COMO CUIDAR DE FERIDA VASCULARES

Um manual para você e sua família

EDUCARE
EDUCAÇÃO PARA O CUIDADO

CAMPO GRANDE - MS
2024

UFMS · HUMAP · EBSERH · CNPq · Laboratório de Estudos e Pesquisas em Intervenção Familiar

APRESENTAÇÃO

O EduCare - Educação para o Cuidado, é um dos projetos que integra a Clínica Ampliada da Família, com foco na promoção de pesquisa, ensino, extensão e inovação. Teve início em 2023, e é liderado por professores do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, vinculado ao Laboratório de Estudos e Pesquisas em Intervenção Familiar (LEPIF). O seu propósito é promover a literacia em saúde junto aos pacientes e suas famílias, com foco na transição do cuidado do hospital para o domicílio, fundamentada em referenciais e modelos teóricos da interprofissionalidade e a família.

O intuito dessa cartilha é ensinar o passo a passo do curativo, para evitar novas internações por descontinuidade do cuidado em ambiente domiciliar.

Este trabalho foi financiado pelo CNPq no programa de iniciação científica da rede Ebserh e tem como pesquisadores: a discente Nicole Morel, do curso de graduação de Enfermagem do Inisa/UFMS, as enfermeiras Jackelina Rodrigues e Gabriela Alves, além dos docentes coordenadores Prof. Dr. Rodrigo Guimarães e Profa. Dra. Fernanda Batista.

EDUCARE

EDUCAÇÃO PARA O CUIDADO

UFMS EBSERH CNPq Laboratório de Estudos e Pesquisas em Intervenção Familiar

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nocko, Nicole Morel
Como cuidar de feridas vasculares [livro eletrônico] : um manual para você e sua família / Nicole Morel Nocko, Jackelina de Lima Rodrigues, Gabriela Rodrigues Alves ; coordenação Rodrigo G. dos Santos Almeida. -- 1. ed. -- Campo Grande, MS : Ed. dos Autores, 2024. -- (Educação para o cuidado/LEPIF - Educare)
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-01-01346-6

1. Diabetes - Complicações e sequelas 2. Doenças vasculares periféricas 3. Feridas e ferimentos - Tratamento 4. Vasos sanguíneos - Doenças - Diagnóstico 5. Vasos sanguíneos - Doenças - Tratamento 6. Pés - Doenças - Tratamento I. Rodrigues, Jackelina de Lima. II. Alves, Gabriela Rodrigues. III. Almeida, Rodrigo G. dos Santos. IV. Título. V. Série.

24-205240 CDD-616.131

Índices para catálogo sistemático:

1. Doenças vasculares : Ciências médicas 616.131

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

Todos os direitos de edição reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que citada a fonte e que não seja para a venda ou qualquer fim comercial.

Autores:

Nicole Morel Nocko
Jackelina de Lima Rodrigues
Gabriela Rodrigues Alves

Coordenação:

Rodrigo Guimarães dos Santos Almeida

Revisão pedagógica:

Aline Moraes da Silva
Andrezza Gabrielly dos Santos Soldera
Fernanda Ribeiro Baptista Marques
Gabriela Rodrigues Alves
Luciana Aparecida da Cunha Borges
Rosilene Rocha Palasson
Rodrigo Guimarães dos Santos Almeida

Revisão textual:

Laís Souza Toledo Pereira

Apoio pedagógico:

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Intervenção Familiar

SUMÁRIO

O QUE É INSUFICIÊNCIA VASCULAR?.....05
FATORES DE RISCO.....06
SINAIS E SINTOMAS.....07

AS FERIDAS POR MÁ CIRCULAÇÃO.....08

CICATRIZAÇÃO DA FERIDA.....09
ETAPAS DA CICATRIZAÇÃO.....09
FATORES QUE PODEM PROLONGAR A CICATRIZAÇÃO.....13
ALIMENTOS QUE AUXILIAM NA CICATRIZAÇÃO.....13

