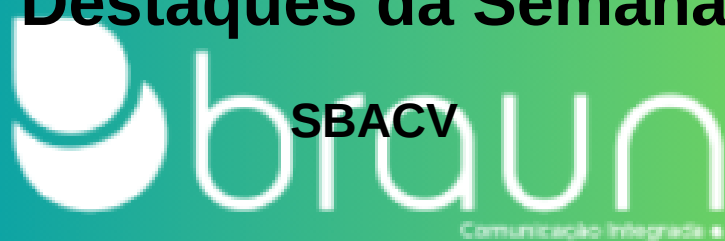


Destaques da Semana

SBACV



Jornal Correio Braziliense Nacional (Revista do Correio - 03/29/2026)	
Além do peso	6
Mercado Comum - Impresso - Flip Minas Gerais (Noticias - 04/01/2026)	
Trombose em viagens longas: o perigo da imobilidade prolongada para a saúde do sangue	9
Jornal O Sul Rio Grande do Sul (Caderno Reportagem - 03/28/2026)	
Lipedema: veja quais tratamentos realmente funcionam e quais não têm evidências.	11
A Gazeta - São Bento do Sul Santa Catarina (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	13
A Gazeta ES Espírito Santo (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	15
Afina Menina Paraná (Noticias - 03/29/2026)	
Nutrição e exercícios essenciais para melhorar a circulação sanguínea feminina	17
André Gomes Paraíba (Noticias - 03/31/2026)	
Assembleia aprova projeto de Jutay Meneses que garante reabilitação para pessoas amputadas	19
Boa Forma Online Nacional (Noticias - 03/31/2026)	
Dia da Saúde e Nutrição: como alimentação e movimento protegem a circulação	20
Brazil Health São Paulo (Noticias - 03/30/2026)	
Como manter a rotina de exercícios e evitar o sedentarismo: 4 estratégias práticas	23
Canal Podicas Goiás (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	25
Carta Capital Online Nacional (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	27
CATANDUVA NA NET São Paulo (Noticias - 03/28/2026)	
Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo	29
Catraca Livre Nacional (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	31
Correio Braziliense Online Nacional (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	33
Correio Braziliense Online Nacional (Noticias - 03/29/2026)	
Lipedema: sintomas, diagnóstico e tratamento	35

Diário de Assis São Paulo (Noticias - 03/30/2026)	
Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo	38
Folha de S. Paulo Nacional (equilibrioesaude - 03/29/2026)	
Casas de banho propõem desconexão digital e ritual de saúde pela água em SP	40
Gaúcha ZH Rio Grande do Sul (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea Donna	42
Grupar RP São Paulo (Noticias - 03/30/2026)	
Calor intensifica inchaço nas pernas e problemas circulatórios	44
GuairaNews Paraná (Noticias - 04/01/2026)	
Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo	46
Joana D'arc São Paulo (Noticias - 03/31/2026)	
Quatro riscos da circulação corporal que as mulheres não devem ignorar	48
Jornal da USP São Paulo (Noticias - 03/30/2026)	
Aneurisma de aorta é silencioso e atinge principalmente o sexo masculino	50
Jornal Noroeste Espírito Santo (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	53
Jovem Pan - Online Nacional (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	55
Kiss FM São Paulo (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	57
Litoralmania Rio Grande do Sul (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	59
Metropolitana São Paulo (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	62
O Diário de Mogi São Paulo (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	64
O Tempo Minas Gerais (Noticias - 03/31/2026)	
Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	66
PB News Paraíba (Noticias - 03/31/2026)	

Assembleia aprova projeto de Jutay Meneses que garante reabilitação para pessoas amputadas	68
Portal EdiCase São Paulo (Noticias - 03/31/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	69
Portal Gurupi Pará (Noticias - 03/31/2026) Saúde vascular: hábitos de alimentação, hidratação e movimento que protegem a circulação	71
Portal Splish Splash São Paulo (Noticias - 03/31/2026) Chocolate amargo: prazer que faz bem	73
Rebaixados na Capital (Noticias - 03/31/2026) JOVEM DE 24 ANOS SOFRE AVC APÓS NÃO RECONHECER SINAIS	77
Repórter PB Paraíba (Noticias - 03/31/2026) Assembleia aprova projeto de Jutay Meneses que garante reabilitação para pessoas amputadas	79
Se Liga Cacoal Rondônia (Noticias - 03/31/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	80
Super Saudável São Paulo (Noticias - 03/30/2026) Cigarro atinge o sistema	82
Terra Nacional (Saúde - 03/31/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	83
TNH1 Alagoas (Noticias - 03/31/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	85
Top 104.1 FM São Paulo (Noticias - 03/31/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	87
Tribuna do Paraná Paraná (Noticias - 03/31/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	89
Tribuna do Sertão Alagoas (Noticias - 03/30/2026) Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo	91
Visor Notícias Santa Catarina (Noticias - 04/01/2026) Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea	93
Blog Jornal da Mulher São Paulo (Noticias - 03/31/2026) Quatro riscos da circulação corporal que as mulheres não devem ignorar	95

Blog Jornal da Mulher | São Paulo (Noticias - 03/30/2026)

Gravidez aumenta risco de trombose e exige atenção à circulação, alerta que vai além das estações do ano 97

Blog Jornal da Mulher | São Paulo (Noticias - 04/01/2026)

Má circulação no diabetes: como identificar os sinais de alerta antes das feridas 99

Saúde & Vitalidade | Maranhão (Noticias - 04/01/2026)

Dia da Saúde e Nutrição: como alimentação e movimento protegem a circulação 101

Além do peso

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: RJÚLIA CHRISTINE*

Muitas vezes confundido com obesidade e retenção de líquido, o lipedema é uma doença caracterizada por inflamação crônica, que provoca acúmulo desproporcional de gordura na região do quadril, das coxas e das pernas e, em alguns casos, nos braços. Além disso, a condição é genética, com forte influência hormonal e inflamatória, e acomete quase exclusivamente mulheres, especialmente devido às mudanças hormonais associadas a fases como puberdade e gravidez. Diante disso, especialistas asseguram que o tratamento do lipedema é multidisciplinar e deve ser individualizado, com acompanhamento nutricional, terapias físicas e exercícios específicos.

Nesse contexto, a cirurgiã vascular Cristienne Souza explica que, diferentemente da obesidade, em que a gordura pode se acumular de forma global, no lipedema ela tende a se concentrar nos membros e no quadril, poupando pés e mãos. Além disso, a condição costuma ser resistente a dietas comuns e exercícios rotineiros, o que dificulta o controle apenas com medidas

convencionais. 'No lipedema, a paciente emagrece no rosto e no tronco, mas os membros afetados continuam volumosos e doloridos.'

No consultório, o diagnóstico é essencialmente clínico. 'Não existe exame de sangue que aponte o lipedema. Realizamos uma anamnese detalhada e o exame físico, que inclui a palpação da textura da gordura e a verificação de pontos de dor', afirma a cirurgiã. Durante a consulta, também pode ser realizado o ultrassom dermatológico, que ajuda a avaliar o comprometimento dos tecidos e medir a espessura do tecido subcutâneo. Além disso, o ecodoppler venoso pode ser solicitado para avaliar a circulação, que pode estar comprometida. Em alguns casos, outros exames também são indicados para descartar doenças associadas, a depender dos achados clínicos.

Uma vez diagnosticado, o tratamento é voltado para estratégias que reduzam a inflamação e melhorem a qualidade de vida. Somam-se a isso terapias físicas complexas e tecnologias que atuam na circulação, na inflamação, nas fibroses e no contorno corporal. Nos casos mais avançados, a cirurgia pode ser indicada. 'A lipoaspiração específica para lipedema, quando bem indicada e realizada por equipe experiente, pode reduzir o volume, aliviar sintomas e melhorar a mobilidade', destaca Cristienne.

O impacto da doença vai muito além da estética, afetando diretamente a autoestima dos pacientes, que, muitas vezes, lidam com frustração por não verem resultados mesmo com dieta e exercício, além da incompreensão sobre o próprio corpo. A sensação de desproporção, somada à dor e às limitações físicas, pode gerar insegurança e impactar a relação com a própria imagem. Para melhorar o bem-estar no cotidiano, Cristienne recomenda o controle da inflamação por meio da alimentação, sono regular e manejo do estresse, destacando, ainda, que acolhimento, informação de qualidade e suporte profissional fazem toda a diferença na jornada desses

pacientes.

SINTOMAS

Aumento desproporcional de gordura em pernas, quadril e, em alguns casos, braços

Dor ao toque e sensibilidade nas áreas afetadas

Sensação de peso constante nos membros

Facilidade para hematomas, mesmo sem batidas aparentes

Inchaço no decorrer do dia, que pode piorar com longos períodos em pé

Dificuldade de emagrecimento nas regiões afetadas, mesmo com dieta e exercício

Aspecto irregular da pele, semelhante à celulite

Progressão gradual, com aumento do volume ao longo do tempo

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do lipedema é essencialmente clínico, ou seja, feito a partir da avaliação do médico. Durante a consulta, são analisados o histórico da paciente, os sintomas e as características do corpo, além da realização do exame físico, que inclui o toque na região afetada para identificar dor, sensibilidade e alterações na textura da gordura. Exames de imagem, como o ultrassom dermatológico, podem ser utilizados como complemento para avaliar o tecido subcutâneo e auxiliar na confirmação, além de descartar outras doenças.

O ecodoppler venoso também pode ser solicitado para avaliar a circulação e identificar possíveis alterações associadas.

TRATAMENTO

Alimentação anti-inflamatória: ajuda a controlar o processo inflamatório associado à doença

Acompanhamento nutricional: orienta a dieta e auxilia no controle do peso

Meias de compressão: melhoram a circulação e reduzem o inchaço e o desconforto

Atividade física: exercícios de baixo impacto, como caminhada, natação e musculação, ajudam na mobilidade e nos sintomas

Terapias físicas: técnicas que estimulam a circulação e auxiliam na redução da dor e da fibrose

Cirurgia: em casos mais avançados, a lipoaspiração específica para lipedema pode reduzir o volume e melhorar a qualidade de vida.

CANETAS EMAGRECEDORAS

Medicamentos injetáveis utilizados para emagrecimento, conhecidos como 'canetas emagrecedoras', podem até ajudar na perda de peso geral, mas não tratam o lipedema. Esses fármacos atuam principalmente no controle do apetite e do metabolismo, promovendo redução de peso de forma global, e não localizada, enquanto a gordura do lipedema tem características inflamatórias e comportamento diferente da gordura comum, sendo mais resistente. Além disso, o uso sem acompanhamento médico não é recomendado, pois pode causar efeitos colaterais como náuseas, dor abdominal e alterações gastrointestinais e, em alguns casos, gerar frustração, já que o corpo emagrece de forma desigual, mantendo o volume nos membros afetados.

APARÊNCIA DE CELULITE

O lipedema pode ser confundido com celulite devido ao aspecto irregular da pele, com ondulações e aparência de 'casca de laranja'. No entanto, enquanto a celulite é uma alteração estética comum, o lipedema é uma

doença crônica, que envolve dor, sensibilidade e acúmulo anormal de gordura.

DIFERENÇA ENTRE LINFEDEMA E LIPEDEMA

Apesar de semelhantes à primeira vista, linfedema e lipedema são condições diferentes. O linfedema é causado por uma falha no sistema linfático, levando ao acúmulo de líquido e inchaço, geralmente assimétrico e que pode atingir pés e mãos. Já o lipedema envolve acúmulo de gordura inflamada, é geralmente simétrico e costuma poupar essas extremidades. Além disso, o lipedema está associado à dor e à sensibilidade, o que nem sempre ocorre no linfedema.

Palavra do especialista

Treinos intensos ajudam ou pioram o lipedema? Por que exercícios de alto impacto podem aumentar dor, inchaço e hematomas?

O exercício físico é um dos pilares do tratamento do lipedema, especialmente quando associado à dieta, à perda de peso e à fisioterapia. Ele ajuda a distribuir melhor a gordura no corpo, aumenta a massa muscular e contribui para elevar o gasto energético, além de reduzir a resistência à insulina. No entanto, quando realizado de forma muito intensa, pode piorar os sintomas, já que o corpo da paciente com lipedema apresenta inflamação crônica e alterações na drenagem venosa e linfática. Isso favorece o acúmulo de ácido lático, aumentando a dor, o inchaço e a formação de hematomas, além de gerar sobrecarga nas articulações, que muitas vezes já estão fragilizadas.

Qual é o tipo de atividade física mais indicado para quem tem lipedema e qual a importância do acompanhamento profissional nesses casos?

As atividades físicas mais indicadas são as de baixo impacto, como caminhada, musculação leve a moderada, pilates, ioga e exercícios na água, como natação e hidroginástica. Esses exercícios ajudam no retorno venoso e linfático, reduzem o inchaço, auxiliam

no controle da dor e melhoram a mobilidade. O acompanhamento profissional é fundamental para adaptar os treinos às limitações de cada paciente, evitar sobrecarga e garantir mais segurança e eficácia no tratamento.

Qual a importância do acompanhamento multidisciplinar (médico, nutricional, físico e psicológico) no tratamento da doença?

O acompanhamento multidisciplinar é essencial no tratamento do lipedema, pois a doença envolve diferentes aspectos do organismo e da qualidade de vida. O médico é responsável pelo diagnóstico e pela condução clínica; o nutricionista atua no controle da inflamação por meio da alimentação; o profissional de educação física orienta a prática adequada de exercícios; e o suporte psicológico pode ser importante diante do impacto emocional da doença. Esse cuidado integrado permite um tratamento mais completo e melhores resultados a longo prazo.

Herik Oliveira, cirurgião vascular pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, da clínica Angioven

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Trombose em viagens longas: o perigo da imobilidade prolongada para a saúde do sangue

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Ficar parado por muito tempo durante deslocamentos extensos representa um risco silencioso que vai além do cansaço físico. De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, o risco de desenvolver uma Trombose Venosa Profunda (TVP) pode dobrar em trajetos que duram mais de quatro horas, seja em aviões, ônibus ou carros. O fenômeno ocorre porque a falta de movimento das pernas prejudica o retorno do sangue ao coração, permitindo que o líquido se estagne e forme coágulos que podem obstruir as veias ou, em casos mais graves, se desprender e atingir os pulmões.

A anatomia humana não foi projetada para a inércia absoluta, especialmente em ambientes de baixa pressurização ou espaços confinados. Segundo o cirurgião vascular Josualdo Euzébio, a musculatura da panturrilha funciona como um segundo coração para o corpo e, quando ela é desligada pela imobilidade, o sistema circulatório perde seu principal mecanismo de propulsão. 'A compressão das veias na parte de trás das coxas contra o assento e a dobra constante dos

joelhos criam um gargalo para o fluxo sanguíneo, aumentando a viscosidade do sangue e facilitando a formação de trombos', explica o especialista.

Embora o risco exista para qualquer passageiro, certos fatores de estilo de vida e condições prévias podem acelerar esse processo. O uso de hormônios, o tabagismo e a desidratação durante o percurso são elementos que tornam o sangue mais susce

tível à coagulação. O médico ressalta que muitos viajantes negligenciam a ingestão de água para evitar idas ao banheiro, o que é um erro estratégico perigoso. 'O sangue bem hidratado flui com mais facilidade, por outro lado, o consumo excessivo de álcool e café durante o trajeto pode desidratar o organismo e elevar as chances de complicações vasculares', alerta

A prevenção, felizmente, é simples e baseada em pequenas intervenções na rotina de viagem. Movimentar os pés como se estivesse acelerando um carro ou fazendo movimentos circulares com os tornozelos a cada hora já ajuda a bombear o sangue acumulado. Para quem possui histórico familiar ou varizes aparentes, o uso de meias de compressão elástica, sob orientação profissional, é uma das medidas mais eficazes para garantir que a pressão nas veias permaneça estável. 'O segredo está em não per

mitir que o corpo entre em um estado de repouso total; levantar para caminhar no corredor do avião ou fazer paradas estratégicas na estrada é vital', orienta o angiologista.

É fundamental que o passageiro fique atento aos sinais de alerta que podem surgir logo após o desembarque ou até alguns dias depois. Inchaço repentino em apenas uma das pernas, dor persistente na panturrilha que se assemelha a uma cãibra forte e vermelhidão local são sintomas que exigem busca imediata por auxílio médico.

Josualdo Euzébio reforça que a identificação precoce evita que um quadro de trombose evolua para uma embolia pulmonar, uma condição crítica. 'A viagem deve terminar com boas memórias, e não com uma internação; por isso, ouvir os sinais do corpo e manter a circulação ativa é o melhor passaporte para uma jornada segura', conclui.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Lipedema: veja quais tratamentos realmente funcionam e quais não têm evidências.

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Um dos temas “quentes” na UÚ área da saúde é o lipedema - pelo menos nas redes sociais, onde é comum encontrarmos vídeos de mulheres mostrando as pernas, geralmente com foco no tamanho ou na presença de celulite. O quadro é caracterizado pelo acúmulo simétrico (em ambos os lados) de tecido adiposo na parte inferior do corpo, principalmente nádegas, quadris e pernas, mas também pode afetar os membros superiores, poupando tronco, mãos e pés.

Acontece que, apesar de o lipedema ter sido descrito pela primeira vez em 1940, ainda são poucos os estudos que conseguem definir formas precisas de identificá-lo e tratá-lo. Por isso, há muitas mulheres sendo diagnosticadas sem ter a condição, muitas vezes por profissionais de saúde que também vendem protocolos sem base científica.

A cirurgia vascular Inez Ohashi Torres Ayres, vicesecretária da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), afirma que não há um protocolo consolidado para tratamento do lipedema.

“Por enquanto, existem poucos trabalhos randomizados, e há vieses (nesses estudos), como número pequeno de participantes. Então não é possível concluir qual o melhor tratamento”, explica. “Provavelmente, teremos evidências melhores nos próximos anos.”

Como uma doença que não tem cura, todas as intervenções terapêuticas visam aliviar os sintomas e prevenir ou retardar sua progressão. No momento, não há nenhum medicamento aprovado para o tratamento do quadro.

Os médicos consultados pelo Estadão criticam protocolos que envolvem, por exemplo, o uso de radiofrequência, ultrassom, laserterapia, ledterapia, ozonioterapia e plataformas vibratórias. Esses são alguns exemplos de métodos que ainda não têm comprovação científica de que sejam capazes de melhorar os sintomas do lipedema.

Os tratamentos que, de fato, possuem respaldo não são tão “atraentes”. - Afinal, não tem nada de milagroso na abordagem “conservadora” contra a doença, que consiste em alimentação balanceada aliada à prática regular de exercício físico, além de fisioterapia específica para o quadro. Essas são as intervenções que realmente trazem melhoras relacionadas ao aspecto do lipedema, aos sintomas (como as dores) e à qualidade de vida dos pacientes, dizem os médicos.

Para quem apresenta um grau mais grave da condição, a intervenção cirúrgica também pode ser indicada. “Mas vemos casos leves indo para procedimentos que podem ser perigosos”, alerta o endocrinologista Bruno Halpern, vice-presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso).

A ideia de que o lipedema é uma gordura que não responde ao emagrecimento é um mito bastante difundido. “Não é que não responde, mas tem uma

resposta um pouco pior em relação ao tecido adiposo não-lipedema”, explica o endocrinologista Roberto Zagury, membro do Departamento de Lipedema da Abeso.

Mesmo o lipedema não sendo sinônimo de obesidade, são condições que frequentemente coexistem e, em pessoas obesas, o lipedema tende a apresentar sintomas mais graves, já que há um aumento da concentração de gordura nos membros. Além disso, a prevalência de obesidade entre mulheres com lipedema também é significativamente maior: estimativas indicam que entre 60% e 80% das pacientes têm obesidade, contra cerca de 30% na população em geral.

Por isso, na maioria dos casos, o foco principal do tratamento é manejar o sobrepeso ou a obesidade, dizem os médicos.

“É importante ressaltar que ainda não foi estabelecido um regime terapêutico universalmente aplicável para o lipedema. Diversas intervenções demonstram potencial para alívio dos sintomas, mas a qualidade das evidências é variável. A heterogeneidade dos desenhos dos estudos, das populações de pacientes e dos critérios diagnósticos dificulta a comparação direta entre as diferentes modalidades de tratamento”, afirma o Consenso da Aliança Mundial de Lipedema, ratificado por 71 especialistas de 19 países e publicado em janeiro na revista *Nature Communications*.

A escolha do tratamento geralmente depende das características do paciente, incluindo a gravidade da doença, comorbidades associadas e preferências pessoais.

Dieta para lipedema?

Parte importante do tratamento do lipedema consiste em uma alimentação saudável, mas não há estudos suficientes comprovando se determinadas dietas são mais eficazes para o lipedema, dizem os médicos. “Qualquer dieta saudável que o paciente consiga seguir no médio e longo prazo vai ser muito bem-vinda”, afirma

Zagury.

Além de evitar ultraprocessados e priorizar alimentos in natura - uma recomendação feita para a população em geral - , frequentemente é necessário montar uma dieta com o objetivo de alcançar um déficit calórico. Isso significa que a pessoa deve consumir menos calorias do que ela gasta, com a finalidade de emagrecer.

Exercício físico: precisa ser de baixo impacto?

O mesmo princípio da dieta vale para os exercícios físicos: qualquer atividade é benéfica, já que se exercitar reduz a inflamação do corpo. Independentemente de ter ou não lipedema, o ideal é associar treinos de força e resistência (como musculação, crossfit, funcional e pilates) com os aeróbicos (a exemplo de caminhada, corrida, natação, ciclismo e dança).

Para pacientes com dores e que se incomodam com hematomas frequentes, pode fazer sentido evitar exercícios de alto impacto, como a corrida, mas eles não são proibidos para quem tem lipedema.

Não é qualquer fisioterapia

A terapia descongestiva complexa também é citada pelos especialistas como importante para melhorar a circulação sanguínea e aliviar o volume, inchaço e peso das pernas, além de reduzir dores e hipersensibilidade.

Esse é um tipo específico de fisioterapia que engloba métodos compressores (que podem ser feitos com bandagens ou meias compressoras), drenagem linfática e exercícios conhecidos como miolinfocinéticos.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Receba notícias de assinantes no grupo de WhatsApp de A Gazeta

[ENTRAR NO GRUPO](#)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com

participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Nutrição e exercícios essenciais para melhorar a circulação sanguínea feminina

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia da Saúde e Nutrição, celebrado em 31 de março, o foco se volta para a importância da alimentação e do cuidado integrado na manutenção da circulação sanguínea saudável. Segundo o cirurgião vascular Dr. Michel Nasser, diretor da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular - Regional São Paulo (SBACV-SP)**, a qualidade da dieta interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos e no equilíbrio do organismo.

O especialista destaca que o consumo excessivo de sal favorece a retenção de líquidos, enquanto o açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam processos inflamatórios que prejudicam a saúde vascular. Por outro lado, uma alimentação rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório. A hidratação adequada também é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada conforme as necessidades individuais.

Além da nutrição, a prática regular de exercícios físicos

é essencial para o bom funcionamento da circulação. A panturrilha funciona como um “coração periférico”, impulsionando o fluxo venoso dos membros inferiores. Movimentos simples como elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas curtas, agachamentos leves e alongamentos já ajudam a estimular a circulação. O ideal é evitar longos períodos na mesma posição, realizando mobilidade por três a cinco minutos a cada hora e caminhadas diárias de 20 a 30 minutos.

O uso correto da meia elástica é outro ponto importante ressaltado por Dr. Michel Nasser. Ele alerta que “transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum”. A escolha inadequada do tamanho, modelo ou grau de compressão pode causar desconforto e até agravar os sintomas. Além disso, o uso de medicamentos para circulação sem orientação médica pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos.

O cuidado com a circulação deve ser multidisciplinar, envolvendo profissionais como nutricionistas, médicos vasculares e educadores físicos para garantir estratégias seguras e eficazes, especialmente para quem apresenta varizes, inchaço frequente ou histórico de trombose. Conforme o diretor da **SBACV-SP**, “a saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo”.

Este conjunto de práticas contribui para reduzir sintomas, prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida. O conteúdo foi elaborado com dados da assessoria de imprensa da **SBACV-SP**, reforçando a importância de cuidados integrados para a circulação sanguínea feminina.

Conceito visual principal: mulher, caminhada, luz

natural, ambiente tranquilo, saúde, circulação, atividade física, hidratação, alimentação, bem-estar

Texto gerado a partir de informações da assessoria com ajuda da estagiária

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Assembleia aprova projeto de Jutay Meneses que garante reabilitação para pessoas amputadas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Levantamento da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, com base em dados do Ministério da Saúde, mostra que, a cada hora, três brasileiros sofrem amputação de pernas ou pés. Nesta terça-feira (31), os deputados estaduais aprovaram o Projeto de Lei nº 2.929/2024, de autoria do deputado estadual Jutay Meneses (Republicanos), que visa instituir a Política Estadual de Reabilitação Integral da Pessoa Amputada no estado.

O projeto propõe garantir assistência integral em todas as etapas da reabilitação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e reduzir as vulnerabilidades biopsicossociais decorrentes das amputações.

O deputado Jutay Meneses defende que a reabilitação de pessoas amputadas é um processo que deve ser iniciado o mais cedo possível. “É uma mudança radical e, para muitos, uma situação cercada de limitações e preconceitos. Precisamos de políticas que garantam o acesso a serviços essenciais para a reabilitação e inclusão social dessas pessoas”, afirmou.

Entre as diretrizes do projeto, destacam-se a criação de estratégias para a disponibilização imediata de serviços de urgência e atendimento especializado para vítimas de amputações, incluindo traumas por acidentes de trânsito, de trabalho e domésticos. A proposta também incentiva a pesquisa em promoção da saúde, em parceria com universidades e centros de pesquisa, além de promover alternativas inclusivas e inovadoras para o atendimento a pessoas amputadas.

O projeto ainda inclui a promoção de campanhas educativas sobre a prevenção de amputações e os direitos das pessoas amputadas, além de apoio jurídico gratuito para que os amputados e suas famílias conheçam seus direitos. “A desinformação e a falta de acesso a recursos só aumentam as dificuldades dessas pessoas. É nosso papel garantir o acompanhamento integral e combater o preconceito”, reforçou Jutay.

Neste artigo: amputados, jutay meneses, projeto

[Clique para comentar](#)

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Dia da Saúde e Nutrição: como alimentação e movimento protegem a circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Maraísa Bueno

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação, afirma especialista. (freepik/Freepik)

O Dia da Saúde e Nutrição é celebrado em 31 de março e, em 2026, a atenção à qualidade da alimentação assume papel central na preservação da circulação sanguínea e do bem-estar ao longo da vida. O padrão alimentar interfere diretamente no funcionamento dos vasos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Newsletter

Dicas de fitness, alimentação, beleza, saúde e bem-estar para uma rotina equilibrada. E o melhor: sem pagar nada por isso. Inscreva-se aqui para receber a nossa newsletter

Aceito receber ofertas produtos e serviços do Grupo Abril.

Você receberá nossa newsletter em breve.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos. Em sentido oposto, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório”, explica.

A hidratação adequada também é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse contexto, o cuidado com a alimentação ganha abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

7 dicas para ajudar a baixar o colesterol ruim

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo

uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica.

“Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Segundo o personal trainer, mestre em Educação Física

e consultor da Probiótica, André Albuquerque, iniciar do zero pode ser mais simples e muito mais seguro do que parece.

Para o especialista, o erro mais comum entre iniciantes é tentar fazer tudo de uma vez. “Muita gente começa empolgada e aposta em treinos longos e intensos para compensar o tempo parado. Isso aumenta o risco de lesões, gera dores desnecessárias e acaba afastando a pessoa da prática”, explica. O caminho mais eficiente, segundo ele, passa pela progressão: sessões mais curtas, movimentos básicos, foco na técnica e frequência moderada.

Os primeiros 30 dias são considerados fundamentais para que o corpo se adapte ao novo estímulo. Nesse período, o objetivo não é buscar resultados estéticos imediatos, mas construir regularidade. “Constância vem antes da intensidade. Quando o treino é seguro, os primeiros sinais aparecem rápido: mais disposição, melhora do sono, ganho de mobilidade e um corpo que responde melhor ao movimento”, afirma André.

