

## Orientações sobre meias elásticas

### *Usuários de meias de compressão: cuidados no dia-a-dia.*

As meias de compressão elástica representam um importante recurso profilático e terapêutico recomendado por Angiologistas e Cirurgiões Vasculares do mundo todo, para pessoas assintomáticas e portadoras de doenças venosas em seus mais variados graus. Os benefícios decorrentes dessa prática são inegáveis, porém diretamente proporcionais à qualidade da meia. Alguns estudos demonstraram que a compressão gradual é mais eficaz para estimular o retorno venoso, do que as meias elásticas com compressão uniforme convencionais.

A meia medicinal mais adequada para cada pessoa é uma decisão do especialista, que deverá considerar alguns aspectos importantes nessa escolha, tais como: classe de compressão, forma de compressão, tecido utilizado na confecção, tipo de meia, aspecto estético e durabilidade. Nada pode substituir uma meia elástica de boa qualidade que, inevitavelmente, é dispendiosa, daí a necessidade de se fazer uma escolha acertada desde o início.

Para os usuários de meias de compressão é fundamental que alguns cuidados sejam tomados. As meias elásticas devem ser conservadas adequadamente, caso contrário, perdem sua elasticidade. Elas deverão ser lavadas com sabão e nunca com detergentes e cada paciente deverá possuir pelo menos dois pares, para que um deles possa ser lavado a intervalos regulares após o uso.

Para calçar a meia é aconselhável o uso de uma palmilha de seda para facilitar o deslizamento da meia sobre o pé. Muito cuidado deve ser tomado ao puxar para cima da perna, para não danificar o tecido da meia com as unhas dos dedos. Os pacientes com mais dificuldades para calçar, podem utilizar uma meia de seda comum e calçar a meia elástica sobre esta. Calçar as meias pode ser muito difícil para pacientes obesos, idosos ou com artrite nas mãos. Se for possível esses pacientes devem ser ajudados a colocar e retirar suas meias por alguém próximo.

As meias devem ser colocadas antes de sair da cama pela manhã, principalmente para aqueles que apresentam um comprometimento mais grave do sistema venoso, entretanto, se o estabelecimento de rituais representar um empecilho para seu uso, é melhor flexibilizar e permitir seu uso mais liberal, principalmente no caso de uso profilático ou nos estágios iniciais da insuficiência venosa ( C1 e C2 da classificação CEAP)

Quando a meia puder ser calçada com facilidade deve ser substituída. Uma meia de compressão gradual de boa qualidade, com os cuidados e uso rotineiro dura cerca de 6 meses.

***Dr Luiz Marcelo Aiello Viarengo - Cirurgião Vascular especialista pela SBACV***