O PÉ DE QUEM TEM DIABETES.....14
FATORES DE RISCO.....15
SINAIS E SINTOMAS.....15

COMO EVITAR UMA FERIDA.....16

CUIDADOS COM OS PÉS.....18

PASSO A PASSO DO CURATIVO.....19
ANTES DE INICIAR.....19
ORGANIZAÇÃO DOS MATERIAIS.....20
VISUALIZAÇÃO DA FERIDA.....22
LIMPEZA DA FERIDA.....22
COBERTURA DA FERIDA.....23

SINAIS DE ALERTA.....24

RECOMENDAÇÕES.....25

REFERÊNCIAS.....26

O QUE É INSUFICIÊNCIA VASCULAR?

A insuficiência vascular é o mau funcionamento das veias ou artérias das pernas, popularmente conhecida como "má circulação".

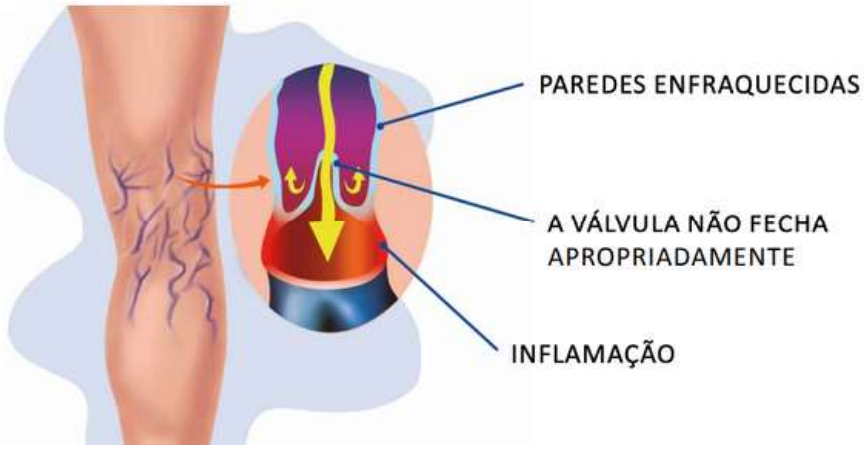


foto: SOBEST

O mau funcionamento desses vasos está relacionado ao enfraquecimento dos vasos sanguíneos e das valvas que auxiliam a fechar o vaso quando o sangue é bombeado de volta ao coração.

Esses danos podem decorrer de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão ou por fatores genéticos hereditários.

foto: Google

FATORES DE RISCO

- Hipertensão (pressão alta)
- Diabetes Mellitus
- Cigarro
- Consumo de álcool
- Alimentação não equilibrada
- Fator genético e hereditário

SINAIS E SINTOMAS

Varizes

Vermelhidão

Manchas avermelhadas ou marrons na região dos tornozelos e pés.

Inchaço

Dores e sensação de peso nas pernas.

fotos: Google

AS FERIDAS POR MÁ CIRCULAÇÃO

Quando o sangue fica parado nos vasos das pernas e dos pés, pode acontecer uma inflamação no local. Essa inflamação causa inchaço e vermelhidão e às vezes dor na região. Assim, a pele fica mais sensível e, por isso, um arranhão, uma frieira ou um pequeno corte podem abrir uma ferida, dificultando a cicatrização.

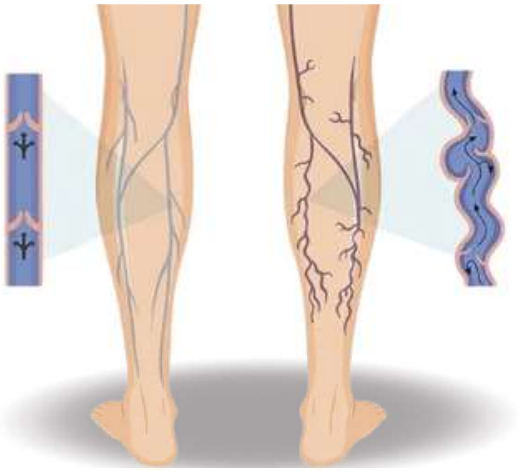


Ilustração criada por IA

Essas feridas são chamadas de úlceras vasculares e podem surgir por conta do mau funcionamento das veias (úlceras venosas) ou das artérias (úlceras arteriais).