Entre as atividades mais indicadas para quem está começando estão os exercícios de fortalecimento, como a musculação, e os aeróbicos, como caminhada ou corrida leve. Para a maioria dos iniciantes, duas a três sessões por semana, com treinos de 30 a 40 minutos, já são suficientes para iniciar esse processo de adaptação, sem sobrecarga.

É melhor treinar em casa, na academia ou ao ar livre?

Outro ponto essencial é respeitar o próprio ritmo. Comparações com quem já treina há anos ou a tentativa de reproduzir treinos avançados vistos nas redes sociais costumam atrapalhar mais do que ajudar. “Cada organismo responde de um jeito. Começar devagar não significa evoluir pouco, significa evoluir de forma consistente”, reforça o personal.

Para evitar dores e lesões, André destaca a importância de controlar a intensidade, priorizar a execução correta dos movimentos e respeitar os dias de descanso. Dores

musculares leves podem fazer parte do início, mas desconfortos persistentes ou articulares não devem ser ignorados.

A constância, segundo o especialista, também está ligada à realidade da rotina. Treinar perto de casa, estabelecer metas possíveis e criar horários que caibam no dia a dia facilitam a continuidade. “Pequenas vitórias, como se sentir mais disposto ou executar melhor um exercício, ajudam a manter a motivação nos primeiros dias.

Para pessoas muito sedentárias ou com restrições de movimento, a recomendação é começar com exercícios simples, amplitudes menores e cargas leves, sempre com acompanhamento. “Nesses casos, a orientação de um profissional de Educação Física é fundamental para garantir segurança, adaptação correta e evolução ao longo do tempo”, afirma.

No fim das contas, começar devagar é o que permite ir mais longe. “Quem respeita esse processo cria uma base sólida de movimento e hábito. Isso gera resultados muito mais consistentes ao longo do ano do que começar intenso e parar cedo”, conclui André.

Um dos exercícios mais completos, o agachamento ativa grandes grupos musculares das pernas, além do core. Por envolver quadríceps, glúteos e posteriores de coxa, gera um alto gasto energético mesmo em versões simples, com o peso do próprio corpo.

O supino é um movimento multiarticular que trabalha peitoral, ombros e tríceps ao mesmo tempo. Quando bem executado, contribui para o aumento da força global e eleva a demanda metabólica do treino.

A remada envolve músculos das costas, braços e core, sendo uma excelente opção para iniciantes desenvolverem força e consciência corporal. Por recrutar vários grupos musculares, também contribui para maior queima calórica durante a sessão.

Em versões simplificadas e com cargas leves, o

levantamento terra pode ser incluído no treino inicial. O exercício ativa pernas, glúteos, costas e abdômen, tornando-se um dos movimentos mais eficientes do ponto de vista metabólico.

O afundo é um exercício multiarticular que trabalha pernas e glúteos, além de exigir estabilidade do core. Por demandar equilíbrio e controle, aumenta o esforço do corpo como um todo, elevando o gasto calórico.

Quer receber as últimas dicas e matérias incríveis de Boa Forma direto no seu celular? É só se inscrever aqui,

no nosso canal no WhatsApp

TAGS:

Benefícios das atividades físicas

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Como manter a rotina de exercícios e evitar o sedentarismo: 4 estratégias práticas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O entusiasmo para começar a se exercitar no início do ano nem sempre vira hábito. Um levantamento da Opinion Box aponta que 63% dos alunos desistem da academia nos primeiros meses, um movimento que ajuda a explicar por que manter constância ainda é um desafio para muita gente.

O problema vai além da estética. A inatividade física afeta cerca de 40% dos adultos brasileiros, segundo dados da Pesquisa Vigitel 2024 e projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS). O Ministério da Saúde inclui o sedentarismo entre os principais fatores de risco para doenças crônicas, como hipertensão, insuficiência venosa e trombose. A atenção costuma aumentar a partir dos 40 anos, quando mudanças no metabolismo e no sistema circulatório exigem mais cuidado.

Por que as pessoas desistem e como reduzir as chances

Entre os motivos mais comuns para abandonar a prática

estão frustração com resultados lentos, falta de tempo, dor muscular e desconforto nas pernas. Para enfrentar esses obstáculos, especialistas recomendam ajustar o plano à rotina e perseguir ganhos que não dependem apenas de mudanças visíveis no corpo.

Quatro estratégias podem ajudar a sustentar o hábito:

Ajustar expectativas e o tempo de treino: sessões de 30 a 45 minutos podem ser mais viáveis para quem tem agenda apertada e, ainda assim, trazem benefícios.

Priorizar a constância: seguir um cronograma realista e manter frequência é o que costuma produzir resultados em médio e longo prazo.

Valorizar ganhos além do espelho: melhora do sono, do humor e da disposição costuma aparecer antes de grandes mudanças físicas.

Reduzir desconfortos: alongamento, execução correta dos movimentos e atenção a dores podem evitar que o incômodo vire motivo para parar.

Saúde das pernas entra na conta

A regularidade também pode ser dificultada por fadiga e inchaço nas pernas, especialmente em pessoas que passam muitas horas em pé ou sentadas. A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) destaca que o exercício ativa a musculatura da panturrilha, importante para o retorno venoso e para ajudar a prevenir inchaços.

Meias de compressão: quando podem ajudar

Em alguns casos, a compressão graduada é usada como aliada para melhorar o conforto durante o dia e reduzir a sensação de peso nas pernas. Diferentemente de meias comuns, esse tipo de produto aplica pressão

controlada que pode favorecer o retorno do sangue ao coração. A orientação, porém, é buscar avaliação profissional antes do uso, especialmente em pessoas com doenças circulatórias, dor persistente, varizes importantes ou histórico de trombose.

Campanhas informativas sobre saúde venosa também têm buscado ampliar o alerta para sinais como inchaço frequente, dor e sensação de peso nas pernas, sintomas que merecem investigação médica quando se tornam recorrentes.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem o funcionamento dos vasos sanguíneos

Pequenos ajustes na rotina, que envolvem movimento, hidratação e alimentação, ajudam a manter a saúde vascular Imagem: PessoasImagens | Shutterstock

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. "O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos", explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação Imagem: Brocreativo | Shutterstock

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um "coração periférico", responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem

movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

Cirurgia Vascular

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Fonte original

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: EdiCase

ouça este conteúdo

readme

0:00 1.0x

Cadastre-se e receba novos conteúdos:

ok

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser,

alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos

prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre , hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O encerramento do primeiro trimestre costuma ser um período de revisão de muitas das promessas feitas na virada do ano. É comum que muitas pessoas se comprometam a realizar mais atividades físicas, cuidar mais da alimentação e guardar dinheiro, por exemplo. Ao longo dos meses seguintes, porém, muitos desses compromissos precisam ser revistos porque não estão sendo cumpridos.

No caso da prática de exercícios físicos, um levantamento da Opinion Box, empresa especializada em pesquisas de mercado e comportamento do consumidor, revela que 63% dos alunos desistem da academia nos primeiros meses do ano. Esse fenômeno de abandono precoce reforça o desafio de transformar o entusiasmo inicial em uma rotina sustentável a longo prazo.

A falta de atividade física gera impactos diretos na saúde pública e atinge cerca de 40% da população adulta brasileira, conforme os dados da Pesquisa Vigitel 2024 e projeções da Organização Mundial da Saúde

(OMS). Segundo o Ministério da Saúde, o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas como hipertensão, insuficiência venosa e trombose. A atenção deve ser redobrada a partir dos 40 anos, idade em que o metabolismo e o sistema circulatório exigem cuidados específicos.

Para quem busca manter o ritmo e evitar os perigos associados à inatividade, existem quatro estratégias essenciais que auxiliam ao longo deste processo:

Ajuste de expectativas: o foco no bem-estar diário e treinos mais curtos, de 30 a 45 minutos, evitam a frustração por falta de tempo.

Constância: seguir o cronograma é fundamental. A frequência na atividade é uma das etapas mais importantes para colher resultados positivos em médio e longo prazo.

Resultados além do estético: uma das ilusões mais comuns é a espera por mudanças físicas imediatas. No entanto, é importante notar que outros benefícios surgem mais rápido, como a melhora do sono e da disposição.

Conforto físico e suporte: o surgimento de dores musculares e o desconforto nas pernas são causas frequentes de desistência. O alongamento adequado, orientações corretas para a execução das atividades e o uso da compressão graduada favorecem a recuperação muscular e o melhor desempenho nos exercícios.

Saúde vascular fortalecida

Os principais benefícios da atividade física são os reflexos positivos na saúde das pernas. A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) destaca que o exercício ativa a musculatura da panturrilha, essencial para o retorno venoso e para a

prevenção de inchaços.

Neste contexto, a recomendação para o uso de compressão graduada ganha relevância. Diferente de uma meia comum, ela exerce uma pressão controlada que auxilia as veias no transporte do sangue de volta ao coração. Para quem luta contra a fadiga nas pernas e busca cumprir o cronograma de exercícios, a terapia de compressão oferece vantagens como redução da fadiga, recuperação acelerada, suporte e conforto ao longo do dia.

A SIGVARIS GROUP, referência no tratamento de doenças circulatórias, desenvolve soluções médicas de alta qualidade que unem suporte técnico e bem-estar. O portfólio da marca apresenta modelos com diferentes texturas e cores que se adequam à rotina da prática esportiva.

Escute suas Pernas

Para conscientizar a sociedade sobre os riscos e a importância de se prevenir doenças venosas, a SIGVARIS GROUP lançou a campanha 'Escute Suas Pernas', que visa compartilhar informações de saúde em todos os seus canais. Saiba mais no site oficial sigvaris.com/escutesuaspernas e no perfil sigvarisgroup.brasil nas redes sociais.

Sobre a SIGVARIS GROUP

A SIGVARIS GROUP é uma empresa suíça de capital 100% familiar desde sua fundação e que está empenhada em ajudar as pessoas a se sentirem melhor com soluções inovadoras e de alta qualidade em terapia de compressão médica. Todo dia. No mundo todo. Nosso portfólio atende a uma ampla gama de diferentes necessidades e indicações, com o objetivo de promover saúde e qualidade de vida às pessoas, prevenir e tratar doenças venosas e proporcionar conforto em todos os momentos da vida. A empresa foi fundada em 1864 na cidade de Winterthur e, por aproximadamente 100 anos, produziu 'tecidos emborrachados elásticos', comercializado na Suíça e no Exterior. Entre 1958 e

1960, colaborou com o Dr. Karl Sigg para desenvolver meias médicas de compressão para melhorar a função venosa e aliviar os sintomas venosos. O portfólio de produtos foi ampliado em 2009 quando as linhas esportivas, de viagem e de bem-estar, dedicadas ao consumidor, foram acrescentadas à linha médica. As meias das linhas de viagem e bem-estar proporcionam uma função preventiva e aliviam os primeiros sintomas de problemas nas pernas, enquanto os produtos da linha esportiva apoiam o desempenho dos atletas e seu tempo de recuperação. No mundo, são 1,5 mil funcionários, em fábricas na Suíça, França, Brasil, Polônia e Estados Unidos, bem como subsidiárias integrais na Alemanha, Áustria, Reino Unido, Canadá, China, Austrália, México e Emirados Árabes Unidos, com atendimento a 70 países. No Brasil, são mais de 200 funcionários em sua sede, em Jundiaí.

Outras informações

Site SIGVARIS GROUP BRASIL

Programa Sig+

FACEBOOK

INSTAGRAM

LINKEDIN

YOUTUBE

Fonte: CDI Comunicação

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Siga o canal do Correio Braziliense no WhatsApp e receba as principais notícias do dia no seu celular.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular Regional São Paulo (SBACV-SP)**, Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Fique por dentro das notícias que importam para você!

SIGA O CORREIO BRAZILIENSE NO SIGA O CB NO

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um coração periférico, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem

movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

SIGA

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida, conclui.

Por Elenice Cóstola

Por Redação EdiCase

Lipedema: sintomas, diagnóstico e tratamento

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Muitas vezes confundido com obesidade e retenção de líquido, o lipedema é uma doença caracterizada por inflamação crônica, que provoca acúmulo desproporcional de gordura na região do quadril, das coxas e das pernas e, em alguns casos, nos braços. Além disso, a condição é genética, com forte influência hormonal e inflamatória, e acomete quase exclusivamente mulheres, especialmente devido às mudanças hormonais associadas a fases como puberdade e gravidez. Diante disso, especialistas asseguram que o tratamento do lipedema é multidisciplinar e deve ser individualizado, com acompanhamento nutricional, terapias físicas e exercícios específicos.

Siga o canal do Correio Braziliense no WhatsApp e receba as principais notícias do dia no seu celular.

Nesse contexto, a cirurgiã vascular Cristienne Souza explica que, diferentemente da obesidade, em que a gordura pode se acumular de forma global, no lipedema ela tende a se concentrar nos membros e no quadril, poupando pés e mãos. Além disso, a condição costuma ser resistente a dietas comuns e exercícios rotineiros, o

que dificulta o controle apenas com medidas convencionais. 'No lipedema, a paciente emagrece no rosto e no tronco, mas os membros afetados continuam volumosos e doloridos.'

Fique por dentro das notícias que importam para você!

SIGA O CORREIO BRAZILIENSE NO SIGA O CB NO

No consultório, o diagnóstico é essencialmente clínico. 'Não existe exame de sangue que aponte o lipedema. Realizamos uma anamnese detalhada e o exame físico, que inclui a palpação da textura da gordura e a verificação de pontos de dor', afirma a cirurgiã. Durante a consulta, também pode ser realizado o ultrassom dermatológico, que ajuda a avaliar o comprometimento dos tecidos e medir a espessura do tecido subcutâneo. Além disso, o ecodoppler venoso pode ser solicitado para avaliar a circulação, que pode estar comprometida. Em alguns casos, outros exames também são indicados para descartar doenças associadas, a depender dos achados clínicos.

Uma vez diagnosticado, o tratamento é voltado para estratégias que reduzam a inflamação e melhorem a qualidade de vida. Somam-se a isso terapias físicas complexas e tecnologias que atuam na circulação, na inflamação, nas fibroses e no contorno corporal. Nos casos mais avançados, a cirurgia pode ser indicada. 'A lipoaspiração específica para lipedema, quando bem indicada e realizada por equipe experiente, pode reduzir o volume, aliviar sintomas e melhorar a mobilidade', destaca Cristienne.

