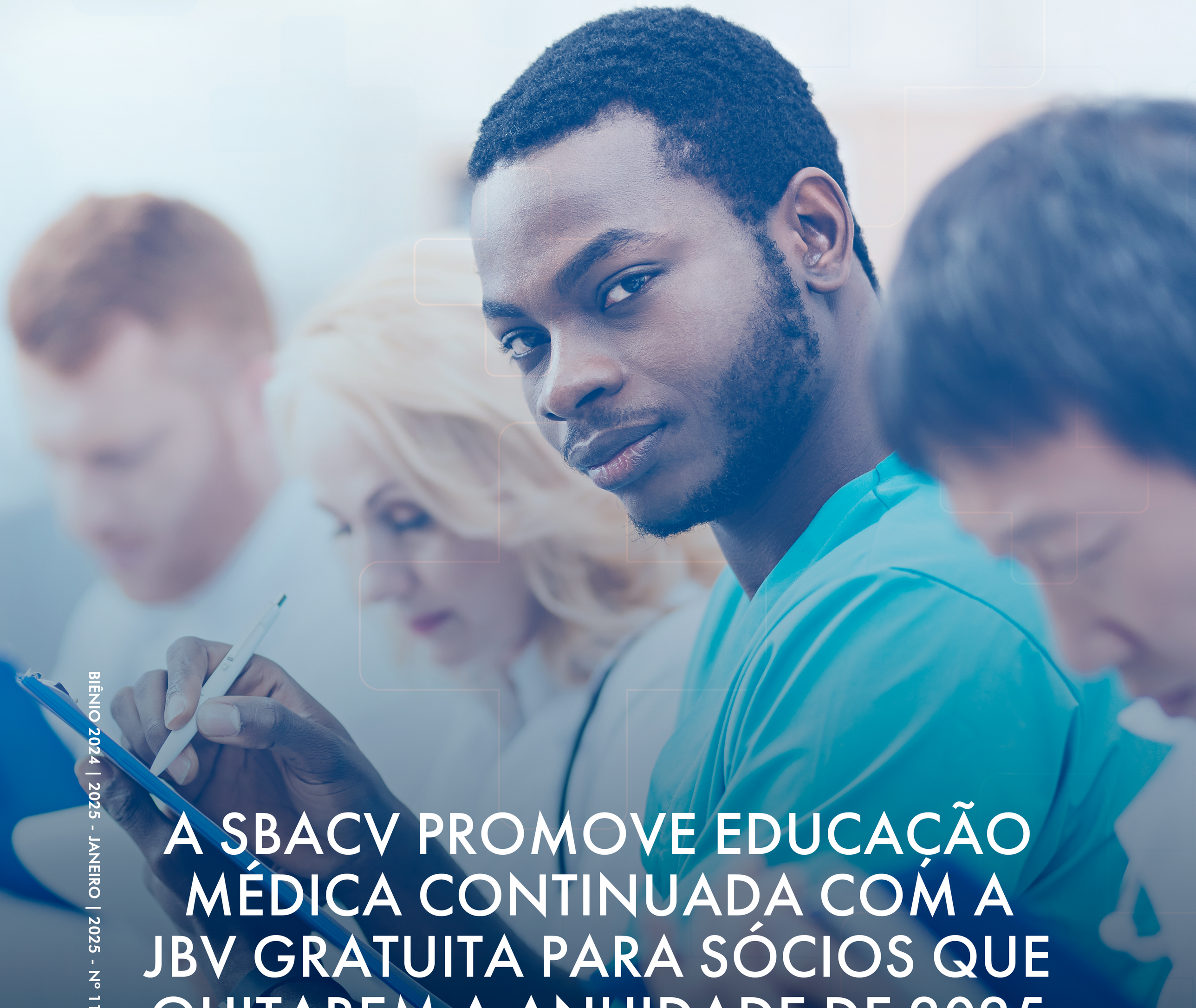
JORNAL SBACV NOTÍCIAS



BIÊNIO 2024 | 2025 - JANEIRO | 2025 - Nº 11

A SBACV PROMOVE EDUCAÇÃO MÉDICA CONTINUADA COM A JBV GRATUITA PARA SÓCIOS QUE QUITAREM A ANUIDADE DE 2025

CUIDADOS COM A SAÚDE VASCULAR: PREVENÇÃO E BEM-ESTAR NO VERÃO DE 2025

Dr. João Sahagoff destaca o papel da SBACV no alerta sobre as altas temperaturas e os programas realizados pela instituição.

NOVAS REGRAS DE APOSENTADORIA E RECIBO DE DESPESA COM SAÚDE POR PROFISSIONAIS MÉDICOS - IRPF

Dr. Eraldo Arraes descreve as mudanças na aposentadoria em 2025 e a emissão de recibos pelo Receita Saúde.

CUIDADOS VASCULARES DURANTE O CARNAVAL

Dr. Armando Lobato, Presidente da SBACV, orienta sobre o impacto do calor e das longas horas em pé no carnaval, destacando medidas para prevenir desconfortos circulatórios.

DIRETORIA - 2024 | 2025

Presidente
Dr. Armando de Carvalho Lobato (SP)
Vice-Presidente
Dr. Eraldo Arraes de Lavor (PE)

Secretário Geral
Dr. Marcone Lima Sobreira (SP)
Vice-Secretário
Dr. João Luiz Sandri (ES)

Tesoureiro Geral
Dr. Luis Carlos Uta Nakano (SP)
Vice-Tesoureiro
Dr. Ricardo Augusto Carvalho Lujan (BA)

Diretor Científico
Dr. Ronald Luiz Gomes Flumignan (SP)
Vice-Diretor Científico
Dr. Leonardo Ghizoni Bez (MG)

Diretor de Publicações
Dr. Francisco João Sahagoff de Deus Vieira Gomes (RJ)
Vice-Diretor de Publicações
Dr. Leonardo Pires de Sá Nóbrega (DF)

Diretor de Patrimônio
Dr. Regis Fernando Angnes (RS)
Vice-Diretor de Patrimônio
Dr. Pierre Galvagni Silveira (SC)

Diretor de Defesa Profissional
Dr. Breno Caiafa (RJ)

Vice-Diretora de Defesa Profissional
Drª Ziliane Caetano Lopes Martins (PR)

CONSELHEIROS FISCAIS E SUPLENTES PARA O BIÊNIO 2024/2025

Conselheiros Fiscais
Dr. Alberto José Kupcinskas Junior (SP)
Dr. Francesco Evangelista Botelho (MG)
Dr. Julio Cesar Gomes Giusti (SP)

Conselheiros Fiscais Suplentes
Dr. Márcio Villar de Freitas (RN)
Dr. Luiz Fernando Rimolli (SP)
Dr. Samuel Barbosa Mathias (DF)

ÍNDICE

JORNAL SBACV NOTÍCIAS

03 Palavra do Presidente
04 Comunicação
05 Vice-presidente
06 Defesa Profissional
06 Assessoria Jurídica
07 Expansão do mercado de tratamento de varizes
08 Secretário Geral
08 Diretor Científico
09 Diretor de Publicação
10 Cuidados vasculares durante o Carnaval

EXPEDIENTE

"Jornal SBACV Notícias" é um órgão de divulgação mensal da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular. | Edição: Braun Comunicação Integrada - Avenida das Américas, 12300, sala 304, Barra da Tijuca, RJ - Tel.: (21) 99079-4668 | Jornalista Responsável: Paula Novaes | Revisão: Larissa Barreto | Produção editorial: Bruna Fentanes • Correspondência para o Jornal SBACV Notícias como sugestões, dúvidas, trabalhos científicos ou eventos a serem divulgados podem ser encaminhados para: SBACV - sede - Rua Estela 515, bloco E, conjunto 21 - Vila Mariana - CEP: 04011-904 - São Paulo, SP - Brasil - (11) 5084-6493 / (11) 95782-7195 | E-mail: contato@sbacv.org.br | Site: https://sbacv.org.br/ • Diretor de Publicações da SBACV - Dr. Francisco João Sahagoff de Deus Vieira Gomes | Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos seus autores. | Permite-se a reprodução de textos se citada a fonte. • Crédito (Capa): Bruna Fentanes. Foto: Freepik.