CICATRIZAÇÃO DA FERIDA

A cicatrização é um mecanismo fisiológico complexo, que possui fases. Entretanto, esse processo pode variar de acordo com cada indivíduo e existem fatores que podem auxiliar ou prejudicar a cicatrização.

AS ETAPAS DA CICATRIZAÇÃO

1- Fase inflamatória:

É um processo natural de defesa, não prejudicial e acontece nos primeiros dias.

É importante para:

- Conter o sangramento;
- Promover a limpeza de bactérias e microorganismos;
- Produzir novos vasos sanguíneos multiplicação das novas células.

Durante essa primeira fase, é comum os seguintes sintomas: **dor, vermelhidão, inchaço e aumento da temperatura local.**

2- Fase proliferativa:

Acontece a divisão das células para o desenvolvimento de um novo tecido que ainda não é a pele, é chamado de tecido de granulação, e é uma barreira jovem que se tornará pele.

Durante esse período, é muito importante manter um bom curativo e proteção, porque se houver uma nova lesão no local a cicatrização será ainda mais longa pois iniciará uma nova inflamação.

Fotos: Google

Essa imagem real mostra um tecido de granulação saudável. Ele deve ser róseo ou avermelhado e com aspecto brilhante.

Um tecido de granulação NÃO saudável, apresenta secreção amarelada, esverdeada ou uma casca dura e preta.

Fotos: Google

Nesses casos, o curativo deve ser realizado por um profissional de saúde, pois é necessário a retirada dessas secreções, por meio de medicamentos e limpeza correta, para que o tecido continue a cicatrizar.

Fotos: Google

O tecido que antes era de granulação e era vermelho e brilhante, começa a ficar rosa claro e denso, tornando aspecto de pele.

Fotos: Google

FATORES QUE PODEM PROLONGAR A CICATRIZAÇÃO

a) Idade avançada;
b) Automedicação;
c) Obesidade;
d) Curativo inadequado;
e) Falta de higiene pessoal;
f) Alimentação com muito açúcar e gordura;
g) Consumo de cigarro;
h) Bebidas alcoólicas;
i) Diabetes, hipertensão, má circulação
j) Psicológico/emocional abalado

Para acelerar o processo de cicatrização é importante ter uma alimentação rica em vitaminas, proteínas e manter-se hidratado.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS QUE AUXILIAM NA CICATRIZAÇÃO

Arroz Ovos Fígado Leite Vegetais

Ilustrações: Canva

OS PÉS DE QUEM TEM DIABETES

Os pés precisam de um cuidado especial, principalmente se você for diabético. Existe uma condição chamada "neuropatia diabética", que acontece quando as fibras nervosas dos pés perdem sua sensibilidade.

fotos: Google

Essa insensibilidade pode aumentar as chances de uma lesão, que pode ser difícil de cicatrizar devido à má circulação sanguínea ou ao não controle adequado da diabetes, tornando a recuperação mais demorada e complicada.

Você sabia que pacientes com neuropatia diabética têm direito à palmilha específica para maior conforto? Procure sua unidade de saúde e se informe com a equipe de enfermagem.

FATORES DE RISCO

- Diabetes não tratada
- Alimentação rica em açúcar e carboidrato
- Insuficiência venosa
- Tabagismo
- Consumo de álcool

SINAIS E SINTOMAS

- Formigamento nos pés
- Dor ao andar
- Sensação de agulhada nos pés, que piora à noite
- Falta de sensibilidade térmica
- Pés frios

Ilustração: Canva

Se você é diabético, saiba que é necessário ter um cuidado redobrado com as pernas e os pés. Na próxima página, você encontra os cuidados principais para evitar feridas.

