

# ometida

## ALÍVIO DOS SINTOMAS

- Para minimizar e aliviar os sintomas das varizes, algumas medidas simples podem ser incorporadas à rotina. “É muito importante evitar ficar de pé, parado na mesma posição, por muito tempo. Movimente-se, isso faz com que os músculos da perna ajudem o sangue a circular. Caminhar é fundamental, então, ande a pé”, orienta João.
- A prática de atividades físicas também é altamente recomendada. “Todos os tipos são benéficos, mas deve-se optar preferencialmente por exercícios de baixo impacto, como caminhada, bicicleta, hidroginástica e natação”, sugere João. Essas atividades fortalecem a musculatura da panturrilha, que desempenha um papel crucial no bombeamento do sangue de volta ao coração.

- Outra dica interessante, segundo João, é elevar as pernas acima do nível do coração por alguns minutos ao longo do dia, o que facilita o retorno venoso. O uso de meias elásticas de compressão graduada é outra medida eficaz. Quando usadas de forma correta e sob indicação, elas trazem um alívio importante dos sintomas. “Os resultados serão melhores ainda se você as calçar logo cedo, antes de levantar da cama”, garante João.

- Mesmo com esses cuidados, é importante lembrar que o tratamento correto deve ser realizado para prevenir a progressão da doença e evitar complicações.

## TRATAMENTO

- O tratamento das varizes oferece diversas opções, que variam conforme o quadro clínico e as necessidades de cada paciente. Uma das alternativas menos invasivas é a escleroterapia, que utiliza uma espuma esclerosante para “fechar” as veias afetadas. “Injetamos uma substância em forma de mousse, uma mistura de líquido e ar, que desativa a veia doente, promovendo sua secagem”, explica João Sahagoff.
- Outra abordagem é a retirada das veias dilatadas por meio de cirurgia. “O cirurgião faz diversas incisões, retira as veias afetadas e protege a perna com bandagens”, explica João. “O procedimento cirúrgico é rápido, o tempo de hospitalização é curto e a recuperação em casa dura em torno de uma ou duas semanas”, continua.
- A radiofrequência é mais uma opção. Nesse método, as veias são “queimadas” por meio do aumento controlado da temperatura, sem necessidade de remoção. “Não há cortes ou sangramentos. Os médicos inserem uma pequena agulha que libera a radiofrequência ao longo da veia doente, causando sua desativação”, complementa João. Um método semelhante a esse é o laser, que gera um aquecimento menos perceptível ao paciente.



Valdo Virgo/CB/D.A Press

## Palavra do especialista

### Em quais partes do corpo as varizes podem aparecer?

Estamos falando de varizes dos membros inferiores. No entanto, existem varizes de esôfago, varizes de fundo gástrico, hemorroidas e varicocele. Essas outras condições são diagnosticadas e tratadas por outra especialidade, e a fisiopatologia não é a mesma.

### Como prevenir e evitar as varizes?

A melhor maneira de prevenir o aparecimento de varizes e de seus sintomas é adotar um estilo de vida saudável: evitar o excesso de peso, fazer exercício aeróbico com regularidade, ter uma alimentação balanceada e rica em fibras, além de se manter bem hidratado.

### Como melhorar a circulação sanguínea nas pernas?

Levantar-se a cada uma ou duas horas para movimentar os músculos dos membros inferiores é a melhor alternativa. Exercitar as pernas, mesmo estando sentado, também ajuda. Outra medida essencial é o uso das meias elásticas de compressão graduada. Vale lembrar que cabe ao seu médico indicar a meia correta, então não compre sem orientação.

João Sahagoff é professor do Departamento de Cirurgia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e diretor de Publicações da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascul