cuidados com o curativo. **Revista Rene**, v.14, n. 3, p. 470-80, 2013.

CARMO S.S. *et al.* Atualidades na assistência de enfermagem a portadores de úlcera venosa. **Revista Eletrônica Enfermagem**.v.9, n.2, p.:506-17, 2007

CANDIDO L.C. **Nova abordagem no tratamento de feridas**. São Paulo: Senac São Paulo; 2001.

RIBEIRO AG, SARDENBERG LM, SARDENBERG JAGN. **Tratamento de Feridas**. GOIÂNIA: AB; 2004.

SANTOS, J. B. Avaliação e tratamento de feridas: orientação aos profissionais de saúde. HCPA.2011. Disponível em:
<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/34755/000790228.pdf>

SANT'ANA, S. *et al.* Úlceras venosas: caracterização clínica e tratamento em usuários atendidos em rede ambulatorial. **Revista Brasileira Enfermagem**. v. 65, n.4 ,p.637-44. 2012 .

NICOLOSI *et al.* terapias compressivas no tratamento de úlcera venosa:estudo bibliométrico. **Aquichan, Aquichan**, Norteamérica, 15, jun. 2015. Disponível em:
<<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/3994>>.
Acesso: 14 nov.2016.

VICENTIM, A.L. *et al.* Etiologia da microbiota presente em úlceras venosas de usuários de bota de unna. **Salusvita, Bauru**, v. 28, n. 1, p. 65-72, 2009.

Referências das imagens:

Figura1: <https://guilhermederrico.wordpress.com/page/56>

Figura 2: <https://pt.dreamstime.com/foto-de-stock-royalty-free-germes-dos-desenhos-animados-vrus-bactrias-im>