COMO EVITAR UMA FERIDA?

É importante lembrar que os hábitos de vida influenciam na nossa saúde. Hábitos saudáveis podem contribuir para uma vida longa e melhor.

Dê preferência a alimentos in natura, como frutas, legumes e vegetais

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar

Beba bastante água

Pratique atividades físicas

Evite bebidas alcoólicas em excesso

Evite o tabagismo

Sempre quando for repousar, eleve as pernas para melhorar a circulação e diminuir o inchaço

Mantenha contato com a sua unidade de saúde para tirar dúvidas e fazer acompanhamentos de rotina

Ilustrações: Canva

Você sabia que pessoas com hipertensão e diabetes podem participar do grupo **Hiperdia**, voltado para aferir a pressão e a glicemia, tirar dúvidas e renovar receitas médicas? Se informe com seu agente de saúde ou procure sua unidade de saúde e tire suas dúvidas com a equipe de saúde.

CUIDADOS COM OS PÉS

1

Faça a inspeção diária de todo o pé, incluindo áreas entre os dedos. Veja se há rachaduras, bolhas ou feridas

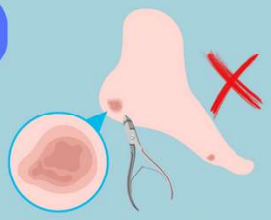
2

Corte suas unhas em linha reta, para que não encrave

3

Após higienizar os pés, seque bem entre os dedos para evitar umidade e frieiras

4



Evite andar descalço e não tente remover calos com agentes químicos ou perfurocortantes

5

Inspecione dentro dos sapatos antes de calçá-los e use sapatos confortáveis que não machuquem

6

Hidrate os pés diariamente nos calcanhares e nas plantas dos pés. Retire o excesso de creme entre os dedos e, se possível, seque para que não haja umidade

Ilustrações: Canva

Ministério da Saúde, 2016.

PASSO A PASSO DO CURATIVO

ANTES DE INICIAR

- Prefira um ambiente limpo, longe de alimentos, terra, animais de estimação ou roupas sujas.

- Prefira fazer o curativo 1x ao dia, de preferência após o banho.

- Não tire o curativo antes do banho, nem durante.

As bactérias do corpo, da esponja de banho e até do sabonete em barra podem penetrar na pele lesionada.

Por isso, antes do banho, ainda com o curativo de gaze e micropore ou bandagem, pegue uma sacola plástica ou um plástico filme e envolva o membro com a ferida, para que assim a água não escorra nem molhe o curativo. Após o banho, com a pele já seca, inicie a troca do curativo.

PRIMEIRO PASSO - Organização dos materiais

Reúna os materiais que serão utilizados para a troca do curativo:

1 álcool em gel para higienizar as mãos;

1 máscara para evitar gotículas de saliva na ferida;

2 pares de luvas de procedimento;

1 sacola plástica para descartar os resíduos;

1 toalha branca para colocar embaixo do membro;

Esparadrapo para fixação do curativo;

Soro fisiológico 0,9% para limpeza;

Atadura de crepe para enfaixar o curativo;

Gazes limpas para a limpeza da ferida;

O medicamento prescrito pelo seu enfermeiro ou médico.

Fotos: acervo pessoal

SEGUNDO PASSO - Visualização da ferida

Primeiro higienize sua mão com água e sabão e álcool em gel. Em seguida, retire o curativo anterior (podendo utilizar soro fisiológico para auxiliar e não machucar). Depois, tire uma foto da ferida para enviar ao profissional de saúde que vai te acompanhar nesse processo de cicatrização. Comparar as imagens é importante para avaliar a evolução da cicatrização.

