

## PODENVELHECER

# Nada de pés pra cima

Praticar exercícios físicos regularmente é essencial para evitar problemas vasculares comuns em idosos, como varizes, trombozes, derrame e inchaços. Segundo o angiologista Rodolpho Reis, o pulo do gato é apostar na musculação

» CARMEN SOUZA  
» SIBELE NEGROMONTE

**P**ernas inchadas, varizes, trombose, derrame, rouidão... A lista de complicações vasculares comuns na velhice é extensa e perigosa. Elas geralmente comprometem a autonomia do idoso e, conseqüentemente, sua qualidade de vida. Segundo o angiologista Rodolpho Reis, manter-se ativo é fundamental para evitar esses problemas. "O coração é um músculo que bate sozinho, só que a gente precisa bater o músculo da perna. E como que a gente bate? Andando, movimentando, contraindo essa musculatura, fazendo exercício", ensina.

No caso dos exercícios físicos, o mais indicado é a musculação. Isso porque o envelhecimento das veias costuma ser acompanhado da perda da força muscular. A combinação, alerta o também cirurgião vascular, pode ser fatal. "Há trabalhos mostrando que, quando você vai perdendo a força muscular, você vai aumentando os riscos de doenças cardiovasculares e até a mortalidade aumenta". Confira os principais pontos da entrevista concedida ao podEnvelhecer.

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



## De que forma o envelhecimento está ligado às doenças vasculares?

As doenças vasculares não começam de um dia para o outro. É uma doença que evolui, principalmente a mais frequente, que são as varizes, que vão aparecendo aos poucos. Então, a dica é sempre se olhar. Começou a sentir algum incômodo nas pernas? Procure logo o médico.

## O incômodo vem antes da questão estética?

Em muitos dos casos, sim. A grande maioria das mulheres começa a perceber com os vasinhos. Mas, em muitos casos, pessoas ativas chegam em casa do trabalho com dor, cansaço, peso, câimbra, queimação, inchaço. Isso já pode ser sinal de doença vascular.

## A combinação de vasinhas e inchaço é muito comum na perna do idoso. Significa que tem algum problema vascular ali?

Na maioria dos casos, já tem uma doença de base. Mas, no idoso, entra algo em particular: com o passar da idade, ele vai perdendo massa muscular, que é a sarcopenia, e vai perdendo a força muscular, que é chamada de dinapenia. Há trabalhos mostrando que, quando você vai perdendo a força muscular, você vai aumentando os riscos de doenças cardiovasculares e até a mortalidade aumenta. A circulação das veias depende do músculo, ele é a nossa bomba, que faz o sangue retornar para o coração. O coração é um músculo que bate sozinho, só que a gente precisa bater o músculo da perna. E como que a gente bate? Andando, movimentando, contraindo essa musculatura, fazendo exercício. O idoso vai perdendo essa massa e perdendo a capacidade de retorno venoso. Por isso que, ao fim do dia, está com a perna mais inchada. Tem também a atrofia da pele, que vai perdendo colágeno, e você percebe algumas veias mais visíveis, que nem sempre são varizes.

## Mas existem formas de prevenir as varizes?

Existem. A medicina evoluiu, vai dando condições maiores. As pessoas estão se cuidando mais, principalmente na terceira idade. É a época que elas querem viajar, curtir os netos. Eu sempre falo que longevidade é viver mais e viver bem, que é o principal. E, sem sombra de dúvidas, a principal prevenção é a força muscular. Pergunto aos meus pacientes: "Você tem uma horinha para fazer o seu exercício? Então, faça musculação." Outra coisa importante é, se o idoso trabalha, usar meia elástica, que vai ajudar no retorno venoso. E o principal: começou a sentir algum

**Varizes são igual a cabelo branco, quanto mais passa a idade, mais aparece. De 35% a 40% da população geral tem varizes. A partir dos 70 anos, mais de 70%."**

**A principal prevenção é a força muscular. Pergunto aos meus pacientes: 'Você tem uma horinha para fazer o seu exercício? Então, faça musculação'**

**O idoso, muitas vezes, tem dificuldade para caminhar. Isso vai diminuindo o retorno venoso, e o sangue fica mais parado na perna. Eu sempre digo: água parada dá lodo; sangue parado dá trombo"**

incômodo na perna, no primeiro sinal, procure um médico vascular. As doenças ateroscleróticas, que são as que mais matam no mundo, que causam infarto, derrame, provocam amputação na perna, também começam com o envelhecimento dos vasos. É uma doença muito traiçoeira, porque, quando ela aparece, já aconteceu o pior, já infartou, teve um derrame, um problema na perna. Então, é muito importante, na terceira idade, fazer exame de checape, porque as plaquinhas que vão aparecer nas artérias só se apresentam no exame.

## Como é feito o checape vascular?

Exames de sangue de rotina, principalmente de colesterol, triglicérides, curva glicêmica, são importantíssimos, porque o diabetes também é muito comum nessa idade. E há exames de ultrassom. Com eles, a gente consegue ver bastante coisa da parte vascular. É um exame indolor, não invasivo, muito fácil de fazer e muito rápido e simples. Eu faço em todos os meus pacientes na hora da consulta. Nele, podemos ver a carótida, que já é o primeiro lugar onde aparece placa, vemos a circulação da barriga, do pescoço, da perna, tanto arterial quanto venoso. Sempre oriento meus pacientes a fazerem acompanhamento uma vez por ano.

## Uma intervenção precoce, antes que o problema fique crônico, seria interessante?

Com o avanço da medicina, a gente tem tratado pacientes cada vez mais com a idade avançada. Praticamente, hoje, a gente não vai mais para o hospital, trata tudo no consultório. Até idosos. Antigamente, as pessoas tinham até resistência ao tratamento, porque a recuperação era muito dolorida, demorada. Eram cirurgias com corte, tinha ponto, que ficar quietinha para o ponto não abrir. Hoje, praticamente a gente não opera. A primeira indicação é o laser, é só furinho com agulha, com anestesia local. Queima a veia, não precisa arrancar nem cortar a pele, no outro dia está trabalhando. Mas, lógico, têm casos e casos.

## Quais os principais fatores para o aparecimento de varizes?

Genética é o primeiro fator. Obesidade, tabagismo, sedentarismo, anticoncepcional, gravidez e idade, que é um fator de risco importantíssimo. Eu falo que varizes são igual a cabelo branco, quanto mais passa a idade, mais aparece. De 35% a 40% da população geral tem varizes. A partir dos 70 anos, mais de 70%.

## Quais os riscos de uma varize

## não tratada no idoso?

O idoso tem alguns poréns, como a sarcopenia e a dinapenia. Muitas vezes, tem dificuldade para caminhar. Isso vai diminuindo o retorno venoso, e o sangue fica mais parado na perna. Eu sempre digo: água parada dá lodo; sangue parado dá trombo. Então, uma das grandes complicações de varizes de grosso calibre é o chamado varicoflebite, que é a inflamação dessas veias com a formação de trombo, podendo evoluir para casos piores. Outra consequência é a úlcera venosa, as feridas na pele. Onde o sangue venoso acumula, ele é um sangue sujo, não tem oxigênio, mata tudo que está em volta. Ele vai acumulando na perna, aquela perna vai começando a coçar, a descamar, vai começando a dar pequenas rachaduras, que podem dar infecção, que podem dar úlceras. E essas são muito difíceis de tratar quando avançam muito.

## E os vasinhas também são preocupantes ou é só uma questão estética?

Os vasinhas, no início, aparecem mais como uma queixa estética. Mas muitas mulheres já começam a sentir muita dor nos vasinhas. Sempre falo assim, imagine uma parede com infiltração. Quando você começa a ver a tinta descascar, é porque alguma coisa não tá certa naquela parede. A mesma coisa é o vasinho, ele é a tinta descascando na sua pele. Tem um cano lá dentro vazando água. O vasinho já é uma consequência, não é a causa. O vasinho é o sinal de que existe uma varize lá dentro.

## Estratégias como colocar o pé para cima, os chazinhos e o escalda-pé funcionam para os inchaços?

O que mais funciona é a força muscular. É muito comum a gente pegar pacientes com o pé inchadinho, idosos que chegam lá na cadeira de rodas, e eu pergunto: "Por que ela está na cadeira de rodas?" Aí, respondem que a pessoa tem preguiça de andar. A pessoa me respondeu o que eu queria ouvir, respondeu a causa do inchaço. É porque o idoso não anda.