A SBACV PROMOVE EDUCAÇÃO MÉDICA CONTINUADA COM A JBV GRATUITA PARA SÓCIOS QUE QUITAREM A ANUIDADE DE 2025

O ano de 2025 marcará um divisor de águas na história da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV). Pela primeira vez, um Congresso Nacional será oferecido gratuitamente aos sócios que tiverem quitado a anuidade de 2025. Essa decisão inovadora da Diretoria Executiva da SBACV Nacional representa um avanço significativo em prol da educação médica continuada de qualidade e do fortalecimento da especialidade.

O JBV (Jornada Brasileira de Vascular) será o grande encontro do ano, reunindo especialistas de todo o Brasil para debater os mais recentes avanços científicos e tecnológicos da angiologia e cirurgia vascular. Além de proporcionar um ambiente de intercâmbio de conhecimento, o evento reafirma o compromisso da SBACV com seus associados, tornando o congresso mais acessível e incentivando a atualização profissional contínua.

JBV
Jornada Brasileira de Vascular

A isenção da taxa de inscrição será concedida exclusivamente aos membros que estiverem com a anuidade de 2025 quitada. Essa iniciativa inédita reflete o compromisso da atual gestão em oferecer benefícios concretos para os especialistas que confiam e investem na sociedade. Trata-se de uma política de valorização dos membros da SBACV, garantindo que aqueles que mantêm sua contribuição em dia possam participar de um evento de alto nível sem custo adicional.

Com essa medida, a SBACV não apenas democratiza o acesso ao conhecimento, mas também reforça seu papel como entidade promotora do desenvolvimento da especialidade. Esperamos que essa iniciativa sirva de modelo para futuras edições e inspire outras entidades médicas a seguir esse caminho, sempre priorizando a qualificação dos seus profissionais.

O JBV 2025 promete ser um marco histórico, e todos os sócios da SBACV que estiverem com a anuidade de 2025 quitada estão convidados a fazer parte desse momento único. A educação médica continuada nunca foi tão acessível e valorizada. Nos vemos lá!

Dr. Armando Lobato
Presidente da SBACV 2024-2025

A COMUNICAÇÃO DA SBACV EM DESTAQUE

Durante o último mês, a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV) demonstrou a força de sua atuação comunicacional ao atingir resultados expressivos e ampliar sua presença na mídia. Foram 212 publicações, totalizando um alcance de 1,4 bilhões de pessoas e uma audiência de 425,29 milhões, consolidando a SBACV como referência na área da saúde vascular.

Entre as ações realizadas, destacam-se as notas sobre a retirada da veia na testa da Anitta e o lipedema da Yasmin Brunett. Outro marco foi o aumento de participações do presidente da sociedade em programas de TV, iniciativa que reforçou o compromisso da SBACV com temas relevantes para a saúde e as políticas públicas.

Além disso, a comunicação explorou uma pauta sobre obesidade e cirurgia plástica, disparada para a mídia e gerando discussões importantes sobre saúde e bem-estar. A equipe também monitorou e destacou matérias que mencionaram a SBACV como fonte de pesquisa, consolidando ainda mais sua reputação como uma das principais autoridades no tema.

No meio digital, a presença da SBACV foi reforçada pelas redes sociais, que serviram como plataforma estratégica para ampliar o alcance dos conteúdos. Outro destaque foi a divulgação do podcast oficial da SBACV, que abordou temas relevantes para o público e contribuiu para a expansão do engajamento com os associados e a sociedade em geral.