TERCEIRO PASSO - Limpeza da ferida

Inicialmente limpamos a borda da ferida e depois o centro, isso porque a borda é mais "suja", contaminada por microorganismos, por conta da proximidade com outras áreas da pele, e não podemos levar sujeira para o meio da ferida.

Com as mãos limpas, calce as luvas e despeje jato de soro em uma gaze limpa, sem encostar o bico da embalagem na ferida, mantendo uma distância mínima. Passe a gaze umedecida com soro fisiológico na pele ao redor da ferida, fazendo o movimento único. Dobre a gaze e utilize a parte oposta para limpar mais uma vez ao redor da ferida. Jogue a gaze fora.

Após limpar as bordas, seque as bordas com gaze seca. Após secar as bordas, troque as luvas de procedimento por pares novos e limpos.

Em seguida limpe o centro da ferida com jatos de soro, molhando o centro, em seguida utilize uma gaze limpa e umedecida com soro para limpar o centro com pouco mais de pressão sobre a ferida.

Certifique-se de que na ferida não haja nenhuma casquinha, ou placas amareladas de pus. Se houver, limpe cuidadosamente com gaze umedecida em soro fisiológico. Mantenha essa limpeza até que toda a sujeira seja removida.

COBERTURA DA FERIDA:

Após a limpeza, coloque o produto prescrito pelo seu profissional (enfermeiro e médico) em gaze limpa, e tampe a ferida.

Coloque um pouco mais de gaze por cima do curativo já fechado e passe a atadura ou o feche com o micropore.

SINAIS DE ALERTA

Todas as feridas por má circulação ou por consequência da diabetes **devem ser** acompanhadas pela equipe da sua unidade básica de saúde. Mas é necessário que você conheça os sinais de alerta, para poder informar o profissional que está te dando assistência. Se possível, no momento em que fizer o curativo, tire foto da sua ferida, como orientado no passo-a-passo deste guia, para que o enfermeiro ou médico possa avaliar.

RECOMENDAÇÕES

Em casos de urgência e emergência:

Ligue para 192 - SAMU

Em casos de pressão alta, febre alta, fraturas, cortes, vômitos persistentes:

Procure a UPA 24h mais próxima

Em casos de vacinas, troca de curativos, exames laboratoriais e de rotina, unhas encravadas, troca de receitas, preventivo, testes rápidos e aferição de pressão:

Procure a unidade de saúde (posto de saúde) do seu bairro.

Se você possui uma ferida por má circulação ou por consequência da diabetes, e deseja fazer o acompanhamento com os profissionais da enfermagem da UFMS envolvidos nesta pesquisa, entre em contato:

(67) 99258 - 3572 Fale com a Clínica Ampliada da Família

REFERÊNCIAS

ANTUNES, I. R. ; MANCIO, R. M.; MARTINS, V. C. M.; LAZZARETTI, V. A. L.; DANTAS, R. P. E. Insuficiência venosa: Prevenção de úlceras. **Associação Brasileira de Estomaterapia**. São Paulo, fev. 2018. DOI: https://doi.org/10.30886/cartilha022018. Disponível em: https://sobest.com.br/wp-content/uploads/2020/10/Insuficiencia-venosa-prevencao-ulceras.pdf. Acesso em: 15 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF. 2014

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual do pé diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**. Brasília, DF. 2016

MURPHY, C.; ATKIN, L.; SWANSON, T.; TACHI, M.; TAN, Y.K.; VEGA, C. M.; WEIR. D.; WOLCOTT, R. **International consensus document**. Defying hard-to-heal wounds with an early antibiofilm intervention strategy: wound hygiene. J Wound Care. Londres, UK. 2020.

SÃO PAULO. Secretaria da Saúde. Secretaria-Executiva de Atenção Básica. **Protocolo de prevenção e tratamento de feridas.** 1. ed. São Paulo, SP. 2023

ISBN: 978-65-01-01346-6

CBL

9 786501 013466

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Intervenção Familiar