



Ambulatório Água Fria
(Centro Médico - antigo HPM)

Tel: (11) 2206-4500
End.: Av. Nova Cantareira, 3659 - Tucuruvi, São Paulo - SP
CEP 02341-001

Ambulatório Bauru
(nas dependências do CPI-4 da PM)

Tel: (14) 3102-8400
End.: R. Major Fonseca Osório, 4-65 - Vila Antártica - Bauru/SP
CEP 17013-140

Ambulatório Campinas

Tel: (19) 3772 2500
End.: R. São Luís do Paraitinga, 1348 - Jardim do Trevo, Campinas - SP
CEP 13030-105

Ambulatório Guarulhos

Tel: (11) 2458 8810
End.: Avenida Salgado Filho, 3025 - Vila Rio de Janeiro, Guarulhos - SP
CEP 07115-000

Ambulatório Itaquera

Tel: (11) 2535-9600
End.: Rua São Teodoro, 1452 - Vila Carmosina, São Paulo - SP
CEP 08290-005

Ambulatório Osasco

Tel: (11) 3607-8100
End.: Rua Jequié, 98 - Quitaúna, Osasco - SP
CEP 06182-110

Ambulatório Santo Amaro
(Nas dependências do 1º BPM/M)

Tel: (11) 5695-4000
End.: Av. Mário Lopes Leão, 1050 - Santo Amaro, São Paulo - SP
CEP 04754-010

Ambulatório Santo André

Tel: (11) 5695-4000
End.: Av. Mário Lopes Leão, 1050 - Santo Amaro, São Paulo - SP
CEP 04754-010

Ambulatório São José dos Campos
(nas dependências do CPI-1 da Polícia Militar)

Tel: (12) 3913-2517
End.: Av. Dep. Benedito Matarazzo, 9931 - Jd. Oswaldo Cruz, São José dos Campos - SP
CEP 12216-580

Ambulatório São Vicente

Tel: (13) 3465-5500
End.: Praça Rui Barbosa, 238 - Parque São Vicente, São Vicente- SP
CEP 11360-040

Responsável Técnico:
Elisabete Capalbo Ferolla
Coren: 24424
Enfermeira Estomaterapeuta



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
f Cruzazuldesaopaulo
i cruzazul.sp
t cruzazul_sp



ORIENTAÇÕES
ÚLCERAS VENOSAS



Cruz Azul de São Paulo



ÚLCERAS VENOSAS

As úlceras venosas, também conhecidas como úlceras de pernas são feridas que surgem nos membros inferiores como consequência da dificuldade do sangue voltar para o coração. São definidas como a perda da continuidade da pele nesses membros e seu processo de cicatrização é bastante demorado.

CARACTERÍSTICAS

- Aumento do tamanho em pouco tempo;
- Localizam-se com frequência próximo aos tornozelos;
- Infeccionadas com muito pus;
- Pele com coloração acastanhada;
- Dor intensa a noite.

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA SUA FORMAÇÃO

- Varizes;
- Hereditariedade;
- Idade;
- Obesidade.

SINTOMAS

- Dor;
- Cansaço;
- Sensação de peso nas pernas;
- Ardor;
- Coceira;
- Formigamento;
- Inchaço.

Ao perceber feridas nas pernas ou anomalias, procure um profissional especializado.



PREVENÇÃO E CUIDADOS

- Higienize e hidrate adequadamente a pele das pernas;
- Faça repouso a cada 30 minutos, eleve as pernas 2 a 3 vezes ao dia;
- Eleve os pés da cama em, aproximadamente, 20 cm, altura que equivalente a dois tijolos;
- Evite cruzar as pernas, pois isso prejudica a circulação;
- Evite permanecer parado em uma única posição por mais de 30 minutos. Sente por 15 minutos e eleve sua perna em uma cadeira;
- Use meias-calças ou meias elásticas compressoras abaixo do joelho;
- Passe uma camada de talco nas pernas para facilitar a colocação das meias;
- Calce as meias pela manhã ao se levantar ou após o repouso mínimo de 10 minutos com as pernas elevadas;
- Permaneça com as meias durante todo o dia, até o momento de ir dormir;
- Pergunte ao seu médico qual modelo de compressão melhor se adapta ao seu caso;
- Realize movimentos com o tornozelo para cima e para baixo (dorsiflexão);
- Compre dois pares de meias para serem alternadas durante o processo de lavagem.