Os números mostram o impacto do trabalho de comunicação da SBACV: apenas nos meios online, foram 203 publicações, com valorização de R$ 5,9 milhões e um alcance potencial de 1,4 bilhões. No meio impresso, as 9 publicações atingiram uma audiência de 231 mil leitores, com valorização de R$ 167 mil e ocupação de 5.985 centímetros de coluna.

Esses resultados refletem não apenas a estratégia eficiente da equipe de comunicação, mas também a relevância da SBACV como fonte confiável de informação e promotora de debates essenciais para a saúde vascular.

Braun Comunicação Integrada
Agência de Comunicação 360°

NOVAS REGRAS DE APOSENTADORIA E RECIBO DE DESPESA COM SAÚDE POR PROFISSIONAIS MÉDICOS - IRPF

Em 2025, as principais mudanças na pontuação para a aposentadoria por tempo de contribuição e por idade são: a idade mínima sobe 6 meses em relação ao regime anterior. As mulheres precisam ter, no mínimo, 59 anos, e os homens, 64 anos; o tempo mínimo de contribuição é de 30 anos para mulheres e 35 para homens; e a regra dos pontos exige a pontuação mínima de 92 pontos para mulheres e 102 para homens.

Os servidores públicos estão submetidos à mesma regra de pontuação, com a diferença de que é necessário ter 62 anos de idade e 35 anos de contribuição (homens), 57 anos de idade e 30 anos (mulheres). Ambos precisam de 20 anos no serviço público e 5 anos no cargo.

Na categoria "Tempo de contribuição + Idade mínima", a idade mínima é progressiva, subindo 6 meses a cada ano. Além disso, é exigido um tempo mínimo de contribuição de 30 anos para as mulheres e de 35 para os homens.

ANO	HOMENS	MULHERES
2025	64 anos	59 anos
2026	64 anos e meio	59 anos e meio
2027	65 anos	60 anos
2028	65 anos	60 anos e meio
2029	65 anos	61 anos
2030	65 anos	61 anos e meio
2031	65 anos	62 anos

Fonte: INSS

Outro assunto relevante é a emissão de recibo de despesa com saúde por profissionais médicos pessoas físicas, que começou a ser feita apenas por meio do Receita Saúde. Os recibos emitidos no aplicativo serão carregados automaticamente como despesas dedutíveis na Declaração Pré-preenchida do Imposto de Renda da Pessoa Física – DIRPF/2025 dos pacientes e também como receita na declaração do profissional. Apenas os profissionais com registro ativo em seus conselhos podem usar a ferramenta para emitir recibos.

Dr. Eraldo Arraes de Lavor
Vice-presidente da SBACV Nacional

A RELAÇÃO MÉDICO-CONVÊNIO:
benefícios e desafios da saúde suplementar

No atual cenário da saúde no Brasil, a relação entre profissionais de saúde e convênios médicos é um tema recorrente de debate.

Ao firmar parceria com convênios, o profissional tem acesso a uma ampla base de pacientes; é previsto regularidade no fluxo de pacientes; e pode facilitar a conquista de novos pacientes que, satisfeitos, podem buscar consultas particulares.

Mas é inegável que existem desafios, como valores defasados de honorários, prazos de pagamento extensos e burocracia para a autorização de procedimentos.

Uma das principais queixas dos profissionais de saúde é o valor pago pelos convênios. Muitas operadoras oferecem honorários muito abaixo do mercado e prazos longos para pagar, reduzindo a margem de lucro e, em alguns casos, comprometendo a qualidade do serviço. Enquanto muitas operadoras de saúde apresentam lucros bilionários, médicos recebem uma fração mínima desses valores, mesmo sendo os responsáveis diretos pela prestação dos serviços.

A autorização prévia para procedimentos e exames pode causar atrasos e insatisfação para profissionais e pacientes. Além disso, os convênios, ao limitar a cobertura de exames, medicamentos ou procedimentos, podem interferir no plano terapêutico.