No final de 2024, a influenciadora Yasmin Brunet enfrentou o lipedema e compartilhou sua evolução nas redes sociais

O impacto da doença vai muito além da estética, afetando diretamente a autoestima dos pacientes, que, muitas vezes, lidam com frustração por não verem resultados mesmo com dieta e exercício, além da

incompreensão sobre o próprio corpo. A sensação de desproporção, somada à dor e às limitações físicas, pode gerar insegurança e impactar a relação com a própria imagem. Para melhorar o bem-estar no cotidiano, Cristienne recomenda o controle da inflamação por meio da alimentação, sono regular e manejo do estresse, destacando, ainda, que acolhimento, informação de qualidade e suporte profissional fazem toda a diferença na jornada desses pacientes.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

O diagnóstico do lipedema é essencialmente clínico, ou seja, feito a partir da avaliação do médico. Durante a consulta, são analisados o histórico da paciente, os sintomas e as características do corpo, além da realização do exame físico, que inclui o toque na região afetada para identificar dor, sensibilidade e alterações na textura da gordura. Exames de imagem, como o ultrassom dermatológico, podem ser utilizados como complemento para avaliar o tecido subcutâneo e auxiliar na confirmação, além de descartar outras doenças. O ecodoppler venoso também pode ser solicitado para avaliar a circulação e identificar possíveis alterações associadas.

Medicamentos injetáveis utilizados para emagrecimento, conhecidos como “canetas emagrecedoras”, podem até ajudar na perda de peso geral, mas não tratam o lipedema. Esses fármacos atuam principalmente no controle do apetite e do metabolismo, promovendo redução de peso de forma global, e não localizada, enquanto a gordura do lipedema tem características inflamatórias e comportamento diferente da gordura comum, sendo mais resistente. Além disso, o uso sem acompanhamento médico não é recomendado, pois pode causar efeitos colaterais como náuseas, dor abdominal e alterações gastrointestinais, e, em alguns casos, gerar frustração, já que o corpo emagrece de forma desigual, mantendo o volume nos membros afetados.

O lipedema pode ser confundido com celulite devido ao

aspecto irregular da pele, com ondulações e aparência de “casca de laranja”. No entanto, enquanto a celulite é uma alteração estética comum, o lipedema é uma doença crônica, que envolve dor, sensibilidade e acúmulo anormal de gordura.

Apesar de semelhantes à primeira vista, linfedema e lipedema são condições diferentes. O linfedema é causado por uma falha no sistema linfático, levando ao acúmulo de líquido e inchaço, geralmente assimétrico e que pode atingir pés e mãos. Já o lipedema envolve acúmulo de gordura inflamada, é geralmente simétrico e costuma poupar essas extremidades. Além disso, o lipedema está associado à dor e à sensibilidade, o que nem sempre ocorre no linfedema.

Treinos intensos ajudam ou pioram o lipedema? Por que exercícios de alto impacto podem aumentar dor, inchaço e hematomas?

O exercício físico é um dos pilares do tratamento do lipedema, especialmente quando associado à dieta, à perda de peso e à fisioterapia. Ele ajuda a distribuir melhor a gordura no corpo, aumenta a massa muscular e contribui para elevar o gasto energético, além de reduzir a resistência à insulina. No entanto, quando realizado de forma muito intensa, pode piorar os sintomas, já que o corpo da paciente com lipedema apresenta inflamação crônica e alterações na drenagem venosa e linfática. Isso favorece o acúmulo de ácido lático, aumentando a dor, o inchaço e a formação de hematomas, além de gerar sobrecarga nas articulações, que muitas vezes já estão fragilizadas.

Qual é o tipo de atividade física mais indicado para quem tem lipedema e qual a importância do acompanhamento profissional nesses casos?

As atividades físicas mais indicadas são as de baixo impacto, como caminhada, musculação leve a moderada, pilates, ioga e exercícios na água, como natação e hidroginástica. Esses exercícios ajudam no retorno venoso e linfático, reduzem o inchaço, auxiliam no controle da dor e melhoram a mobilidade. O

acompanhamento profissional é fundamental para adaptar os treinos às limitações de cada paciente, evitar sobrecarga e garantir mais segurança e eficácia no tratamento.

Qual a importância do acompanhamento multidisciplinar (médico, nutricional, físico e psicológico) no tratamento da doença?

O acompanhamento multidisciplinar é essencial no tratamento do lipedema, pois a doença envolve diferentes aspectos do organismo e da qualidade de vida. O médico é responsável pelo diagnóstico e pela condução clínica; o nutricionista atua no controle da inflamação por meio da alimentação; o profissional de educação física orienta a prática adequada de exercícios; e o suporte psicológico pode ser importante diante do impacto emocional da doença. Esse cuidado integrado permite um tratamento mais completo e melhores resultados a longo prazo.

Herik Oliveira, cirurgião vascular pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, da clínica Angioven

Por Júlia Christine*

SIGA

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Diário

O encerramento do primeiro trimestre costuma ser um período de revisão de muitas das promessas feitas na virada do ano. É comum que muitas pessoas se comprometam a realizar mais atividades físicas, cuidar mais da alimentação e guardar dinheiro, por exemplo. Ao longo dos meses seguintes, porém, muitos desses compromissos precisam ser revistos porque não estão sendo cumpridos.

No caso da prática de exercícios físicos, um levantamento da Opinion Box, empresa especializada em pesquisas de mercado e comportamento do consumidor, revela que 63% dos alunos desistem da academia nos primeiros meses do ano. Esse fenômeno de abandono precoce reforça o desafio de transformar o entusiasmo inicial em uma rotina sustentável a longo prazo.

A falta de atividade física gera impactos diretos na saúde pública e atinge cerca de 40% da população

adulta brasileira, conforme os dados da Pesquisa Vigitel 2024 e projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo o Ministério da Saúde, o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas como hipertensão, insuficiência venosa e trombose. A atenção deve ser redobrada a partir dos 40 anos, idade em que o metabolismo e o sistema circulatório exigem cuidados específicos.

Para quem busca manter o ritmo e evitar os perigos associados à inatividade, existem quatro estratégias essenciais que auxiliam ao longo deste processo:

Ajuste de expectativas: o foco no bem-estar diário e treinos mais curtos, de 30 a 45 minutos, evitam a frustração por falta de tempo. Constância: seguir o cronograma é fundamental. A frequência na atividade é uma das etapas mais importantes para colher resultados positivos em médio e longo prazo. Resultados além do estético: uma das ilusões mais comuns é a espera por mudanças físicas imediatas. No entanto, é importante notar que outros benefícios surgem mais rápido, como a melhora do sono e da disposição. Conforto físico e suporte: o surgimento de dores musculares e o desconforto nas pernas são causas frequentes de desistência. O alongamento adequado, orientações corretas para a execução das atividades e o uso da compressão graduada favorecem a recuperação muscular e o melhor desempenho nos exercícios.

Saúde vascular fortalecida

Os principais benefícios da atividade física são os reflexos positivos na saúde das pernas. A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) destaca que o exercício ativa a musculatura da panturrilha, essencial para o retorno venoso e para a prevenção de inchaços.

Neste contexto, a recomendação para o uso de compressão graduada ganha relevância. Diferente de uma meia comum, ela exerce uma pressão controlada que auxilia as veias no transporte do sangue de volta ao coração. Para quem luta contra a fadiga nas pernas e busca cumprir o cronograma de exercícios, a terapia de compressão oferece vantagens como redução da fadiga, recuperação acelerada, suporte e conforto ao longo do dia.

A SIGVARIS GROUP, referência no tratamento de doenças circulatórias, desenvolve soluções médicas de alta qualidade que unem suporte técnico e bem-estar. O portfólio da marca apresenta modelos com diferentes texturas e cores que se adequam à rotina da prática esportiva.

Escute suas Pernas

Para conscientizar a sociedade sobre os riscos e a importância de se prevenir doenças venosas, a SIGVARIS GROUP lançou a campanha “Escute Suas Pernas”, que visa compartilhar informações de saúde em todos os seus canais. Saiba mais no site oficial sigvaris.com/escutesuaspernas e no perfil sigvarisgroup.brasil nas redes sociais.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Casas de banho propõem desconexão digital e ritual de saúde pela água em SP

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Pedro Affonso

A única coisa escrita num portão azul na rua Mourato Coelho, na Vila Madalena, zona oeste de São Paulo, é: *sanus per aquam* —em português, "saúde pela água", frase que deu origem ao termo spa. Ao entrar, o celular vai para o armário e as pessoas para a sauna. Ali fica o Banho Urbano, onde a ideia é relaxar e não ficar de olho em notificações. O mundo que espere.

Nesse oásis, lavar-se vai além do chuveiro e vira ritual com liturgia própria sem distinção de gênero. Basta guardar suas coisas e caminhar até os fundos da casa, um jardim com piso branco de pedra e paredes cobertas por uma trepadeira que parece ter tomado conta do pedaço.

Três chuveiros são um convite para o primeiro passo da experiência: uma boa ducha. Roupão e toalha ficam num gancho. A nudez é essencial nas áreas de banho, exceto aos finais de semana, quando o uso de roupas de banho é opcional.

É importante ressaltar que esse não é um ambiente

sexual nem é tolerada nenhuma atitude desse tipo. Segundo o sócio fundador Milton Souza, 47, a razão para despir-se é a higiene. "Dá para usar roupa, que nem a galera no BBB, mas não vai se limpar direito", diz.

O banho é uma espécie de preparativo pelo que vem à frente. Basta atravessar a pequena portinha da sauna para ser recebido pelo calor. Um forno à lenha com pedras em cima esquentando o ambiente. O termômetro marca 70°C. O suor é tanto que a expressão "suado como tampa de marmita" parece uma definição oportuna.

Para quem gosta do mormaço, basta jogar um pouco d'água nas pedras, prática que ganha cara de cerimônia no *aufguss*, rito alemão em que um mestre de sauna derrama água com óleos essenciais sobre as pedras e usa uma toalha para circular o vapor. Aqui a cerimônia é batizada de bafão, uma versão tupiniquim bem mais calorosa que a original.

Se 70°C parece muito, há uma alternativa. A sauna a vapor não passa dos 46°C. O interior é todo branco, com uma espreguiçadeira de um lado e um banco do outro, abaixo de uma janela estreita. É como estar nas nuvens —não no sentido figurado, o vapor é intenso e a visibilidade baixíssima.

Seja qual for a escolha, a regra é a mesma: ficar o tempo que conseguir. O limite é individual e varia com o tipo de sauna. É importante sempre escutar o próprio corpo, principalmente nas primeiras vezes. Quando sentir que não aguenta mais, é hora de entrar na banheira gelada.

O calor dilata os vasos e a pressão cai. Na água fria, o organismo reage ao contrário: vasos contraem e a pressão sobe. Esse movimento vascular, em decorrência da alternância de temperatura, é chamado de terapia de contraste e "funciona como um treino leve para o sistema cardiovascular", segundo o clínico geral Lucas Albanaz. Ele, que é diretor médico do hospital Santa Lúcia Gama, em Brasília, diz que a prática pode estimular o sistema nervoso autônomo e produzir

sensação de relaxamento.

O médico alerta que a terapia não é para todos. De acordo com cirurgião vascular Breno Caiafa, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, pacientes com doença arterial, cardiopatia instável ou idosos devem ter cautela. "Esse choque de temperatura pode desencadear resposta adrenérgica [reação fisiológica do corpo] intensa, com elevação abrupta da pressão arterial", diz.

Pessoas saudáveis são mais propensas a se beneficiarem com a prática, segundo ele. Para atletas, "essa alternância pode ajudar na recuperação muscular, reduzir edema leve e modular a percepção de dor".

Como em qualquer prática que impacte o sistema cardiovascular, é sempre importante consultar um médico antes. Caiafa diz que a reposta não é sempre previsível e "o que é benéfico para um, pode não ser indicado para outro".

Nem mesmo a cultura da sauna é uniforme. Na Finlândia, a tradição é tão enraizada que a Unesco a reconheceu como patrimônio cultural imaterial da humanidade. Entrar vestido numa casa de banho alemã é praticamente um tabu. Já no Japão, existe até um guia dedicado a ranquear as melhores —o Saunachelin. No Brasil, a ideia de ficar pelado com estranhos ainda é atípica. "Tem gente que confunde as coisas e vem aqui com as intenções erradas", diz Milton, que criou um protocolo para novos clientes do Banho Urbano. Homens cis-gênero devem ser indicados por alguém que já frequenta ou esperar uma sessão guiada. "Ela serve para introduzir essa cultura para quem não conhece. Juntamos um grupo para começarem a entender a proposta".

Toda mudança passa por um grupo de funcionários composto em maioria por mulheres. Uma delas, Sofia Maluf, é companheira de Milton e ajudou a implementar medidas para deixar o espaço mais seguro para o público feminino. "A gente nunca teve nenhum problema com mulheres. Incluí-las nessa restrição seria injusto, já que o problema vinha exclusivamente de homens", conta.

Muitas relataram que a experiência as ajudou com inseguranças em relação ao próprio corpo. Sofia é uma delas. "Eu nunca tinha vivido uma experiência desse

tipo antes de vir para cá. Mudou a minha relação comigo mesma. Ainda tenho algumas questões, mas melhorou muito".

O espaço funciona desde 2022 e já passou por diversas mudanças nas políticas internas. Para Milton, a falta de familiaridade com o banho público é o principal motivo. "A nudez não é o foco, não somos um espaço nudista ou naturista, aqui é casa de banho. Na sua casa você não toma banho para ficar pelado". A sessão de duas horas sai por R\$ 135; a de três, R\$ 160.

Banho Urbano, r. Mourato Coelho, 1.095, Vila Madalena, tel. (11) 93912?9482?, banhourbano.com.br Conheça outros lugares para usar sauna em São Paulo

Balneário Maria José

Exclusivo para homens, o espaço funciona desde 1970. O slogan é 'Você merece!', e a estrutura faz jus: oferece sauna finlandesa, seca e a vapor —nesta última, com infusão de ervas frescas. A roupa de banho é opcional e a estadia sai por R\$ 124,90, sem limite de tempo.

