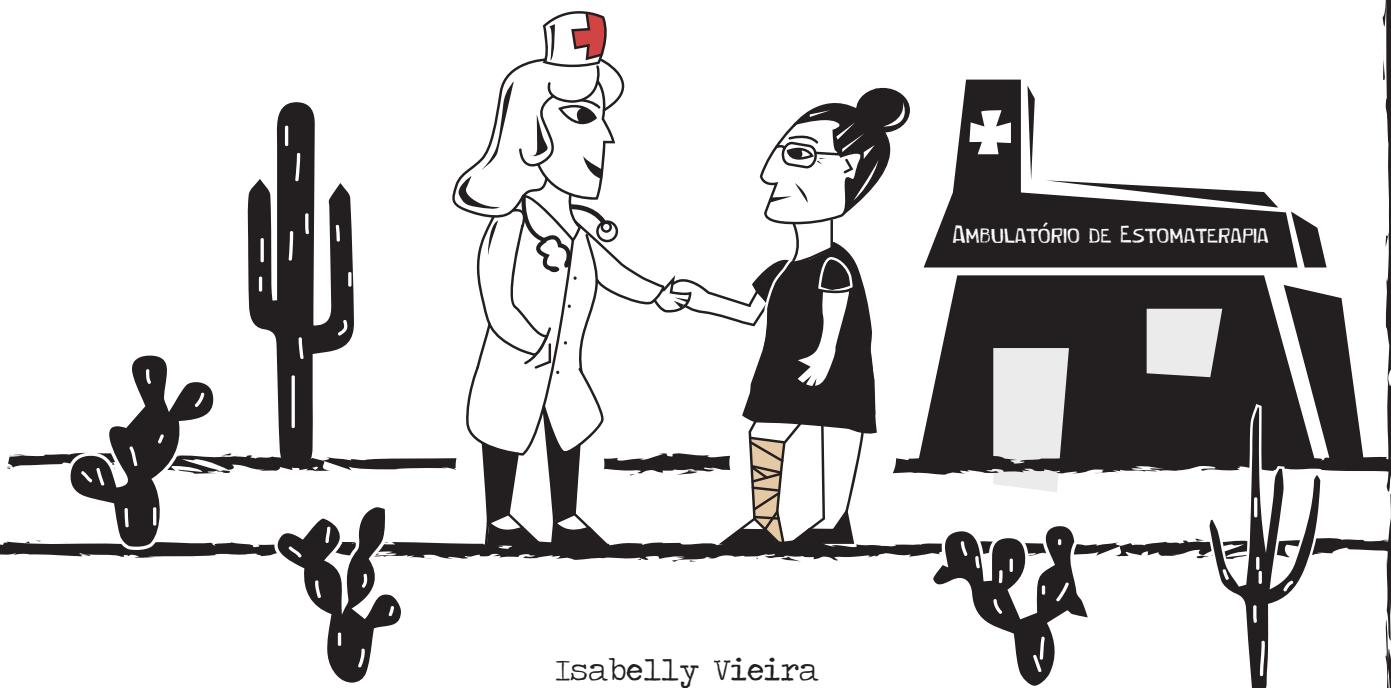
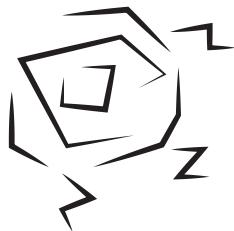


DONA ANTÔNIA E A PELEJA DA FERIDA DERRADEIRA:

UMA CARTILHA DA ENFERMEIRA ISA PARA PESSOAS COM ÚLCERA VENOSA



Isabelly Vieira
Mariana Franzoi

Isabelly Vieira
Mariana Franzoi

DONA ANTÔNIA E A PELEJA DA
FERIDA DERRADEIRA:

UMA CARTILHA DA ENFERMEIRA ISA
PARA PESSOAS COM ÚLCERA VENOSA



Brasília, DF - 2020

© by Isabelly Christina Gomes Vieira
& Mariana André Honorato Franzoi - 2020

FICHA TÉCNICA

ILUSTRAÇÃO E CAPA:

Guilherme Limeira

DIAGRAMAÇÃO:

Guilherme Limeira

REVISÃO:

Tatiana André

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Elaborada por Sabrina de Lima Pereira
Bibliotecária CRB Provisório n°674

V758d

Vieira, Isabelly

Dona Antônia e a peleja da ferida derradeira : uma cartilha da enfermeira Isa para pessoas com úlcera venosa / Isabelly Vieira, Mariana Franzoi. – Brasília : Editora Art Letras, 2020.
26 p.

