

Pé FRIO pode indicar VARIZES

Estudo com mais de 8 mil pessoas revela que, juntas, a hipersensibilidade térmica nas extremidades e a sensação de peso nos membros inferiores elevam em até 89% o risco de veias dilatadas e tortuosas

» PALOMA OLIVETO

Sensação de pés gelados e de peso nas pernas podem ser sinais de varizes, mesmo que, aparentemente, não haja nada de errado com as veias. A conclusão é de um estudo publicado na revista *Open Heart*, com dados de 8.782 pessoas entre 30 e 70 anos. Todas haviam sido diagnosticadas com a anomalia, grave ou moderada, e foram questionadas sobre a hipersensibilidade térmica e o cansaço nos membros inferiores.

Segundo os pesquisadores da Universidade Médica Chung Shan, em Taiwan, estudos anteriores sugeriram que o frio excessivo nos pés tem associação com varizes latentes, aquelas que ainda não são visíveis. Eles alertam, porém, que o sintoma costuma ser subestimado. Para os autores, é importante considerar essa queixa para garantir possíveis intervenções precoces, antes que as veias dilatadas e tortuosas se tornem um problema.

As varizes são geralmente causadas pelo comprometimento do funcionamento das veias profundas ou superficiais e das perforantes (veias curtas que conectam os sistemas venosos superficial e profundo nas pernas). A prevalência varia de 2% a 30% em adultos, sendo que as mulheres são mais afetadas. “As mulheres são mais suscetíveis devido aos hormônios femininos, que podem provocar lesões na parede dos vasos”, explica a cirurgiã vascular e angiologista Tatiana Losada, de Brasília. A médica esclarece que os principais sintomas são queimação, inchaço, sensação de peso e cansaço nas pernas. “Veias muito dilatadas, dor que não melhora, mesmo com repouso e escurecimento da pele, são sinais de alerta”, diz.

Trabalho

O estudo publicado na *Open Heart* usou dados do Taiwan Biobank, o maior banco de dados genético e populacional da nação insular asiática. As informações foram coletadas entre janeiro de 2008 e dezembro de 2020. Os pesquisadores se concentraram em questões potencialmente influentes para o surgimento de varizes, como sexo, dieta, idade, tabagismo, consumo de álcool, exercícios regulares, peso, escolaridade, tipo de trabalho (predominantemente em pé ou sedentário) e presença de diabetes 2 e pressão alta.

No total, 676 participantes afirmaram ter varizes moderadas a graves. Outros 5.888 disseram não sentir os pés gelados e, desses, menos de 6% tinham o problema. Já 1.535 confessaram ser moderadamente sensíveis aos frio. Desses, 9% foram identificados com a condição. Dos 1.359 que revelaram a hipersensibilidade térmica, 14% tiveram o diagnóstico confirmado.

A análise estatística mostrou que a hipersensibilidade moderada a grave ao frio foi associada a uma probabilidade de 49% a 89% maior de varizes, em comparação com a ausência dessa sensação. Além disso, quatro vezes mais pessoas com a condição sentiam as pernas pesadas. O tipo de trabalho também foi um fator influente: ficar em pé por muito tempo foi associado a um risco 45% maior do problema.

Pexels/Divulgação



Além de frio, a hipersensibilidade térmica inclui formigamentos e coloração arroxeada ou palidez das extremidades devido à temperatura

Classificação do quadro

O angiologista e cirurgião vascular Eduardo Toledo de Aguiar, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e diretor Médico da Espaço Vascular, explica as sete classificações da doença venosa. “Essa classificação mostra a evolução da gravidade do quadro clínico e todas podem ou não apresentar sintomas”, esclarece.

- » C0 – não há nenhum sinal de veias dilatadas ou telangiectasias (vasinhos) nos membros inferiores
- » C1 – quando são vistas as telangiectasias
- » C2 – quando são vistas as veias dilatadas e tortuosas — as varizes —, acompanhadas ou não dos vazinhos
- » C3 – C1+C2, além de inchaço de pernas e pés
- » C4 – C1+C2+C3, além de manchas ou inflamações de pele (eczema)
- » C5 – C1+C2+C3+C4, além de cicatriz correspondente à ferida tratada e cicatrizada
- » C6 – C1+C2+C3+C4, além de ferida aberta na perna

Quatro perguntas para

GUSTAVO SOLANO, cirurgião vascular e endovascular, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (Sbavc) e consultor da Sivargis Group

Como as varizes latentes são diagnosticadas?