Embora atender por convênios médicos possa parecer uma solução viável para captar pacientes e garantir estabilidade inicial, as desvantagens precisam ser ponderadas.

Para equilibrar essa relação, é necessário que os médicos se organizem em associações ou sindicatos para negociar melhores condições. O aumento da transparência e a regulação do setor são passos fundamentais para que a saúde suplementar se torne mais justa para todos.

Dr. Breno Caiafa
Diretor de Defesa Profissional

ASSESSORIA JURÍDICA

SERVIÇO ONLINE:
PARECER TÉCNICO ADMINSTRATIVO SBACV – UM MAR SEM FIM

A maxime da lei continua: ***"Ninguém se escusa de cumprir a lei, alegando que não a conhece".*** Ou seja, não é porque você, associado, não conhece a regra que ela não vale. Por isso, a SBACV está ao lado de seu associado e disponibiliza serviço de consulta preventiva.

Quando o médico responde por sua conduta ética perante o Conselho Federal de Medicina, deve ter como lanterna de proa que as regras são para todos os médicos inscritos. Alegar desconhecimento não é um bom caminho. Conhecer as normas pode trazer benefícios ao associado que participe de sindicância ou processo ético-profissional perante o Tribunal Superior de Ética do CFM.

Um exemplo importante é a etapa de preliminares. Alegações bem feitas e assertivas podem evitar que o mérito seja apreciado. É a tecnicidade da prejudicial dos fatos, que, com ajuda da bússola processual do Código de Processo Ético Profissional, pode fulminar o processo. Muitas alegações, porém, são feitas de forma genérica, resultando na falta de compromisso com a exibição da nulidade.

É nesse momento que a SBACV dá suporte a seu associado, por meio do canal PARECER TÉCNICO ADMINSTRATIVO SBACV ***(clique aqui para acessar)***, orientando sobre os melhores caminhos e possibilitando a discussão da questão no Poder Judiciário.

Uma consulta preventiva pode evitar desgastes na carreira do médico. Antes que o associado sinta a quilha da embarcação roçar no banco de areia, é sempre oportuno consultar o canal disponibilizado pela SBACV.

Cynthia Silva
Assessoria Jurídica da SBACV
contato@cslawfirm.adv.br

O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO E A **EXPANSÃO DO MERCADO DE TRATAMENTO DE VARIZES** NO BRASIL

O Brasil está vivenciando uma transição demográfica sem precedentes, com uma crescente parcela da população ingressando na faixa etária acima dos 60 anos. Este processo, associado ao aumento da longevidade, tem impactos diretos na prevalência de doenças crônicas, entre as quais a insuficiência venosa crônica (IVC) e as varizes se destacam como condições comuns e muitas vezes incapacitantes.

Dados recentes do Sistema de Informações Hospitalares do SUS (SIH/SUS) reforçam a magnitude do desafio. Entre 2020 e 2024, o número de internações hospitalares por veias varicosas das extremidades inferiores cresceu mais de 140%, passando de 34.509 para 82.787 casos anuais (dados de 2024 até novembro). Este aumento não apenas reflete o envelhecimento populacional, mas também evidencia a necessidade de estratégias mais abrangentes para o manejo preventivo e terapêutico da saúde venosa no Brasil.

Como entidade de referência na saúde venosa, arterial e linfática, a Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) tem desempenhado um papel crucial na educação médica, na conscientização da população e no avanço das melhores práticas no manejo de doenças venosas. Frente ao cenário de crescimento expressivo da demanda, a SBACV reafirma seu compromisso em liderar iniciativas que conectem conhecimento científico e inovação tecnológica para atender às necessidades de uma sociedade que envelhece.

Entre as prioridades da SBACV, destacam-se:

Educação e Capacitação: A capacitação de profissionais de saúde em diagnósticos precoces e tratamentos modernos é essencial para melhorar os desfechos clínicos. A SBACV continuará promovendo congressos, cursos e conteúdos que ampliem o acesso ao conhecimento atualizado.