ISBN 978-85-9506-147-7

1. Literatura de cordel. 2. Literatura brasileira. 3. Saúde. I. Franzoi, Mariana. II. Título.

CDD: B869
CDU: 869.0

DEDICATÓRIA

Dedico esta cartilha ao Serviço Ambulatorial de Enfermagem em Estomaterapia do Hospital Universitário de Brasília, por ter me dado grande parte do embasamento, teórico e prático, para que eu me tornasse Enfermeira e a todos os pacientes com úlcera venosa que lutam bravamente todos os dias contra a dor, o estigma e as dificuldades para terem acesso a um tratamento de qualidade.

Isabelly Vieira

APRESENTAÇÃO

Caro(a) leitor(a), você está prestes a conhecer mais sobre cuidados com úlcera venosa, mas não por uma fonte comum, afinal, esta cartilha educativa é divertida e arretada!

Isabelly é a Enfermeira criativa que se desafiou a preparar tão belo material e levar mais arte à arte de cuidar!

Durante todo o processo de construção, tive o privilégio de apoiá-la e orientá-la. Foi um grande prazer, pois também aprendi um bocado. Gratidão pela confiança e parceria, Isa! É, de fato, buscamos tornar o essencial também visível aos olhos e aos ouvidos das pessoas com úlcera venosa, e o fruto desse trabalho você é quem dirá se valeu ou não a pena.

Desfrute!

Mariana Franzoi

SUMÁRIO

- 7 - OXENTE, COMO ESSA FERIDA APARICEU?
- 9 - BORA APRENDER A SE CUIDAR?
- 15 - E POSSO CUMÊ O QUÊ?
- 17 - XÔ, LESEIRA! SEBO NAS CANELAS
- 19 - MEIA ARROCHADA E HIDRATAÇÃO: É HORA DA PREVENÇÃO
- 25 - CONTINUE SE CUIDANDO, VISSÉ?

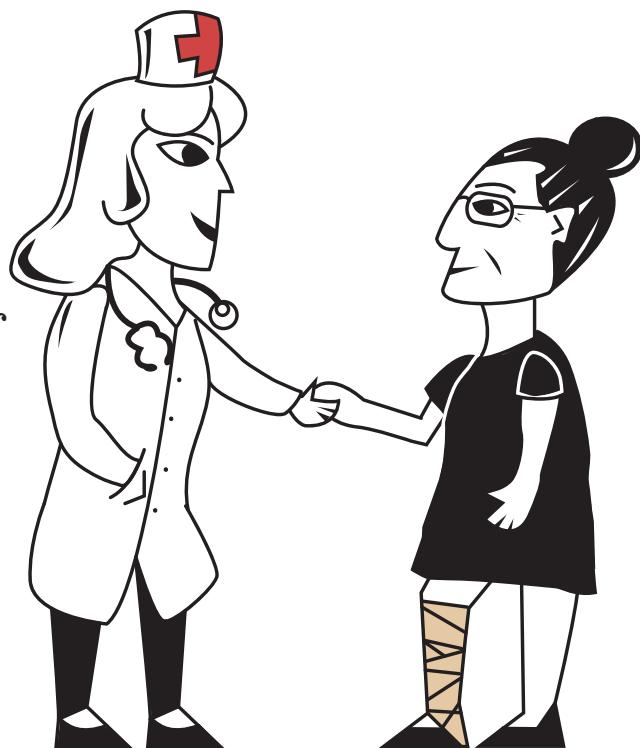
ANEXOS

- 27 - COMO COLOCA ESSA MEIA APERTADA DA PESTE?
- 29 - PARA NÃO SE ESQUECER!

OXENTE, COMO ESSA FERIDA APARICEU?