Balneário Maria José, r. Barra do Tibagi, 562, Bom Retiro, tel. (11) 3221-5421, balneariomariajose.com.br

Estúdio Enso
O salão de beleza oferece sauna exclusivamente feminina (seca e vapor), além de ducha. A sessão de três horas custa R\$ 50 —as clientes devem usar roupa de banho. Todo atendimento é feito por mulheres.

Estúdio Enso?, r. Gualaxo, 285, 2º andar, Tênis Clube Paulista, Aclimação, tel. (11) 91771-2853, studioenso.com.br

Kontrast

A poucos passos da Faria Lima, sauna serve para networking. Um 'social wellness club' que oferece banheiras de gelo e saunas, sem restrição de gênero. O regulamento pede o uso de roupas de banho. Sessões a partir de R\$ 189 (uma hora); membros pagam taxa fixa mensal, têm acesso livre e um rooftop exclusivo. Kontrast, av. Rebouças, 2.581, Pinheiros, tel. (11) 98470-5742, kontrast.com.br

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea | Donna

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Portal EdiCase

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da

atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Calor intensifica inchaço nas pernas e problemas circulatórios

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Calor intensifica inchaço nas pernas e problemas circulatórios

Compartilhe no Facebook Compartilhe no Twitter

No verão, período marcado pelo calor intenso, sintomas como inchaço, cansaço nas pernas, queimação ou câibras nas pernas tendem a se intensificar e, muitas vezes, são encarados como algo normal da estação.

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) ressalta, no entanto, que esses sinais podem indicar problemas circulatórios e não devem ser ignorados.

De acordo com o cirurgião vascular e diretor da **SBACV-SP**, Dr. Vinícius Bertoldi, as altas temperaturas provocam a dilatação dos vasos sanguíneos, o que dificulta o retorno do sangue das pernas para o coração, favorecendo o aumento de volume e a sensação de peso, especialmente ao final do dia.

“O calor funciona como um verdadeiro teste de estresse para a circulação, tornando mais evidentes problemas

que antes eram silenciosos”, explica.

Sinais de alerta de problemas circulatórios

Entre os principais sinais de alerta estão o edema persistente nos tornozelos, marcas de meia que demoram a desaparecer, coceira, queimação, escurecimento da pele e piora progressiva dos sintomas ao longo do dia.

Essas alterações, segundo o especialista, vão além da questão estética e podem indicar comprometimento progressivo do sistema venoso, como a doença venosa crônica.

A desidratação, comum no verão, também pode agravar o quadro. A ingestão insuficiente de líquidos deixa o sangue mais concentrado, favorece a retenção de líquidos e aumenta a ocorrência de câibras.

Além disso, hábitos comuns desta época do ano, como permanecer longos períodos sentado ou em pé, consumir álcool em excesso, realizar viagens prolongadas e usar roupas muito apertadas, contribuem para o comprometimento do fluxo sanguíneo.

Diagnóstico e tratamento adequados

Ao perceber algum sintoma, a recomendação é buscar orientação médica antes de recorrer a automedicação ou a soluções caseiras. Embora possam trazer alívio pontual, essas práticas não abordam a origem do problema e podem retardar a avaliação correta.

Pessoas com varizes, histórico de trombose, gestantes, idosos, pessoas com obesidade e aquelas que passam longos períodos na mesma posição devem ter atenção redobrada. “Quando o inchaço melhora ao elevar as pernas, mas retorna diariamente, é importante investigar. O diagnóstico precoce ajuda a prevenir complicações futuras”, conclui o Dr. Vinícius.

Fonte: **SBACV**-SP

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV,
SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de
Cirurgia Vascular

Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Levantamento revela que mais de 60% dos praticantes abandonam a academia nos primeiros meses do ano, elevando o risco do sedentarismo e do surgimento de doenças crônicas

Créditos: Freepik

Resumo em tópicos:

Entre as metas mais populares para o início de ano está a atividade física. No entanto, a motivação aos treinos pode diminuir ao longo dos primeiros meses e provocar a desistência do compromisso.

A manutenção da constância dos treinos exige estratégias como o ajuste de expectativas sobre resultados estéticos e a adoção de treinos mais curtos para evitar que a falta de tempo interrompa o hábito.

O uso de meias de compressão graduada auxilia na continuidade das atividades físicas, pois reduz a fadiga muscular e melhora o retorno venoso para prevenir

dores e inchaços nas pernas.

O encerramento do primeiro trimestre costuma ser um período de revisão de muitas das promessas feitas na virada do ano. É comum que muitas pessoas se comprometam a realizar mais atividades físicas, cuidar mais da alimentação e guardar dinheiro, por exemplo. Ao longo dos meses seguintes, porém, muitos desses compromissos precisam ser revistos porque não estão sendo cumpridos.

No caso da prática de exercícios físicos, um levantamento da Opinion Box, empresa especializada em pesquisas de mercado e comportamento do consumidor, revela que 63% dos alunos desistem da academia nos primeiros meses do ano. Esse fenômeno de abandono precoce reforça o desafio de transformar o entusiasmo inicial em uma rotina sustentável a longo prazo.

A falta de atividade física gera impactos diretos na saúde pública e atinge cerca de 40% da população adulta brasileira, conforme os dados da Pesquisa Vigitel 2024 e projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo o Ministério da Saúde, o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas como hipertensão, insuficiência venosa e trombose. A atenção deve ser redobrada a partir dos 40 anos, idade em que o metabolismo e o sistema circulatório exigem cuidados específicos.

Para quem busca manter o ritmo e evitar os perigos associados à inatividade, existem quatro estratégias essenciais que auxiliam ao longo deste processo:

Ajuste de expectativas: o foco no bem-estar diário e treinos mais curtos, de 30 a 45 minutos, evitam a frustração por falta de tempo.

Constância: seguir o cronograma é fundamental. A

frequência na atividade é uma das etapas mais importantes para colher resultados positivos em médio e longo prazo.

Resultados além do estético: uma das ilusões mais comuns é a espera por mudanças físicas imediatas. No entanto, é importante notar que outros benefícios surgem mais rápido, como a melhora do sono e da disposição.

Conforto físico e suporte: o surgimento de dores musculares e o desconforto nas pernas são causas frequentes de desistência. O alongamento adequado, orientações corretas para a execução das atividades e o uso da compressão graduada favorecem a recuperação muscular e o melhor desempenho nos exercícios.

Saúde vascular fortalecida

Os principais benefícios da atividade física são os reflexos positivos na saúde das pernas. A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) destaca que o exercício ativa a musculatura da panturrilha, essencial para o retorno venoso e para a prevenção de inchaços.

Neste contexto, a recomendação para o uso de compressão graduada ganha relevância. Diferente de uma meia comum, ela exerce uma pressão controlada que auxilia as veias no transporte do sangue de volta ao coração. Para quem luta contra a fadiga nas pernas e busca cumprir o cronograma de exercícios, a terapia de compressão oferece vantagens como redução da fadiga, recuperação acelerada, suporte e conforto ao longo do dia.

A SIGVARIS GROUP, referência no tratamento de doenças circulatórias, desenvolve soluções médicas de alta qualidade que unem suporte técnico e bem-estar. O portfólio da marca apresenta modelos com diferentes texturas e cores que se adequam à rotina da prática esportiva.

Escute suas Pernas

Para conscientizar a sociedade sobre os riscos e a importância de se prevenir doenças venosas, a SIGVARIS GROUP lançou a campanha “Escute Suas Pernas”, que visa compartilhar informações de saúde em todos os seus canais. Saiba mais no site oficial sigvaris.com/escutesuaspernas e no perfil sigvarisgroup.brasil nas redes sociais.

Sobre a SIGVARIS GROUP

A SIGVARIS GROUP é uma empresa suíça de capital 100% familiar desde sua fundação e que está empenhada em ajudar as pessoas a se sentirem melhor com soluções inovadoras e de alta qualidade em terapia de compressão médica. Todo dia. No mundo todo. Nosso portfólio atende a uma ampla gama de diferentes necessidades e indicações, com o objetivo de promover saúde e qualidade de vida às pessoas, prevenir e tratar doenças venosas e proporcionar conforto em todos os momentos da vida. A empresa foi fundada em 1864 na cidade de Winterthur e, por aproximadamente 100 anos, produziu “tecidos emborrachados elásticos”, comercializado na Suíça e no Exterior. Entre 1958 e 1960, colaborou com o Dr. Karl Sigg para desenvolver meias médicas de compressão para melhorar a função venosa e aliviar os sintomas venosos. O portfólio de produtos foi ampliado em 2009 quando as linhas esportivas, de viagem e de bem-estar, dedicadas ao consumidor, foram acrescentadas à linha médica. As meias das linhas de viagem e bem-estar proporcionam uma função preventiva e aliviam os primeiros sintomas de problemas nas pernas, enquanto os produtos da linha esportiva apoiam o desempenho dos atletas e seu tempo de recuperação. No mundo, são 1,5 mil funcionários, em fábricas na Suíça, França, Brasil, Polônia e Estados Unidos, bem como subsidiárias integrais na Alemanha, Áustria, Reino Unido, Canadá, China, Austrália, México e Emirados Árabes Unidos, com atendimento a 70 países. No Brasil, são mais de 200 funcionários em sua sede, em Jundiaí.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Quatro riscos da circulação corporal que as mulheres não devem ignorar

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Gravidez, hormônios e dores silenciosas revelam riscos vasculares mais comuns do que se imagina

Um tema que merece mais espaço nas conversas sobre saúde é a circulação. Muitas vezes silenciosos, os problemas vasculares podem se manifestar de forma sutil no dia a dia e estão diretamente ligados a fases importantes da vida feminina, como a gravidez, além do uso de hormônios e predisposições individuais.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), esses sinais nem sempre são percebidos como alerta. “A saúde vascular da mulher é influenciada por diversos fatores ao longo da vida. Conhecer esses riscos é essencial para prevenção e diagnóstico precoce”, explica o Dr. Edwaldo Joviliano, presidente da entidade.

1 - Gravidez: quando a circulação pede mais atenção

A gravidez é um dos períodos que mais exigem cuidado. Durante a gestação, o corpo passa por transformações profundas: há aumento do volume sanguíneo, ação intensa dos hormônios e compressão

das veias pelo crescimento do útero, o que dificulta o retorno do sangue ao coração. Esse cenário favorece o surgimento de varizes, inchaço nas pernas e sensação de peso, além de aumentar o risco de trombose.

“A gestação cria um ambiente propício para alterações na circulação. Essa combinação pode favorecer desde quadros mais leves, como varizes, até eventos mais graves, como a trombose, exigindo acompanhamento ao longo de todo o pré-natal”, destaca o especialista. Segundo a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), o risco de tromboembolismo venoso pode ser até 4,6 vezes maior em gestantes.

2 - Varizes pélvicas: dor que não deve ser ignorada

Outro sinal que o corpo pode dar e que costuma ser negligenciado é a dor pélvica persistente. Em muitos casos, ela pode estar associada às varizes pélvicas, condição caracterizada pela dilatação das veias na região inferior do abdômen. O desconforto tende a piorar ao longo do dia, após muitas horas em pé ou durante o ciclo menstrual.

“As varizes pélvicas ainda são pouco reconhecidas, o que pode atrasar o diagnóstico. Muitas mulheres convivem com dor crônica sem saber a causa. É importante investigar, especialmente quando há histórico de gestações”, alerta Joviliano.

3 - Anticoncepcionais: uso exige avaliação individual

Os hormônios são fatores fundamentais nessa equação. O uso de anticoncepcionais, embora seguro para a maioria das mulheres, pode aumentar o risco de trombose em pessoas com predisposição, como histórico familiar, obesidade, tabagismo e sedentarismo. Essas circunstâncias acontecem porque alguns hormônios interferem no sistema de coagulação do sangue, tornando-o mais propenso à formação de coágulos.

“O uso de hormônios deve ser sempre individualizado e orientado por um médico. Nem todas as mulheres podem utilizar os mesmos métodos com segurança”, reforça o especialista.

4 - Check-up vascular: prevenção que faz diferença

Não acompanhar sua saúde é se expor a riscos. Mesmo sem sintomas aparentes, a avaliação vascular deve fazer parte da rotina de cuidados com a saúde da mulher. Especialmente em fases como gestação, uso de hormônios ou presença de histórico familiar, os exames clínicos e, quando necessário, o ultrassom Doppler, ajudam a identificar alterações precoces na circulação.

“O check-up vascular permite identificar fatores de risco antes que eles evoluam para quadros mais graves. Com medidas simples, como manter-se ativa, hidratar-se bem e evitar longos períodos na mesma posição, já é possível proteger a circulação no dia a dia”, conclui o presidente da **SBACV**.

Divulgação Freepik

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Aneurisma de aorta é silencioso e atinge principalmente o sexo masculino

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O aneurisma expande o diâmetro, também chamado de calibre, do vaso, o que causa danos às paredes desses tecidos. Legenda - Foto: Pexels

Aneurisma é uma dilatação anormal na parede dos vasos sanguíneos. Ele pode acontecer em vários vasos, mas acontece principalmente em artérias do cérebro e na artéria aorta. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os aneurismas de aorta são de três a sete vezes mais frequentes na parte abdominal do que na aorta torácica. O professor Erasmo Simão da Silva, do Departamento de Cirurgia da Faculdade de Medicina da USP, explica que a denominação de aneurisma é mais comum para os vasos arteriais do que para os vasos venosos e linfáticos.

O aneurisma expande o diâmetro, também chamado de calibre, do vaso, o que causa danos às paredes desses tecidos. “O aneurisma pode ser qualquer dilatação que supere em duas vezes o diâmetro daquela determinada artéria, de qualquer lugar do corpo, da aorta, das

artérias de membros inferiores, das artérias intracerebrais, das artérias cardíacas”. No caso do aneurisma de aorta, o professor detalha que ela pode acontecer em diferentes lugares da artéria. “A aorta começa na saída do coração. Quando o coração bombeia sangue arterial, o primeiro vaso que recebe esse bombeamento é a aorta. Essa parte de cima da aorta, que está dentro do tórax, chama-se aorta ascendente, porque ela faz uma curva ascendente e para cima. Depois, ela vai para a aorta descendente, que se dirige em direção ao tórax no mediastino posterior, vai cruzar o diafragma e chamar-se de aorta abdominal. A aorta abdominal é a sede mais comum dos aneurismas, excluindo os aneurismas intracerebrais”.

