

# aprometida



## FATORES DE RISCO

Segundo Rodolpho Reis, os fatores de risco mais comuns para alterações na circulação incluem:

- Predisposição genética e histórico familiar de varizes ou trombose.
- Idade avançada, que vem acompanhada do desgaste natural dos vasos.
- Gravidez e multiparidade, que aumentam a pressão venosa e as alterações hormonais.
- Sedentarismo, que contribui para a redução da eficiência da circulação, especialmente nas pernas.
- Sobrepeso e obesidade, que impõem maior pressão sobre o sistema vascular.
- Uso de anticoncepcionais e terapias hormonais, que podem alterar a coagulação sanguínea em indivíduos suscetíveis.
- Fatores ocupacionais que favorecem longos períodos em pé ou sentada, reduzindo a movimentação das pernas.

## TRATAMENTOS PARA AS PRINCIPAIS DOENÇAS

### Varizes

- Tratamentos minimamente invasivos, como a ablação endovenosa a laser, radiofrequência ou escleroterapia, que utilizam a aplicação de substâncias irritantes para fechar as veias doentes. Em alguns casos, pode ser indicada a cirurgia convencional (flebectomia) para remoção das veias mais problemáticas.

### Trombose Venosa Profunda (TVP)

- O tratamento principal envolve o uso de anticoagulantes para evitar a formação de novos coágulos e permitir que o organismo dissolva o existente. Em situações selecionadas, pode ser utilizada a terapia trombolítica (para dissolução do coágulo) ou, para prevenção, o uso de meias de compressão e orientações para mobilização precoce.

### Doença Arterial Periférica (DAP)

- Inicialmente, a abordagem é conservadora: mudanças no estilo de vida, prática regular de exercícios (para melhorar a circulação) e controle rigoroso dos fatores de risco (como diabetes, hipertensão e dislipidemia). Medicamentos que ajudam na vasodilatação ou na prevenção de eventos cardíacos podem ser indicados. Em casos de obstrução arterial significativa, procedimentos de revascularização (como angioplastia ou cirurgias de revascularização) podem ser necessários para restabelecer o fluxo sanguíneo adequado.

## PREVENÇÃO

Para Rodolpho Reis, a prevenção das alterações circulatórias pode ser alcançada com medidas simples e cotidianas:

- Adoção de um estilo de vida ativo, com exercícios regulares (como caminhadas, corridas leves e exercícios de fortalecimento muscular).
- Manutenção de um peso corporal saudável.
- Evitar ficar muito tempo na mesma posição (sentada ou em pé), intercalando com pausas para movimentação.
- Utilização de meias de compressão, que auxiliam na circulação, principalmente em pessoas com predisposição a varizes.
- Alimentação balanceada, rica em fibras e com baixo teor de gordura, para manter as artérias saudáveis.
- Controle de fatores de risco cardiovascular, como pressão alta, diabetes e níveis de colesterol.

## Palavra do especialista

### As mulheres têm maior propensão a apresentar problemas circulatórios?

Não é que as mulheres tenham maior propensão a apresentar problemas circulatórios. Existem problemas circulatórios que são mais comuns em homens e problemas circulatórios que são mais comuns em mulheres. Ou seja, existem algumas doenças como, por exemplo, as varizes, que são mais incidentes na população feminina.

### Mulheres na menopausa estão mais sujeitas a problemas circulatórios?

As mulheres na menopausa e no pós-menopausa têm, de fato, mais propensão a desenvolver doenças vasculares. Os hormônios femininos têm um fator protetivo para doenças vasculares arteriais, então, quando entra na menopausa, ela perde esse fator protetivo do estrogênio, aumentando a chance de doença arterial coronariana, de infartos e de acidente vascular cerebral.

### Quais são os principais fatores de risco para as doenças vasculares?

Os fatores de risco dependem de cada doença vascular. Por exemplo, um dos fatores de risco para varizes é a obesidade. As questões hormonais que envolvem as mulheres, como a gestação, o puerpério, o uso de anticoncepcionais, a terapia de reposição hormonal, são fatores importantes para desenvolvimento de trombose venosa profunda. Já para doença arterial obstrutiva periférica, os fatores de risco são colesterol alto, tabagismo, hipertensão, diabetes.

Bruno Carvalho é angiologista e cirurgião vascular da clínica Angioprimo