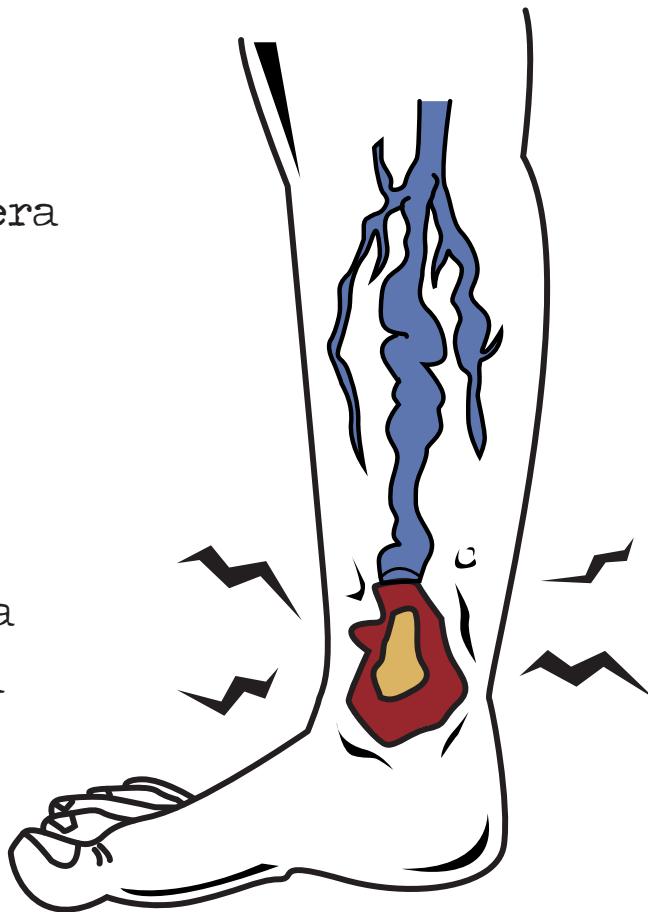
Se aproxiegue, Dona Antônia
Vamos juntas papear
Eu sou a Enfermeira Isa
Suas dúvidas vou sanar
- Que beleza, enfermeira
Pois cansei de pelejar

Vem, assenta bem nestante
Estou aqui pra te ensinar
Cuidados como ninguém
Chega de se atarantar
Porque a tinhosa ferida
Você vai já dominar



Úlcera venosa é
Uma ferida danada
Sim, quando menos se espera
Ela já tá instalada
Sabia que a causa disso
É veia danificada?

Quando a ferida aparece
Ora, a perna fica inchada
Pois o sangue se acumula
Numa veia afolosada¹
Mas nós vamos promover
A circulação arretada!



¹ Afolosada - algo que perdeu a forma, ficou folgada ou frouxa.

BORA APRENDER A SE CUIDAR?

Venha, minha cara Antônia
É preciso se cuidar
Eu vou ser sua enfermeira
E agora vou te ensinar
Capricha no curativo
Para a dor aliviar

A ferida que supura
Precisa de cobertura
Vamos enfaixar a perna
Arrochando na atadura
Para proteger a úlcera
E curá-la com bravura



- E como eu vou me banhar?

- Com cadeira é moleza!

Pega o filme de cozinha

Enrole com sutileza

Depois põe a perna no saco

E se sente com destreza

- E que roupa vou vestir?

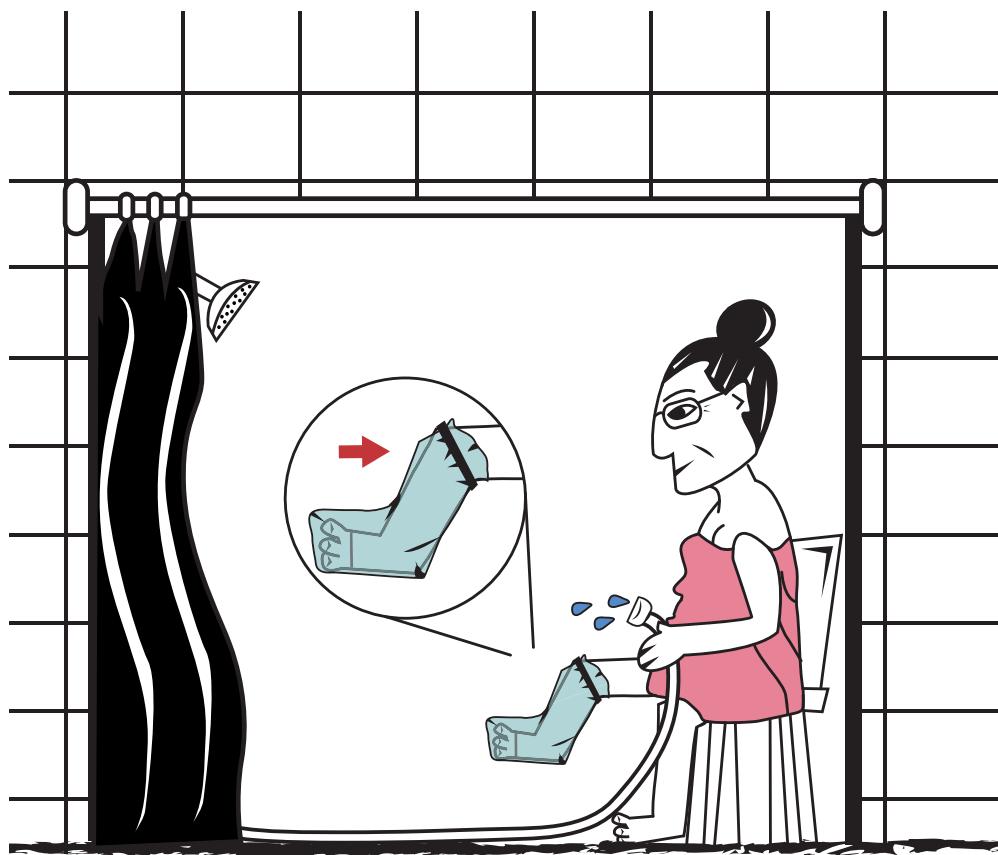
Vixe, saia nem pensar!

- Dona Antônia, não se avexe

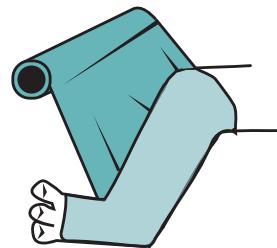
Vamos a estima elevar

Use a roupa que quiser

Nada pode lhe enfeiar



1º PASSO



2º PASSO

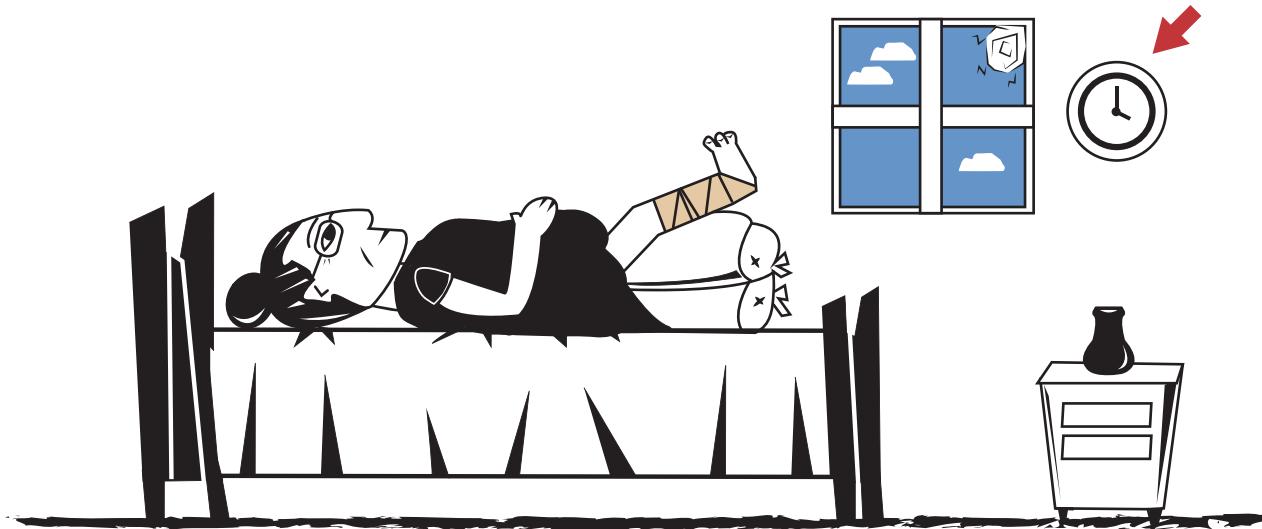


- Minha perna tá escura²
Xi! Ela incha sem parar
- Ora, paciente Antônia
Você tem que repousar!
Botar as pernas na almofada
E elevar pra melhorar!

A perna precisa tá
Acima do coração
Duas horas de repouso
Já ajuda de montão
Elevar o pé da cama³
À noite é uma opção

² O escurecimento da pele (hiperpigmentação) é uma alteração comum nos pacientes com problema venoso.

³ A elevação do pé da cama deve ser feita quando não existir contra-indicação médica.



E POSSO CUMÊ O QUÊ?

Para a ferida fechar
É preciso ter ação
Fazer exercício físico
Ter boa alimentação
Deixa o prato colorido
Pra ajudar a condição

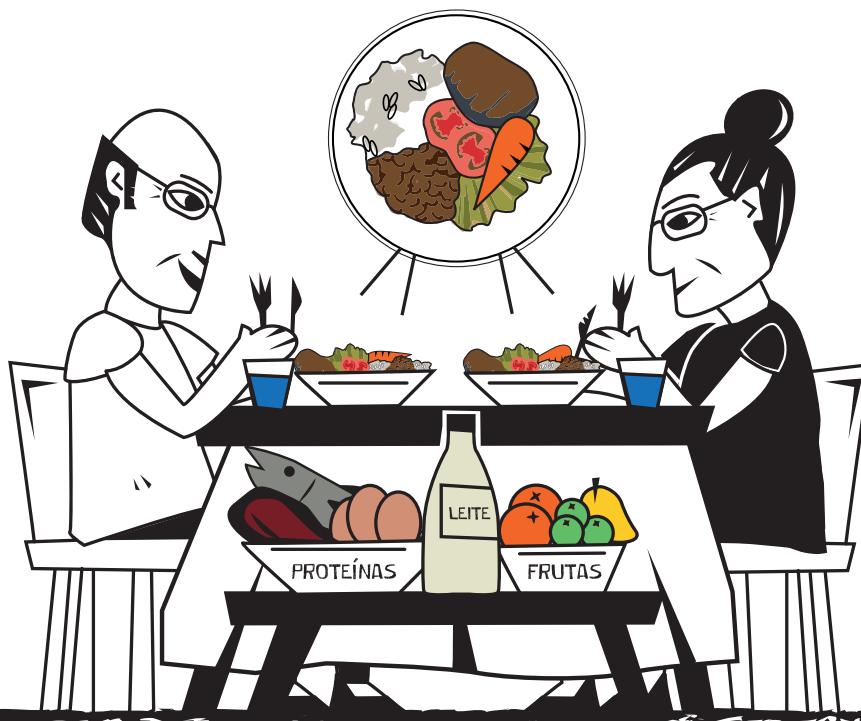
Comer frutas e verduras
É uma ótima opção

- Pode comida remosa?
- Sim, mas com moderação!
- Num vai inflamar a ferida?
- Não se tem comprovação!



Comendo dieta certa
Pra perna ficar normal
Bebendo água à beça
Aí sim é o ideal
Vamos controlar o peso
Com tiquim de açúcar e sal

Nós devemos consumir
Carne assada e vegetais
Peixe quando bem feitinho
Garante bons minerais
Coma dessa proteína
Mas não esqueça os cereais



XÔ, LESEIRA! SEBO NAS CANELAS

Vamos mexer o esqueleto
Andar, dançar, caminhar
Deixe de lado a leseira
Sim, bom é se exercitar
Manter o peso ideal
Pra esse sangue circular

Repare, exercício físico
É coisa fundamental
Ajuda no bem-estar
E na pressão arterial
Mas tem que ser indicado
Por um profissional

E para ficar melhor
Deixe o cigarro de lado
Mantenha hábitos saudáveis
Não comer demasiado
Com o álcool também
É preciso ter cuidado



MEIA ARROCHADA E HIDRATAÇÃO: É HORA DA PREVENÇÃO

Eita, a úlcera fechou?
Escute a orientação
Após todos os cuidados
Tem que ter mais atenção
Bom é se reeducar
Pra evitar complicação

A pele é bem sensível
Precisa de hidratação
Evite bater nas quinas
Creme é boa solução
A enfermeira vai passar
Toda a sua prescrição



E daqui em diante é
Pôr meia de compressão⁴
Na perna boa e ruim
É a recomendação
Só retire pra dormir
Viva sem preocupação

Mas veja bem, Dona Antônia
Pra ter compressão legal
A enfermeira vai medir
O seu tamanho ideal
Com a sua meia ajustada
A prevenção é real

⁴ Quando for calçar as meias de compressão, não passe creme hidratante na perna. Só hidrate quando estiver sem as meias; o ideal é usar o creme antes de dormir.

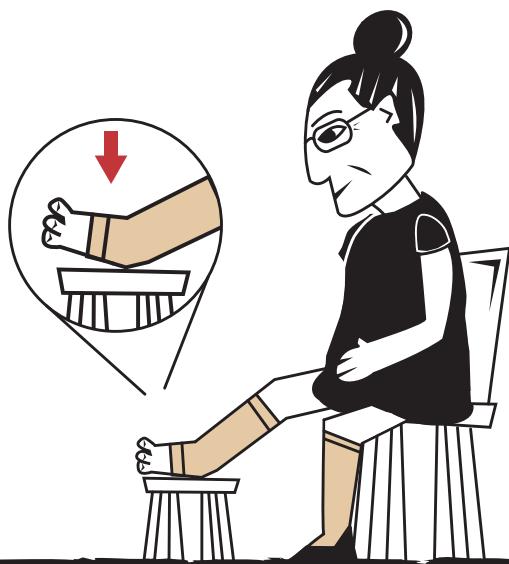
E por fim, se alembre, visse?
Remédio, com prescrição
Só use o que dotô diz
Para obter a solução
Até a sua meia elástica
Precisa de indicação

DIA DA ALTA DA
DONA ANTÔNIA



Não esqueça dos exercícios
De extensão e de flexão
Movimentar a panturrilha
É uma boa opção
Sangue tem que circular
Pra ter cicatrização

Botando o pé no banquinho
Facilita a execução
Mas não se aperreie, Antônia
Se banquinho não tenha não
Levante seus pés do chão
Com extensão e flexão

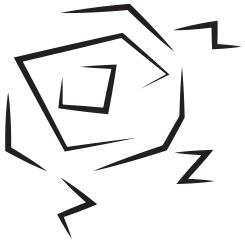


CONTINUE SE CUIDANDO, VISSE?

- Agora, querida Antônia
Venha aqui me visitar
Mantenha o acompanhamento
E use a meia sem parar
Siga todo o ensinamento
Pra ferida num voltar

- Pode deixar, enfermeira
Com o apoio do meu Zé
Eu sigo com os cuidados
Prevenção com boa fé
É tão fácil de ser feita
Meu muito obrigada e inté!

FIM



COMO COLOCA ESSA MEIA APERTADA DA PESTE?

1º PASSO: Observe a região do calcanhar. Coloque a mão dentro da meia e com a mesma mão segure o tecido que corresponde à região do calcanhar.

2º PASSO: Continue segurando a região do calcanhar. Com a outra mão, vire a meia do avesso até o ponto que você está segurando.

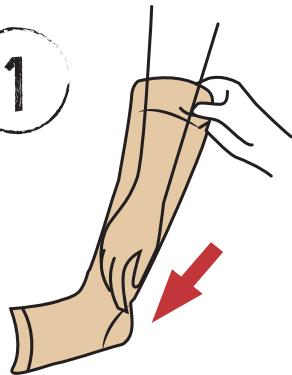
3º PASSO: Com a meia ainda do avesso, calce-a no pé.

4º PASSO: Ajuste bem no calcanhar e comece a desvirar a meia trazendo-a em direção à perna em um movimento único.

5º PASSO: Estique com cuidado as áreas que apresentarem dobras e ajuste a meia até dois dedos (cerca de 3cm) abaixo do joelho.

A ENFERMEIRA ISA ADVERTE: troque as meias de compressão, por novas, a cada 6 meses.

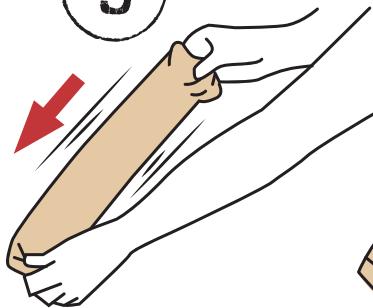
1



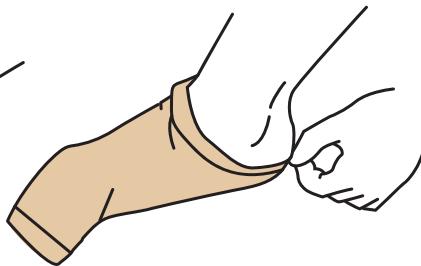
2



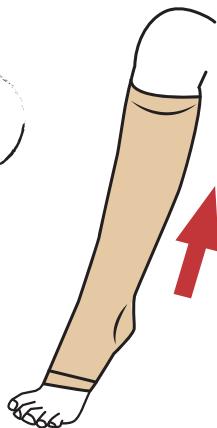
3



4



5



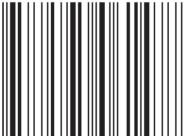
Ei! Quer ter acesso ao diálogo da
Enfermeira Isa com Dona Antônia?

Basta abrir a câmera do seu celular ou um
aplicativo para leitura de QR Code e mirar
no quadradinho preto e branco abaixo.

MIRE O SEU CELULAR AQUI




ARTLETRAS
EDITORA
25 ANOS

ISBN 859506147-5

9 788595 061477