A especialidade responsável pelo caso depende da região da aorta em que a deformidade está localizada. “A aorta torácica ascendente é um campo de ação mais associado aos cirurgiões cardíacos. A cirurgia vascular, que é minha especialidade, atua mais nos aneurismas de aorta abdominal e no aneurisma de aorta torácica. Nós conhecemos muito a evolução natural e sabemos muito quando se indica um procedimento para correção ou quando se observa só esse tipo de situação”.

Evolução da doença

O começo da doença é considerado sutil pelo médico, mas a sua evolução pode chegar a rotura da artéria aorta, ou seja, no rompimento do vaso. “Ele pode crescer de uma maneira muito silenciosa até ter um desfecho, que é o pior desfecho que existe, que é a rotura de aneurisma”.

A professor explica que não existe tratamento direto para a redução do aneurisma. “Quando o aneurisma é detectado precocemente, com tamanho pequeno, nós precisamos tratar, não o aneurisma, mas tratar o paciente. Porque o aneurisma é uma lesão sentinela. Se

o paciente tem aneurisma, mesmo que seja pequeno, ele pode ter outras doenças relacionadas ao aneurisma. Quais são essas doenças? Obstruções arteriais de membros inferiores, de artérias renais, viscerais, ele pode ter obstrução de artérias cardíacas, das coronárias ou intracerebrais”. O cardiovascular acrescenta: “O tratamento, quando ele é pequeno, não é focado no aneurisma em si, e sim em outras doenças que podem acompanhar. Para o aneurisma, apesar de diversos estudos, não existe um tratamento específico para estabilizar ou diminuir o aneurisma, isso não existe”.

Devido ao fluxo sanguíneo, o crescimento da anomalia é esperado. “O aneurisma é formado por uma alteração na parede do vaso, parede da aorta, e pela ação do fluxo sanguíneo, ele vai crescendo. Pode se estabilizar, mas é raro. A evolução natural geralmente é crescimento”.

As formas de tratamento

O tratamento pode ser feito pelo acompanhamento de outras doenças que agravam o aneurisma, mas também existem as correções cirúrgicas. “O tratamento de aneurisma consiste no tratamento do paciente, de todas as alterações que vêm em conjunto com aneurisma. Especificamente para aneurisma, quando ele é pequeno, é evitar tabagismo, tratar pressão arterial, tratar o diabetes, tratar outras alterações, por exemplo, aumento de colesterol e assim por diante. Quando o aneurisma torna-se grande demais, em especial no aneurisma de aorta abdominal, quando ele passa de 55 milímetros de diâmetro no homem ou 50 milímetros de diâmetro na mulher, já está indicada a cirurgia”.

As cirurgias são divididas em dois procedimentos: feito por cateter ou por correção aberta. “Em cateter, você não precisaria fazer uma incisão abdominal, você faz um acesso remoto, geralmente pela região da virilha, onde uma endoprótese é colocada dentro do aneurisma, supervisão através do raio-X de radioscopia, e essa endoprótese é liberada e é desviado o fluxo sanguíneo dentro do aneurisma. Ele não vai mais pressionar o aneurisma, ele vai correr dentro dessa endoprótese.

Para fazer isso, geralmente é preciso uma anatomia adequada do aneurisma”.

Já a cirurgia aberta é o tratamento tradicional, sendo indicada para quando a anatomia do aneurisma é complexa. “Nela, se faz uma grande incisão abdominal, na linha mediana ou do lado esquerdo do abdômen, o aneurisma é isolado totalmente e ele é desfuncionalizado total. Ele é retirado de lá com uma prótese que é costurada. Ela não é liberada como na endoprótese, ela é costurada”. Esse procedimento é mais invasivo, porém, é “uma cirurgia mais definitiva, que tem menos problemas no futuro, só que ela tem uma mortalidade maior do que a cirurgia endovascular”.

Grupos mais afetados

Pessoas do sexo masculino, tabagistas e idosos são indivíduos com mais probabilidade de desenvolver aneurisma de aorta. “Ela é uma doença dos pacientes idosos acima de 60 anos, geralmente do sexo masculino. O tabagismo, tanto do ponto de vista experimental como do ponto de vista clínico, atua na parede da horta, desenvolvendo uma inflamação na parede”. Ela é mais comum em indivíduos do sexo masculino, mas pode ser observada também em pessoas do sexo feminino. “Ela é uma doença do sexo masculino, porém, mulher também possui risco, varia entre sete homens para cada mulher com aneurisma”.

No sexo feminino, os hormônios dificultam a filatação da arteria e diminuem os riscos de desenvolvimento de aneurisma. Porém, “quando a mulher tem o aneurisma, ela tem uma forma mais grave de aneurisma, por ser uma anatomia mais complexa. Ela tem uma rotura mais precoce do que o homem e, quando ela vai ser operada, ela tem mais complicação do que o sexo masculino. Essa é uma característica importante”.

Jornal da USP no Ar

Jornal da USP no Ar no ar veiculado pela Rede USP de Rádio, de segunda a sexta-feira: 1ª edição das 7h30 às 9h, com apresentação de Roxane Ré, e demais edições

às 12h40, 15h, 16h40 e às 18h. Em Ribeirão Preto, a edição regional vai ao ar das 12 às 12h30, com apresentação de Mel Vieira e Ferraz Junior. Você pode sintonizar a Rádio USP em São Paulo FM 93.7, em Ribeirão Preto FM 107.9, pela internet em www.jornal.usp.br ou pelo aplicativo do Jornal da USP no celular.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem o funcionamento dos vasos sanguíneos

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras,

vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação. Crédito: Imagem: Brocreative | Shutterstock

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Com informações do Edicase

CLIQUE AQUI PARA PARTICIPAR DO NOSSO GRUPO DO WHATSAPP

E FIQUE SEMPRE POR DENTRO DAS NOTÍCIAS!

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: EdiCase

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o

equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já

possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

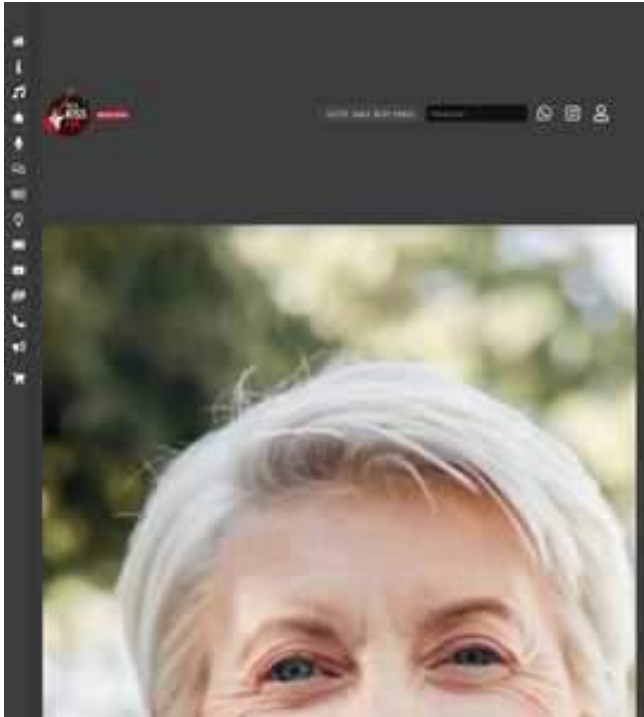
De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: . Dia de São Benjamim: 3 orações que vão tocar seu coração Saúde vascular: veja hábitos que impactam

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

Alice Cooper renova votos de casamento em casamento luxuoso no Arizona

Deep Purple, KANSAS

31/03/2026

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo

uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação

equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Anúncios

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

alimentação , atividade física , bem-estar , edicase ,
saúde , Saúde & Bem-estar

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação
sanguínea

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado
favorecem o funcionamento dos vasos sanguíneos

31 de março de 2026

às

12:02.

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem

executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular,

uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Redação LM

Este conteúdo foi produzido em parceria com colaborador do Portal Litoralmania. O Litoralmania revisa, edita e publica o material assegurando qualidade, apuração e transparência, mantendo seu compromisso com informações confiáveis e bem fundamentadas.

Mais lidas

31/03/2026

Redação LM

Este conteúdo foi produzido em parceria com colaborador do Portal Litoralmania. O Litoralmania revisa, edita e publica o material assegurando qualidade, apuração e transparência, mantendo seu compromisso com informações confiáveis e bem fundamentadas.

Litoralmania é uma empresa de comunicação social na internet que disponibiliza para seus usuários notícias, fatos, acontecimentos, eventos, utilidade pública, lazer, diversão, imagens de qualidade, interatividade e participação.

Lançado em setembro de 2002, é o mais antigo Portal de Notícias em atividade do interior gaúcho e sempre atuou exclusivamente pela Web.

©Copyright 2025. Todos direitos reservados.

É vedada a transcrição de qualquer material parcial ou integral sem autorização prévia da direção

Fale Conosco: Rua Júlio de Castilhos, 981, centro de
Osório/RS. WhatsApp (51) 9 9846 5095

Registre sua marca: Ligue agora 51 9 80381260

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV,
SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de
Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

31/03/2026 às 12:00 PM31/03/2026

Portal EdiCase

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem

movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Relacionadas

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Assembleia aprova projeto de Jutay Meneses que garante reabilitação para pessoas amputadas

[Link original](#)

Levantamento da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, com base em dados do Ministério da Saúde, mostra que, a cada hora, três brasileiros sofrem amputação de pernas ou pés. Nesta terça-feira (31), os deputados estaduais aprovaram o Projeto de Lei nº 2.929/2024, de autoria do deputado estadual Jutay Meneses (Republicanos), que visa instituir a Política Estadual de Reabilitação Integral da Pessoa Amputada no estado.

O projeto propõe garantir assistência integral em todas as etapas da reabilitação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e reduzir as vulnerabilidades biopsicossociais decorrentes das amputações.

O deputado Jutay Meneses defende que a reabilitação de pessoas amputadas é um processo que deve ser iniciado o mais cedo possível. “É uma mudança radical e, para muitos, uma situação cercada de limitações e preconceitos. Precisamos de políticas que garantam o acesso a serviços essenciais para a reabilitação e inclusão social dessas pessoas”, afirmou.

Entre as diretrizes do projeto, destacam-se a criação de estratégias para a disponibilização imediata de serviços de urgência e atendimento especializado para vítimas de amputações, incluindo traumas por acidentes de trânsito, de trabalho e domésticos. A proposta também incentiva a pesquisa em promoção da saúde, em parceria com universidades e centros de pesquisa, além de promover alternativas inclusivas e inovadoras para o atendimento a pessoas amputadas.

O projeto ainda inclui a promoção de campanhas educativas sobre a prevenção de amputações e os direitos das pessoas amputadas, além de apoio jurídico gratuito para que os amputados e suas famílias conheçam seus direitos. “A desinformação e a falta de acesso a recursos só aumentam as dificuldades dessas pessoas. É nosso papel garantir o acompanhamento

integral e combater o preconceito”, reforçou Jutay.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem o funcionamento dos vasos sanguíneos

31 de março de 2026

Pequenos ajustes na rotina, que envolvem movimento, hidratação e alimentação, ajudam a manter a saúde vascular (Imagem: PeopleImages | Shutterstock)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. "O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e

alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos", explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um "coração periférico", responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso

nas pernas.

**SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de
Cirurgia Vascular**

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

alimentação atividade física bem-estar e dicas para a saúde

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV,

Saúde vascular: hábitos de alimentação, hidratação e movimento que protegem a circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A circulação sanguínea depende de ações simples do dia a dia, que vão desde escolhas no prato até pausas para caminhar, isso influencia diretamente a qualidade de vida ao longo dos anos.

Pequenas mudanças, como reduzir sal e ultraprocessados, manter hidratação e estimular a panturrilha com movimento, contribuem para o bom funcionamento dos vasos e para a prevenção de sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

As recomendações e alertas sobre práticas seguras foram detalhadas por especialistas e por entrevistados em reportagem sobre saúde vascular, confira os pontos principais a seguir, conforme informação divulgada pela **SBACV-SP** e pela reportagem de Elenice Cóstola.

Alimentação e hidratação que beneficiam a circulação

A alimentação interfere no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos e nos processos

inflamatórios ligados a doenças vasculares. Uma dieta com mais fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 ajuda a manter o equilíbrio circulatório.

Também é fundamental a hidratação correta, a recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada conforme características individuais, para evitar retenção e favorecer o transporte adequado de nutrientes e hormônios.

Leia também: Sexualidade na menopausa, 5 dicas práticas para resgatar desejo, prazer e autoestima

Na avaliação do risco e na indicação de mudanças na dieta, o ideal é uma abordagem multidisciplinar, envolvendo nutricionista e médico vascular quando houver varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose, para definir estratégias seguras e personalizadas.

Alimentos que prejudicam, segundo especialistas

O diretor de Defesa Profissional da **SBACV-SP**, Dr. Michel Nasser, chama atenção para excessos comuns que prejudicam a saúde venosa, citando fatores alimentares que promovem retenção e inflamação. Ele observa, "O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos".

Reduzir sal, evitar ultraprocessados e priorizar ingredientes frescos e antiinflamatórios faz diferença na prevenção de sintomas e complicações vasculares.

Movimento e o papel da panturrilha no retorno venoso

O retorno do sangue ao coração depende, em grande parte, da ação das pernas, e práticas simples durante o dia ajudam a manter esse mecanismo ativo. A

panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Exercícios fáceis, como elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha já melhoram o retorno venoso. A recomendação prática é interromper períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de uma caminhada diária de 20 a 30 minutos.

Leia também: Jabuticaba: 7 benefícios para a saúde, como consumir sem exageros e dicas práticas para cultivar em casa

Meias de compressão, medicamentos e cuidados para evitar erros

A meia elástica é um recurso terapêutico relevante em várias condições circulatórias, porém exige escolha adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme a situação clínica. Dr. Michel Nasser alerta, “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”.

O uso de medicamentos para a circulação sem orientação profissional também é desaconselhado, pois pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes. Avaliação médica garante que tratamentos compressivos e medicamentos sejam realmente indicados.

Combinação de hábitos e conclusão

A saúde vascular não é resultado de uma única medida isolada, mas da combinação de cuidados diários. Como resume a orientação recebida, “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias

compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Leia também: Da feira à mesa, como escolher frutas, legumes e verduras corretamente, dicas práticas da nutricionista

Adotar mudanças graduais, buscar acompanhamento profissional quando necessário e observar sinais como inchaço persistente, dor ou alterações na pele são passos práticos para cuidar da circulação, protegendo a saúde vascular no curto e no longo prazo.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Chocolate amargo: prazer que faz bem

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Carmen Augusta

Descubra por que o chocolate amargo é aliado da saúde mesmo depois da Páscoa

Com moderação, o doce vira estratégia

São Paulo - março 2026 - O sabor, a textura e a versatilidade, mas também a história e seu encanto, fazem do chocolate uma paixão mundial que vem desde os tempos mais antigos: os maias por exemplo consideravam o chocolate (bebida de cacau preparada com água quente) o "Alimento dos Deuses". De lá para cá, muita coisa mudou, e os processos industriais adicionaram pelo menos dois ingredientes ao cacau: gordura e açúcar. Surgiram também versões brancas do chocolate sem a massa de cacau e contando apenas com a manteiga do fruto, juntamente com leite em pó e açúcar. Para não ter erro: quando falamos em benefícios do chocolate nos referimos à constituição da massa do cacau (de cor escura), portanto quanto maior o percentual dele no chocolate, mais saudável o é alimento e também mais escuro e amargo. Para se ter uma ideia, uma revisão recente publicada no final de

2019 no International Journal of Environmental Research and Public Health enumera oito benefícios dos chocolates mais amargos. "O cacau, ingrediente básico do chocolate, contém uma quantidade significativa de gorduras boas (40-50% em manteiga de cacau, com aproximadamente 33% de ácido oleico, 25% de ácido palmítico e 33% de ácido esteárico). Ele também contém polifenóis, que constituem cerca de 10% do peso seco de um feijão inteiro. O cacau é uma das principais fontes de polifenóis na dieta ocidental, contendo mais compostos fenólicos do que a maioria dos alimentos. Três grupos de flavonoides podem ser identificados nos grãos de cacau: catequinas (37%), antocianidinas (4%) e proantocianidinas (58%); essas substâncias são os fitonutrientes mais abundantes no cacau e responsáveis por seus benefícios com relacionados às ações anti-inflamatória, antioxidante e vasculotônica", afirma a médica nutróloga Dra. Marcella Garcez*, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

Seria ótimo se o nosso paladar fosse educado ao cacau 100%. No entanto, a amargura causada pelos polifenóis torna os grãos de cacau não processados bastante desagradáveis. "Os fabricantes, portanto, desenvolveram técnicas de processamento para eliminar o amargor, criando chocolates com menor teor de cacau (ao leite, com oleaginosas, meio amargo e o branco). Tais processos reduzem o conteúdo de polifenóis em até 10 vezes: para os consumidores, o produto é marcadamente diferente, principalmente devido ao baixo teor de polifenóis e às outras substâncias adicionadas durante a fase de processamento (por exemplo, açúcar e emulsificantes como lecitina de soja)", diz a médica. "Os polifenóis estão associados aos efeitos benéficos; portanto, o cacau e o chocolate amargo (aquele que traz o cacau como primeiro item da lista de ingredientes no verso da embalagem) assumiram importância significativa e podem ser adicionados ao hábito alimentar com efeitos nutritivos e funcionais", diz a Dra. Marcella. Abaixo, listamos 10 motivos relacionados à saúde para

consumir o chocolate amargo:

1-Efeitos cardiovasculares - Uma série de benefícios para o sistema cardiovascular pode ocorrer após a ingestão regular de alimentos e bebidas que contenham cacau. “Os chocolates com maior concentração de cacau têm ação vasodilatadora, melhoram a função vascular e contam com atividades antiplaquetárias, prevenindo a formação de placa de gordura dentro das artérias”, explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita*, membro da diretoria (comissão de marketing) da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**). A médica Dra. Deborah Beranger* explica que as evidências disponíveis indicam que os flavonoides presentes nos chocolates amargos, incluindo procianidina, catequina e epicatequina, podem melhorar a função endotelial, promover a vasodilatação e prevenir a agregação plaquetária, aumentando a liberação de óxido nítrico. “Os flavanoides também são conhecidos por terem potentes atividades antioxidantes e anti-inflamatórias. Acredita-se que todas essas atividades dos flavanoides sejam os principais fatores que contribuem para um sistema cardiovascular saudável”, diz a Dra. Deborah. “Esses benefícios têm forte relação com a presença dos flavonoides, que são anti-inflamatórios e antioxidantes. Em adultos jovens e saudáveis, uma ingestão diária de 20g de chocolate de cacau mais alto (90%) por um período de 30 dias melhorou a função vascular, reduzindo as pressões da artéria braquial central e promovendo o relaxamento vascular. Um estudo prospectivo sueco relacionou o consumo de chocolate com menor risco de infarto do miocárdio e doença cardíaca isquêmica”, afirma a Dra. Marcella. Segundo o estudo, uma revisão sistemática, o uso regular de chocolate pode estar associado a um risco cardiovascular reduzido e a sugestão de dose adequada para consumo de chocolate foi de 45g por semana, uma vez que níveis mais altos podem contrariar os benefícios à saúde devido a efeitos adversos associado ao consumo elevado de açúcar.

2-Antidiabético - Os componentes do cacau oferecem importante ação como agentes antidiabéticos, especialmente com diabetes mellitus tipo 2 (T2D). “Esse

aspecto é de particular relevância devido à emergente epidemia mundial de síndrome metabólica, que inclui obesidade, diabetes e dislipidemia. O cacau e seus flavonóis melhoram a homeostase da glicose, retardando a digestão e absorção de carboidratos no intestino”, afirma a médica nutróloga. O cacau e seus flavonóis melhoram a sensibilidade à insulina, regulando o transporte de glicose e as proteínas sinalizadoras de insulina nos tecidos sensíveis à insulina (fígado, tecido adiposo e músculo esquelético), prevenindo efeitos oxidativos e danos inflamatórios, segundo o estudo.

3-Contra obesidade - Recentemente, estudos investigaram os efeitos preventivos ou terapêuticos do cacau e de seus constituintes contra a obesidade e a síndrome metabólica. Na revisão desses relatos, os autores citam estudos que observaram uma redução na expressão de vários genes associados ao metabolismo e armazenamento de gorduras, além de aumentar a expressão de genes associados à termogênese. “Em um estudo clínico, o cheiro de chocolate amargo foi avaliado para avaliar a resposta do apetite. O chocolate produziu uma resposta de saciedade, reduzindo o apetite; portanto, poderia ser útil na prevenção do ganho de peso. Além disso, os flavonoides podem produzir eventos metabólicos que induzem a lipólise (quebra de gordura); tais eventos reduzem a deposição lipídica e a resistência à insulina”, afirma a médica. O chocolate escuro também pode funcionar em combinação com outros nutracêuticos e ter efeitos positivos no perfil lipídico. Um ensaio cruzado de 4 semanas entre 31 adultos com sobrepeso ou obesos determinou que o consumo diário de amêndoas (42g / dia) sozinho ou combinado com chocolate escuro foi efetivo para a redução do colesterol total e da fração colesterol de baixa densidade (LDL). Os autores concluíram que incorporar amêndoas de cacau e chocolate amargo em uma dieta, sem exceder as necessidades energéticas, pode reduzir o risco de doença cardíaca coronariana.

4-Melhora da microbiota intestinal - Nos últimos anos, há um interesse crescente nos estudos da microbiota intestinal e suas alterações como resultado dos hábitos alimentares. O intestino humano hospeda a microbiota

intestinal, uma enorme coleção de microrganismos com papel fundamental no armazenamento de energia e distúrbios metabólicos. “Em um estudo de intervenção humana, projetado para investigar a influência da alta ingestão de flavonoides de cacau no crescimento da microbiota fecal humana, os autores avaliaram que a ingestão de 494 mg de flavonoides de cacau/dia por quatro semanas teve um efeito significativo no desenvolvimento da microbiota intestinal”, explica a Dra. Marcella.

5-Um ‘up’ para o sistema imunológico - Estudos in vivo e in vitro mostraram que o cacau possui propriedades regulatórias nas células imunes implicadas na imunidade inata e adquirida. “Os efeitos positivos dos flavonoides de cacau no sistema imunológico, por vários mecanismos, são conhecidos como a redução da liberação de mediadores, a restauração do equilíbrio das células e a regulação negativa de produção de imunoglobulinas”, diz a médica.

6-Benefícios ao Sistema Nervoso Central - Existem evidências de algum fator benéfico no sistema nervoso central. “Os polifenóis do chocolate preto podem atuar no sistema nervoso central (SNC) e nas funções neurológicas através da liberação de óxido nítrico, responsável pela vasodilatação e aumento do fluxo sanguíneo cerebral que fornece oxigênio e glicose aos neurônios, levando ao aumento na formação e manutenção de vasos sanguíneos no hipocampo. Além disso, o potencial antioxidante dependente do polifenol pode contribuir para a melhora de alguns distúrbios neurodegenerativos”, afirma a médica.

7-Estímulo à felicidade - Segundo estudos, a ingestão de chocolate está ligada também a aspectos emocionais, ao aumentar a síntese cerebral de serotonina, o famoso hormônio da felicidade e que produz uma sensação de energia e prazer. Mas é necessário ter cautela no consumo de chocolates com teor maior de açúcar, uma vez que os carboidratos também estão envolvidos nesse processo em um primeiro momento, mas seu excesso também pode causar distúrbios metabólicos e elevar a sensação de

culpa.

8-Poder sobre aspectos sexuais - O chocolate exerce vários efeitos sobre a sexualidade humana, atuando principalmente como afrodisíaco. “O cacau em pó e o chocolate contêm substâncias que, em conjunto com outros componentes do chocolate (como cafeína e teobromina), produzem uma sensação transitória de bem-estar. “O principal componente da excitação sexual é a vasocongestão periférica dos tecidos genitais, pelo aumento dos níveis de óxido nítrico; assim, juntamente com a serotonina, com produção aumentada após o consumo de cacau, pode estar envolvido no processo de estímulo sexual”, diz a médica nutróloga.

9-Prevenção da anemia - Rico em ferro, o cacau pode ajudar a prevenir a anemia. “O ferro é essencial para a formação da hemoglobina, que é um componente das hemácias responsável pelo transporte de oxigênio para o organismo e que normalmente está em menores quantidades em caso de anemia”, explica a médica. Enquanto 100g de cacau contam com 13,9 mg de ferro, cada 100g de feijão, geralmente citado como uma boa fonte desse mineral, possui 5,1mg.

10-Efeito anti-idade na pele - De acordo com a dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff*, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), o chocolate amargo não causa espinhas, ao contrário do que muitos acreditam. “Devido à alta concentração de cacau em sua fórmula, o chocolate amargo é, na verdade, um aliado da saúde da pele, pois suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias ajudam a conferir luminosidade e hidratação ao tecido cutâneo, além de auxiliarem na proteção aos danos dos raios UV, prevenirem rugas e combaterem os radicais livres”, destaca a dermatologista.

Mas atenção! Mesmo que você opte pelo chocolate amargo é importante tomar cuidado com o consumo excessivo, pois, independentemente da concentração de cacau, o chocolate ainda tem açúcar e gorduras saturadas. No final das contas, é importante controlar o consumo diário. Para obter os benefícios, o ideal é

consumir entre 25 g a 50 g de chocolate ao dia, dando preferência às opções com maior concentração de cacau, como os chocolates mais amargos. Além dos tipos mais comuns, existe o chocolate rosa, “feito a partir da semente do cacau rubi, esse chocolate se diferencia dos demais devido a sua coloração rosada natural, sem adição de corantes artificiais. O chocolate rosa se destaca pelo seu sabor diferenciado, sendo mais cremoso, frutado e adocicado, com um leve toque cítrico. Feito a partir do cacau rubi possui uma quantidade maior de polifenóis do que o chocolate convencional, pois os flavonóis presentes no ingrediente são mantidos até o produto final devido ao processo de fermentação especial pelo qual as sementes passam para que não percam o sabor e a coloração natural”, explica a Dra. Marcella. O único problema do chocolate rosa é o seu preço, pois tende a ser bem mais caro do que o chocolate amargo. Seguindo essas dicas, a gulozeira pode ser consumida sem culpa. “Isso porque, no geral, o chocolate possui baixo índice glicêmico e se tiver mais de 65% de cacau, é um alimento que possui muitas funcionalidades e benefícios à saúde”, finaliza a Dra. Marcella Garcez.

***DRA. MARCELLA GARCEZ:** Médica Nutróloga, Mestre em Ciências da Saúde pela Escola de Medicina da PUCPR, Diretora da Associação Brasileira de Nutrologia e Docente do Curso Nacional de Nutrologia da ABRAN. A médica é Membro da Câmara Técnica de Nutrologia do CRMPR, Coordenadora da Liga Acadêmica de Nutrologia do Paraná e Pesquisadora em Suplementos Alimentares no Serviço de Nutrologia do Hospital do Servidor Público de São Paulo. Além disso, é membro da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para o Estudo do Envelhecimento. Instagram: @dra.marcellagarcez

***DRA. ALINE LAMAITA:** Cirurgiã vascular, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**). Membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, do American College of Phlebology, e do American College of Lifestyle Medicine, a médica é formada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (2000) e hoje dedica a maior parte

do seu tempo à Flebologia (estudo das veias). Curso de Lifestyle Medicine pela Universidade de Harvard (2018) e pós-graduação em Medicina Integrativa e Longevidade saudável. A médica possui título de especialista em Cirurgia Vascular pela Associação Médica Brasileira / Conselho Federal de Medicina. CRM 101355 | RQE 26557. Instagram: @alinelamaita.vascular

***DRA. DEBORAH BERANGER:** Endocrinologista, com pós-graduação em Endocrinologia e Metabologia pela Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro (SCMRJ) e pós-graduação em Terapia Intensiva na Faculdade Redentor/AMIB. Com cursos de extensão em Obesidade, Transtornos Alimentares e Transgêneros pela Harvard Medical School, a médica tem MBAs de Saúde e Qualidade de Vida, de Marketing e Branding Médico e de Mindset, todos pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), e curso de Obesidade e de imersão em Medicina Culinária pela Universidade de Campinas (UNICAMP). Fez Fellowship pela European Association for the Study of Obesity, em Portugal; é speaker dos laboratórios Servier, Novo Nordisk, Novartis, Merck, AstraZeneca, Lilly e Boehringer. CRM 52753912. Instagram: @deborahberanger

***DRA. PAOLA POMERANTZEFF:** Dermatologista, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD), tem mais de 10 anos de atuação em Dermatologia Clínica. Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina Santo Amaro, a médica é especialista em Dermatologia pela Associação Médica Brasileira e pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, e participa periodicamente de Congressos, Jornadas e Simpósios nacionais e internacionais.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

JOVEM DE 24 ANOS SOFRE AVC APÓS NÃO RECONHECER SINAIS

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O acidente vascular cerebral está cada vez mais frequente entre jovens. Um dos casos mais recentes envolveu a estudante Grazielli Brito, 24 anos, alertando que, apesar da crença popular de ser uma doença ligada aos idosos, a condição não vê idade e requer cautela.