Acesso a Tratamentos Eficazes: O crescimento do mercado de medicamentos e tecnologias para o tratamento de varizes oferece oportunidades para ampliar o acesso de pacientes a opções terapêuticas avançadas. A SBACV está empenhada em colaborar com o setor público e privado para garantir que esses avanços cheguem à população de forma equitativa.

Conscientização da População: O diagnóstico precoce e o manejo adequado das doenças venosas começam pela educação do paciente. Por meio de campanhas nacionais, a SBACV tem impactado positivamente milhões de brasileiros, promovendo hábitos preventivos e incentivando a busca por orientação médica qualificada.

O aumento na prevalência de doenças venosas traz também desafios e oportunidades para o setor farmacêutico e de dispositivos médicos. Medicamentos flebotônicos, anticoagulantes e tecnologias minimamente invasivas, como a ablação por laser ou radiofrequência, podem ser aliados valiosos para reduzir a progressão da doença e evitar internações.

O horizonte de longo prazo aponta para um mercado em expansão. Estudos populacionais indicam que, até 2030, mais de 18% da população brasileira estará acima dos 60 anos. Este aumento da população idosa, somado a fatores de risco como sedentarismo e obesidade, reforça a relevância de iniciativas que priorizem a saúde venosa.

A SBACV está pronta para liderar o diálogo com o setor privado, incentivando investimentos em pesquisa e inovação, ao mesmo tempo que defende políticas públicas que facilitem o acesso às terapias de ponta.

Dr. Armando Lobato
Presidente da SBACV 2024-2025

SBACV: CONQUISTAS E PERSPECTIVAS PARA 2025

Começamos este novo ano com orgulho das conquistas realizadas e o entusiasmo para seguir avançando em prol da angiologia e cirurgia vascular no Brasil. Nos últimos meses, a SBACV consolidou iniciativas fundamentais que ampliaram nosso impacto profissional e social.

Dentre os marcos recentes, destacam-se programas de capacitação, como cursos de atualização técnica, além de ferramentas que oferecem suporte direto aos associados, fortalecendo a prática profissional. A criação de novos canais de comunicação, como podcasts e boletins eletrônicos, tem sido essencial para manter a comunidade informada e unida em torno dos nossos objetivos.

No último ano, destacamos a criação da Assessoria Técnica-Administrativa e do "Fale com o Expert", oferecendo suporte gratuito e personalizado aos associados. Campanhas como o Checkup Vascular Brasil reforçaram a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças vasculares, fortalecendo nosso compromisso com a população. Investimos em capacitação por meio de iniciativas como o Curso de Ecografia Vascular Básica e o FleboLearning, qualificando centenas de profissionais. Também intensificamos a defesa dos interesses da categoria, ampliando nossa representatividade e enfrentando desafios com determinação.

Para 2025, nosso foco continuará na valorização do associado, com ampliação das atividades educacionais e a promoção de iniciativas que estimulem a troca de conhecimento e a inovação científica. Também reforçaremos ações para enfrentar os desafios éticos e profissionais que impactam diretamente nossa atuação.

Contamos com sua participação ativa para construirmos um futuro mais sólido para a SBACV e para a angiologia e cirurgia vascular. Que este ano seja de grandes realizações para todos nós.

Dr. Marcone Lima Sobreira
Secretário Geral

DIRETOR CIENTÍFICO

SUCESSO DA PROVA DE TÍTULO DA SBACV 2024: UM MODELO INOVADOR DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Gostaria de compartilhar com entusiasmo o êxito da Prova de Título de Especialista em Cirurgia Vascular e Endovascular de 2024. A prova representou um marco na avaliação de competências, abrangendo tanto o domínio teórico quanto as habilidades práticas essenciais ao exercício da especialidade.