Varizes latentes são aquelas veias que ainda não aparecem na pele, não estão tão dilatadas ainda no exame físico, mas que já causam algum tipo de sintoma. Essas veias são as varizes, causadas pela dilatação das válvulas. Quando as válvulas não funcionam bem, as veias latentes também não funcionam. A disfunção leva ao aumento da pressão venosa. Mesmo antes de a dilatação dessas veias se tornar visível, esses vasos já têm refluxo e congestão venosa, fatores que comprometem o retorno do sangue venoso. Assim, há sintomas, como peso nas pernas, edema que às vezes é discreto e, como mostra o estudo, essa sensação de frio.

O que explica a sensação de frio?

A sensação de frio nos pés, nas extremidades, principalmente quando associada à sensação de peso nas pernas, pode

ser um sinal precoce da disfunção venosa. Isso nos indica que essas veias não estão funcionando 100%. O estudo mostra que essa hipersensibilidade ao frio pode estar relacionada ao reflexo venoarterial, que é quando ocorre uma vasoconstricção arterial nos vazinhos bem finos, nos capilares, das extremidades. Dessa forma, reduzindo o fluxo sanguíneo e provocando essa sensação de frio. O processo pode ativar fibras sensitivas ao redor das veias, que alteram a percepção térmica, então, há também um lado sensorial envolvido.

Todas as varizes precisam de tratamento?

Não necessariamente. O tratamento depende de uma classificação clínica e da presença de sintomas, além do impacto na qualidade de vida do paciente e no risco de complicações. As varizes assintomáticas ou muito iniciais podem ser acompanhadas e tratadas com

Arquivo pessoal



medidas conservadoras, como o uso de meias de compressão, elevação dos membros, atividade física regular, medidas

dietéticas e o uso de medicação. Além dos tratamentos conservadores, há os intervencionistas. Podemos tratar essas

veias com escleroterapia simples, uso de espuma, ablação térmica com laser ou radiofrequência e cirurgia convencional. A escolha vai depender da anatomia, da doença, da gravidade clínica e também das preferências do paciente.

Quais as principais consequências de não tratar as veias que necessitam de intervenção?

A doença venosa é progressiva e não tem cura. Então, a ausência de tratamento leva à progressão do problema e podem vir as complicações. As principais são ressecamento e endurecimento da pele, a trombose superficial e as úlceras venosas, além uma evolução do risco de trombose. “Se reconhecemos esses sinais, podemos intervir mais cedo e melhorar o prognóstico, evitando a progressão da doença”, concorda Gustavo Solano, cirurgião vascular e endovascular, e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (Sbavc).

“A hipersensibilidade ao frio é diferente da sensação de frio, apenas”, esclarece o cirurgião vascular Eduardo Toledo de Aguiar, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e diretor médico da Espaço Vascular. “São sensações e sinais — formigamentos e coloração arroxeada ou palidez das extremidades — estimulados pela diminuição de temperatura”, conta. “Ocorre não somente nos pés, também nas mãos. Segundo o artigo, quem tem

sensibilidade ao frio apresenta risco maior de ter varizes, o que pode sugerir que o doente mereça uma avaliação médica especializada”, observa.

Cansaço

O estudo também mostrou que, na ausência de hipersensibilidade ao frio, a probabilidade de varizes foi sete vezes maior em pessoas que tinham sensação de peso nas pernas. Entre os participantes com esse sintoma, o risco da condição venosa foi de 90% entre aqueles com

percepção moderada de resfriamento nas extremidades, e mais de três vezes maior, considerando os que autorrelataram frio intenso.

O angiologista e cirurgião vascular Bruno Carvalho, da clínica Angiprime, em Brasília, ressalta que o estudo é observacional, ou seja, não apresenta uma relação de causa e efeito. Além disso, ele lembra que não há comprovação científica da associação estatística encontrada pelos pesquisadores. “A hipótese do estudo é que a dilatação das veias gera

um reflexo de vasoconstricção, levando a uma diminuição da circulação na perna e, por consequência, a essa sensação de frio. Mas não há comprovação científica absoluta a respeito desse fato”, pondera.

Os autores reconhecem a limitação apontada por Carvalho, mas defendem que os médicos considerem a queixa dos pacientes na avaliação clínica. “Quando os sintomas de hipersensibilidade ao frio e peso nas pernas coexistem, a probabilidade de confirmar a presença de varizes é consideravelmente

maior, em comparação com indivíduos sem tais sintomas”, esclareceram, em nota.

Eduardo Toledo de Aguiar, da FMUSP, destaca que varizes não acompanhadas podem evoluir para casos clínicos mais graves (veja quadro nesta página), com aumento do risco de trombose. “Se reconhecemos esses sinais, podemos intervir mais cedo e melhorar o prognóstico, evitando a progressão da doença”, concorda Gustavo Solano, cirurgião vascular e endovascular, e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (Sbavc).