## Então, é para andar mesmo com o pé inchado?

Exato. Tem que andar. Quanto mais movimentar, mais retorno venoso. Muito que acontece também com o idoso é que ele toma medicações, principalmente os hipertensos, que fazem inchaço na perna. Há vários casos de inchaço, mas disparado é pela perda de força muscular. São pacientes que ficam o tempo inteiro sentado ali tricotando ou mexendo na costura. Não andam, não se

movimentam, ganham peso. O peso prejudica muito. A obesidade aumenta a gordura abdominal, começa a comprimir tudo dentro da barriga. É a mesma coisa que acontece nas mulheres na gestação. E quando pressiona, o sangue não sobe. Aí tende a inchar tudo pra baixo.

## Além das varizes, quais outras doenças vasculares acometem os idosos?

A mais comum no idoso é a doença arterial obstrutiva periférica, que a gente chama de Daop. Acomete em torno de 15% a 20% dos idosos. E as varizes. Também aumentam com a idade as trombozes venosas, que são formação de trombo dentro das veias. A idade é um fator de risco para trombose venosa, principalmente os pacientes que ficam mais acamados. Como falei, quanto mais parado você fica, mais o sangue fica parado. Aí, pode evoluir para embolia pulmonar e pode ocorrer uma trombose.

## Então, pode evoluir para uma trombose mesmo sem ter vasos visíveis, evidentes?

Sem sombra de dúvidas. Existem vários fatores que podem dar trombose. Uma viagem de avião pode dar trombose, principalmente as com mais de quatro horas, assim como cirurgias, pós-operatório. Está tudo relacionado com a imobilidade: 60% das trombozes venosas hoje são de pacientes hospitalizados. Então, é uma doença que é muito prevenível. Há também o câncer, que é muito comum na terceira idade, e o risco aumenta muito com a quimioterapia, além de doenças inflamatórias, obesidade.

## No caso da viagem de avião, aquela dica de levantar e caminhar durante a viagem funciona?

Principalmente para os idosos, recomendo, primeiro, sentar no corredor, porque quem está na janela evita tomar água para não incomodar o colegainho do lado. Se não toma água, desidrata. Lá em cima, a gente tem alguns fatores, como a baixa pressão atmosférica, que faz os vasos dilatarem, e o sangue fica mais parado. A gente fica ali na classe econômica, em cadeiras cada vez mais apertadas, sem mexer. Esse é outro fator para trombose. A pessoa está dobrando todos os canos da perna, porque os vasos são uns caninhos. Então, as principais dicas são: sentar no corredor, tomar bastante líquido, evitar a bebida alcoólica, usar meia elástica de leve compressão e andar. De hora em hora, levantar, dar uma voltinha no corredor do avião. E fazer exercícios de acelerador com o pé quando estiver sentado. São dicas importantíssimas que previnem uma complicação maior.

## Pensando em fatores de risco, a gente tem também uma geração mais velha com um histórico maior do tabagismo. Também é uma condição de risco?

O cigarro obstrui todos os vasos do corpo. A gente não sabe quando, mas essa conta vai chegar. Além de provocar câncer, além de provocar infartos. Então, tem que parar. Essa história de já fumei a vida toda e posso continuar fumando na velhice, isso não justifica.

## E você recebe muita gente em consultório com esses problemas?

Recebo bastante. O cigarro está diretamente relacionado com as doenças arterioscleróticas, as obstruções arteriais. Então, os pacientes que tiveram derrame, que tiveram infarto, que geralmente é a doença mais comum em pacientes tabagistas, evoluem também com obstruções arteriais na perna, que são as amputações. Conseguimos fazer revascularizações, a medicina avançou muito, mas se eu te falar quantas pernas já amputei na minha vida, você vai cair pra trás. Isso por causa do cigarro.



Aponte a câmera e assista ao podcast completo

**Pessoas ativas chegam em casa do trabalho com dor, cansaço, peso, câimbra, queimação, inchaço. Isso já pode ser sinal de doença vascular"**

**O cigarro obstrui todos os vasos do corpo. A gente não sabe quando, mas essa conta vai chegar. Além de provocar câncer, além de provocar infartos"**