Na primeira fase, os candidatos aprovados demonstraram proficiência nos conhecimentos teóricos da área, abrangendo desde os fundamentos da angiologia até as mais recentes técnicas cirúrgicas abertas e endovasculares. A segunda fase, de caráter prático, permitiu avaliar a capacidade dos candidatos em aplicar seus conhecimentos em situações reais, simulando cenários clínicos desafiadores.

A estrutura da prova, alinhada à Taxonomia de Bloom, avaliou os candidatos em diferentes níveis cognitivos, desde a याद (recordação) e compreensão dos conceitos básicos até a aplicação, análise e avaliação de situações complexas. Ao adotar uma abordagem abrangente e inovadora, a SBACV reafirma seu compromisso com a excelência na formação de especialistas altamente qualificados, capazes de promover avanços na área e oferecer o melhor cuidado aos pacientes.

E, para atender aos anseios dos recém-formados, temos o prazer de anunciar que a próxima Prova de Título será realizada no primeiro semestre de 2025! Essa é uma excelente oportunidade para que vocês, que estão iniciando suas carreiras, conquistem o título de especialista e alcancem novos patamares em suas trajetórias profissionais.

Agradeço a todos os envolvidos na organização e realização da prova, em especial aos membros da Banca Examinadora, aos avaliadores, modelos, parceiros e aos candidatos, que demonstraram o alto nível da angiologia, cirurgia vascular e endovascular brasileira.

Dr. Ronald Flumignan
Diretor Científico 2024-2025

CUIDADOS COM A SAÚDE VASCULAR: PREVENÇÃO E BEM-ESTAR NO VERÃO DE 2025

Seguimos em 2025 firmes no nosso propósito de levar informação à população brasileira sobre a importância dos cuidados com a saúde vascular. Neste verão, o Brasil enfrenta uma onda de calor extremo e estamos alertando a sociedade civil para tomar cuidados com a saúde. Atuamos junto à imprensa para alertar a população sobre os cuidados necessários. Para tal, utilizamos a difusão de informação fidedigna e criteriosa através dos nossos canais de mídia social e também dos veículos de comunicação existentes, o que dá ótima visibilidade para a SBACV.

A SBACV amplia sua atuação com o programa "SBACV pelo Brasil", levando conhecimento por meio de palestras e reuniões científicas, que visam a integração com as Regionais, a fim de trocar experiências sobre o que acontece em cada estado e discutir defesa profissional e atualização científica. O Flebolearning, recentemente realizado em Belo Horizonte em parceria com a SBACV-MG, foi um curso gratuito que reforçou a qualificação profissional. Foi possível difundir técnicas modernas para nossos associados (laser transdérmico, escleroterapia com espuma densa, ablação com rádiofrequência e endolaser e uso de óxido nitroso) e ajudar o povo que necessita tratar as doenças venosas, mas tem dificuldade de conseguir este tratamento pelo SUS. O curso "Ecos", evento também gratuito para sócios da SBACV, realizado em São Paulo, trouxe capacitação da ecografia vascular para nossos consócios já afeitos ao método e auxiliou em avanço científico, além de proporcionar um contato inicial para aqueles que não tiveram oportunidade de ter contato com os aparelhos e a ultrassonografia vascular. A prova de título de especialista segue como etapa essencial para garantir a excelência na formação de novos profissionais e a SBACV tem um papel fundamental nisso. O projeto do Checkup Vascular tem sido um sucesso por onde passa e assim o foi no Rio de Janeiro quando, juntamente com a SBACV-RJ, atendemos os funcionários e familiares do Santuário do Cristo Redentor. Com esses projetos nacionais inéditos, já "rodamos" vários recantos brasileiros, como Manaus, Belém, Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, João Pessoa e, em breve, outros estados e regionais.

Momento importante para a especialidade também acontece agora quando discutimos sobre a residência médica e formação dos médicos angiologistas e cirurgiões vasculares no intuito de não deixar acabar com os programas de residência Brasil afora, uma vez que temos vagas ociosas no momento devido as mudanças do acesso.

