

nada sério se revelou um perigo quando ela foi fazer mais exames. Thais conta que tinha um refluxo na perna esquerda. “O sangue não voltava como deveria, ficava travado na panturrilha.”

Ela passou por uma cirurgia para retirar a veia safena, tratamento indicado para quando o vaso está muito dilatado e com excesso de refluxo. Depois, pôde perceber que o procedimento ajudou a combater a fadiga, proporcionou mais mobilidade e diminuiu consideravelmente o inchaço local. “No geral, sinto que muitos acabam fechando os olhos para problemas do tipo, o que pode culminar em um perigo silencioso”, pondera.

Diante do histórico que carrega: problemas de circulação que vêm da avó materna, experiência ruim que teve com o uso de anticoncepcional por um ano, que estourou alguns vasos, e sintomas de má circulação, Thais precisa manter os bons hábitos. A economizadora considera que o tratamento está em fase de manutenção. Aliado a ele, segue as orientações de prática de exercício físico, nem que seja uma caminhadinha, e alimentação equilibrada.

Outras estratégias são importantes no dia a dia. Thais usa meia de compressão pelo menos três vezes na semana para evitar o inchaço e o cansaço nas pernas. Para ela, é importantíssimo que os calça-

## Alimentação: qualidade e diversidade

Para melhorar a circulação, uma boa pedida é reduzir a quantidade de alimento, mas apostar em qualidade e diversidade nutricional, como sugere o angiologista Antônio Carlos de Souza. “A restrição vem no sentido de eliminar gorduras saturadas, que são, em maioria, de origem animal e açúcares, inclusive carboidratos.

Se as gorduras que ficam sólidas em temperatura ambiente preocupam, o azeite de oliva é considerado bom para ajudar a circulação. E, apesar de não ser um problema de retenção, beber água também ajuda o sangue a circular melhor.

É preciso entender que não há comprovação de que dietas radicais mudem o quadro de doenças circulatórias, como explica o especialista. A mudança de hábito é gradual e vale a pena. “É preciso fechar a conta: reverter os fatores de risco e apostar em uma alimentação balanceada”, explica.

dos tenham um pouco de salto. Além disso, seguiu a recomendação médica de abolir o uso de chinelo.

## Cuidados desde sempre

Cláudia Beatriz Santos, 57 anos, nasceu com um problema congênito de má vascularização, precisando passar por uma operação ainda quando criança. Desde a infância, sentia incômodos no dia a dia, entre eles, muitas dores nas pernas.

Hoje, professora de educação física, Cláudia é a prova de que os cuidados com a circulação não precisam impedir alguém de se movimentar — pelo contrário. Ela opta por atividades que não pesem os membros inferiores. Gosta de caminhadas, natação e hidroginástica.

A professora também faz uso das meias de compressão. E, na hora de se deitar, usa a tática de deixar as pernas mais elevadas que a cabeça. “O ideal é manter a cabeceira mais baixa que o fim da cama, onde estão os pés. Coloco algumas almofadas para compensar e elevar as pernas. Isso já ajuda”, conta. Em voos muito longos, justamente pela limitação dos movimentos e pelo ambiente, precisa optar pelo anticoagulante para evitar trombose ou algo parecido.

## Com o frio vem a gripe.

## Com a nossa vacina

## a proteção.

Com a taxa de deslocamento gratuita e atendimento todos os dias, fica mais fácil se imunizar.

### Algumas de nossas vantagens:

- Data e horário mais convenientes;
- Atendimento de domingo a domingo;
- Facilidade no agendamento;
- Sem trânsito e sem taxa de deslocamento;
- Vacina da gripe quadrivalente, ou seja, 4 vezes mais proteção.

Ligue e agende sua vacina: **4004 - 3883**

[www.vacinas.com.br](http://www.vacinas.com.br)

\*Desconto válido para testes de Covid-19.

**CLUBE** 25%  
do assinante  
DE DESCONTO\*

RT: Dr. Sandro Pinheiro Melim CRM-DF 12388



**exame**  
laboratório e imagem