Este é o verdadeiro espírito associativo! Crescer juntos! Mãos à obra, pois ainda há muito a se fazer neste ano de 2025. Saudações vasculares a todos!

Dr. João Sahagoff
Diretor de Publicação

CUIDADOS VASCULARES DURANTE O CARNAVAL

O Carnaval é uma ocasião de grande movimentação e esforço físico, tornando-se um momento oportuno para discutir cuidados essenciais com a saúde vascular, especialmente devido aos impactos do calor e da permanência prolongada em pé durante as festividades. Contudo, para aproveitar ao máximo a festa sem comprometer a saúde, é essencial adotar cuidados específicos, especialmente em relação à circulação sanguínea. Durante esse período, as altas temperaturas e as longas jornadas em pé podem trazer desconfortos e riscos para a saúde vascular, principalmente para quem já possui condições preexistentes.

O impacto do calor e das longas horas em pé

O calor intenso do verão provoca a dilatação das veias, o que pode resultar em inchaço, dores e até mesmo complicações graves, como a trombose venosa. Esses sintomas são ainda mais comuns entre pessoas com problemas vasculares preexistentes. É importante estar atento aos sinais do corpo: inchaço nas pernas, dores e cansaço excessivo podem indicar que é hora de dar uma pausa.

Após um longo dia de folia, elevar as pernas é uma prática essencial para promover o retorno venoso, reduzindo a pressão gravitacional nas veias dos membros inferiores. A aplicação de compressas frias auxilia na vasoconstrição, aliviando edemas e diminuindo a sensação de peso nas pernas. Além disso, massagens podem estimular o fluxo linfático e sanguíneo, prevenindo o acúmulo de líquidos e a estagnação do sangue em veias superficiais. Em alguns casos, pode ser necessário o uso de medicamentos para alívio dos sintomas. E nunca se esqueça da hidratação: beber água é fundamental, especialmente devido ao aumento do consumo de álcool durante as festividades.

Mesmo quem não possui diagnóstico de doenças vasculares pode sentir desconfortos circulatórios, especialmente devido à exposição prolongada ao calor. Estudos indicam que cerca de 20% da população adulta apresenta sintomas como inchaço e cansaço nas pernas em situações de altas temperaturas, mesmo sem condições vasculares preexistentes, reforçando a importância de medidas preventivas. Para evitar esses problemas, recomendo as seguintes medidas preventivas:

- **Manter as pernas em movimento:** Movimente-se regularmente para estimular a circulação e evitar o acúmulo de sangue nas extremidades inferiores.
- **Descansar sempre que possível:** Alternar entre momentos em pé e sentados pode ajudar a minimizar o inchaço.
- **Escolher calçados confortáveis:** Opte por sapatos que não apertem os pés e permitam um bom suporte.
- **Hidratar-se constantemente:** Beber água com frequência ajuda a manter o sistema circulatório funcionando adequadamente.

A importância de um estilo de vida saudável

Durante o verão, é comum que a atenção seja direcionada à questão estética, mas a saúde vascular deve ser igualmente considerada, especialmente pelo impacto que fatores climáticos e comportamentais podem ter na circulação. Do ponto de vista da saúde pública, promover a prevenção de doenças vasculares através de campanhas educativas e incentivo a hábitos saudáveis pode reduzir significativamente a prevalência de complicações e melhorar a qualidade de vida da população. Adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, hidratação adequada e a prática regular de atividades físicas, é fundamental para a saúde das veias e artérias, tanto a curto quanto a longo prazo.

O Carnaval é sinônimo de alegria e celebração, mas cuidar do corpo é essencial para garantir que a folia seja vivida sem contratempos. Ao adotar esses cuidados, você protege sua circulação e aproveita o melhor do feriado com segurança e bem-estar.

A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV) deseja a todos um Carnaval repleto de energia e saúde!

Dr. Armando Lobato
Presidente da SBACV 2024-2025