O AVC, também chamado de derrame, acontece quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido (isquêmico) ou quando o vaso de rompe (hemorrágico). Segundo o cirurgião vascular, membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, Josualdo Euzébio Silva, as duas situações levam a morte do tecido cerebral pela ausência de oxigênio e nutrientes, podendo ser fatal ou levar a sequelas irreversíveis.

A patologia apresenta uma série de sinais quando está prestes a ocorrer, como fraqueza de um lado do corpo, tontura, boca torta, fala arrastada, desequilíbrio, dor de cabeça considerada intensa e a dificuldade para compreender o que a pessoa diz.

A percepção indica a necessidade urgente de procurar

atendimento de emergência, como aconteceu com a jovem. Ela observou a perda do movimento da mão e a extensão para a perna, deixando-a incapaz no chão por 10 minutos. No hospital, os médicos afirmaram ser esclerose múltipla ou ansiedade, várias visitas foram necessárias após novas ocorrências que levaram ao diagnóstico correto.

O problema entre jovens é que, muitas vezes, os sintomas podem ser confundidos com um cansaço, parte da rotina. Grazielli possui um dia a dia agitado, que se inicia de madrugada e acaba à meia-noite, para aguentar a jornada, muito café, energético e cápsulas de cafeína, às vezes, combinadas.

Josualdo explica que o tempo de resposta aos sinais é essencial para prevenir sequelas graves, por esse motivo, existe uma frase popular na medicina tempo é cérebro já que durante um derrame, mais de dois milhões de neurônios são perdidos por minuto. A estimativa é que até metade dos atingidos faleça, enquanto metade dos sobreviventes sofram com sequelas, por isso, é tão importante agir rapidamente.

Para se ter uma ideia, os profissionais trabalham com o termo Janela de Ouro um período de até 4h30, após o início dos sintomas, para tratar o AVC isquêmico com medicações anticoagulantes, reduzindo o risco de sequelas. Grazielli percebe que o movimento de sua mão, assim como a fala, estão diferentes agora.

Vale explicar que uma série de fatores de risco contribuem para o surgimento do problema em jovens, como a genética, idade avançada, sedentarismo, obesidade, diabetes, hipertensão, consumo excessivo de álcool, cigarro - outros tipos de drogas - estresse, trombose e a aterosclerose.

As pessoas com casos familiares devem estar ainda mais atentas ao problema, preferencialmente, realizando visitas anuais a um cirurgião vascular, para avaliação. No processo, exames como o de sangue e

imagem são indicados, e se necessário, medicamentos serão recomendados para prevenir a evolução de fatores de risco. A cirurgia é uma opção apenas quando o tratamento medicamentoso não é eficiente, afirma o especialista.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Assembleia aprova projeto de Jutay Meneses que garante reabilitação para pessoas amputadas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Da Redação Repórter PB

Levantamento da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, com base em dados do Ministério da Saúde, mostra que, a cada hora, três brasileiros sofrem amputação de pernas ou pés. Nesta terça-feira (31), os deputados estaduais aprovaram o Projeto de Lei nº 2.929/2024, de autoria do deputado estadual Jutay Meneses (Republicanos), que visa instituir a Política Estadual de Reabilitação Integral da Pessoa Amputada no estado.

O projeto propõe garantir assistência integral em todas as etapas da reabilitação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e reduzir as vulnerabilidades biopsicossociais decorrentes das amputações.

O deputado Jutay Meneses defende que a reabilitação de pessoas amputadas é um processo que deve ser iniciado o mais cedo possível. “É uma mudança radical e, para muitos, uma situação cercada de limitações e preconceitos. Precisamos de políticas que garantam o

acesso a serviços essenciais para a reabilitação e inclusão social dessas pessoas”, afirmou.

Entre as diretrizes do projeto, destacam-se a criação de estratégias para a disponibilização imediata de serviços de urgência e atendimento especializado para vítimas de amputações, incluindo traumas por acidentes de trânsito, de trabalho e domésticos. A proposta também incentiva a pesquisa em promoção da saúde, em parceria com universidades e centros de pesquisa, além de promover alternativas inclusivas e inovadoras para o atendimento a pessoas amputadas.

O projeto ainda inclui a promoção de campanhas educativas sobre a prevenção de amputações e os direitos das pessoas amputadas, além de apoio jurídico gratuito para que os amputados e suas famílias conheçam seus direitos. “A desinformação e a falta de acesso a recursos só aumentam as dificuldades dessas pessoas. É nosso papel garantir o acompanhamento integral e combater o preconceito”, reforçou Jutay.

Fonte: Repórter PB

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação. Imagem: Brocreative | Shutterstock

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Fonte: Jovem Pan

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Cigarro atinge o sistema

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: solfalcao

No Brasil, 477 pessoas morrem a cada dia por causa do tabagismo, segundo o Ministério da Saúde. Os custos dos danos produzidos pelo cigarro no sistema de saúde e na economia é de R\$ 153,5 bilhões. Além da verba investida por causa do vício, o fumo é prejudicial para a saúde como um todo. Um dos problemas mais sérios é a doença arterial periférica, caracterizada pelo estreitamento e obstrução das artérias das pernas.

A enfermidade, que tem o tabagismo como um dos principais fatores de risco, pode evoluir para isquemia grave e levar à amputação se não for tratada. “Estima-se que milhares de amputações realizadas anualmente no Brasil estejam relacionadas, direta ou indiretamente, ao fumo”, afirma o médico cirurgião vascular Caio Focássio, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**).

Além da doença arterial periférica, o cigarro é altamente prejudicial para a saúde porque aumenta a propensão à formação de coágulos, elevando o risco de trombose venosa profunda e embolia pulmonar. O perigo é

potencializado em mulheres fumantes que usam pílula anticoncepcional. Isso porque a combinação pode multiplicar o risco de trombose e acidente vascular cerebral, especialmente em mulheres com menos de 40 anos.

O tabaco também acelera a aterosclerose, um processo inflamatório que ‘enferruja’ os vasos sanguíneos, reduzindo a circulação e aumentando a chance de infarto e acidente vascular cerebral. Outro impacto pouco comentado é a má cicatrização. “O fumo reduz o fluxo de sangue e oxigênio para os tecidos, dificultando a recuperação de feridas e aumentando o risco de úlceras arteriais e venosas, um desafio frequente no consultório do cirurgião vascular”, explica o especialista.

Perigo para não fumantes

Até mesmo quem não fuma pode sofrer com os danos. O fumo passivo pode causar alterações na função vascular, predispondo a doenças cardiovasculares e vasculares periféricas. Essa exposição contínua à fumaça do cigarro provoca inflamação e prejuízos circulatórios mesmo em não fumantes.

No entanto, os benefícios gerados ao parar de fumar são rápidos. “Em poucos dias sem cigarro, já é possível perceber melhora na circulação. Em semanas, o fluxo sanguíneo aumenta e a oxigenação dos tecidos melhora significativamente. É um impacto positivo que continua a crescer ao longo dos meses e anos”, finaliza o médico.

The post Cigarro atinge o sistema appeared first on Super Saudável.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Redação EdiCase / Portal EdiCase

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. 'O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos', explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o

equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um 'coração periférico', responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já

possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. 'Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro', alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. 'A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida', conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Portal Edicase

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o

equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já

possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Vereador Perdeu Piá é investigado por usar GM para se autopromover

Paraná pode sentir efeitos do El Niño a partir de julho; o que esperar

Roteiro inusitado: Paraná coleciona estátuas peculiares pelo interior

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Quatro dicas para manter o hábito da atividade física e fugir do sedentarismo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Resumo em tópicos:

Entre as metas mais populares para o início de ano está a atividade física. No entanto, a motivação aos treinos pode diminuir ao longo dos primeiros meses e provocar a desistência do compromisso.

A manutenção da constância dos treinos exige estratégias como o ajuste de expectativas sobre resultados estéticos e a adoção de treinos mais curtos para evitar que a falta de tempo interrompa o hábito.

O uso de meias de compressão graduada auxilia na continuidade das atividades físicas, pois reduz a fadiga muscular e melhora o retorno venoso para prevenir dores e inchaços nas pernas.

O encerramento do primeiro trimestre costuma ser um período de revisão de muitas das promessas feitas na virada do ano. É comum que muitas pessoas se comprometam a realizar mais atividades físicas, cuidar mais da alimentação e guardar dinheiro, por exemplo.

Ao longo dos meses seguintes, porém, muitos desses compromissos precisam ser revistos porque não estão sendo cumpridos.

No caso da prática de exercícios físicos, um levantamento da Opinion Box, empresa especializada em pesquisas de mercado e comportamento do consumidor, revela que 63% dos alunos desistem da academia nos primeiros meses do ano. Esse fenômeno de abandono precoce reforça o desafio de transformar o entusiasmo inicial em uma rotina sustentável a longo prazo.

A falta de atividade física gera impactos diretos na saúde pública e atinge cerca de 40% da população adulta brasileira, conforme os dados da Pesquisa Vigitel 2024 e projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo o Ministério da Saúde, o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas como hipertensão, insuficiência venosa e trombose. A atenção deve ser redobrada a partir dos 40 anos, idade em que o metabolismo e o sistema circulatório exigem cuidados específicos.

Para quem busca manter o ritmo e evitar os perigos associados à inatividade, existem quatro estratégias essenciais que auxiliam ao longo deste processo:

Ajuste de expectativas: o foco no bem-estar diário e treinos mais curtos, de 30 a 45 minutos, evitam a frustração por falta de tempo.

Constância: seguir o cronograma é fundamental. A frequência na atividade é uma das etapas mais importantes para colher resultados positivos em médio e longo prazo.

Resultados além do estético: uma das ilusões mais comuns é a espera por mudanças físicas imediatas. No entanto, é importante notar que outros benefícios

surgem mais rápido, como a melhora do sono e da disposição.

Conforto físico e suporte: o surgimento de dores musculares e o desconforto nas pernas são causas frequentes de desistência. O alongamento adequado, orientações corretas para a execução das atividades e o uso da compressão graduada favorecem a recuperação muscular e o melhor desempenho nos exercícios.

Saúde vascular fortalecida

Os principais benefícios da atividade física são os reflexos positivos na saúde das pernas. A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) destaca que o exercício ativa a musculatura da panturrilha, essencial para o retorno venoso e para a prevenção de inchaços.

Neste contexto, a recomendação para o uso de compressão graduada ganha relevância. Diferente de uma meia comum, ela exerce uma pressão controlada que auxilia as veias no transporte do sangue de volta ao coração. Para quem luta contra a fadiga nas pernas e busca cumprir o cronograma de exercícios, a terapia de compressão oferece vantagens como redução da fadiga, recuperação acelerada, suporte e conforto ao longo do dia.

A SIGVARIS GROUP, referência no tratamento de doenças circulatórias, desenvolve soluções médicas de alta qualidade que unem suporte técnico e bem-estar. O portfólio da marca apresenta modelos com diferentes texturas e cores que se adequam à rotina da prática esportiva.

Escute suas Pernas

Para conscientizar a sociedade sobre os riscos e a importância de se prevenir doenças venosas, a SIGVARIS GROUP lançou a campanha 'Escute Suas Pernas', que visa compartilhar informações de saúde em todos os seus canais. Saiba mais no site oficial sigvaris.com/escutesuaspernas e no perfil

sigvarisgroup.brasil nas redes sociais.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Saúde vascular: veja hábitos que impactam a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, cresce a atenção sobre como escolhas diárias influenciam o funcionamento do organismo, especialmente quando o assunto envolve a circulação sanguínea e o bem-estar ao longo dos anos. A alimentação interfere diretamente no funcionamento dos vasos sanguíneos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns na alimentação, por exemplo, prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece a retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, explica.

Alimentação e hidratação para manter a saúde

Conforme o Dr. Michel Nasser, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega 3 contribui para o equilíbrio circulatório no organismo. Além disso, a hidratação adequada é fundamental, com

recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse sentido, o cuidado com a alimentação deve ter abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Caminhadas de cinco a dez minutos podem ajudar na proteção da circulação (Imagem: Brocreative | Shutterstock)

Movimento favorece o retorno do sangue ao coração

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes, estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

Evite ficar muito tempo sem se movimentar

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico

vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Cuidado com o uso de meias de compressão e medicamentos

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta o Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

Hábitos que favorecem a saúde da circulação sanguínea

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Por Elenice Cóstola

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Quatro riscos da circulação corporal que as mulheres não devem ignorar

[Link original](#)



das veias pelo crescimento do útero, o que dificulta o retorno do sangue ao coração. Esse cenário favorece o surgimento de varizes, inchaço nas pernas e sensação de peso, além de aumentar o risco de trombose.

“A gestação cria um ambiente propício para alterações na circulação. Essa combinação pode favorecer desde quadros mais leves, como varizes, até eventos mais graves, como a trombose, exigindo acompanhamento ao longo de todo o pré-natal”, destaca o especialista. Segundo a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), o risco de tromboembolismo venoso pode ser até 4,6 vezes maior em gestantes.

2 - Varizes pélvicas: dor que não deve ser ignorada

Outro sinal que o corpo pode dar e que costuma ser negligenciado é a dor pélvica persistente. Em muitos casos, ela pode estar associada às varizes pélvicas, condição caracterizada pela dilatação das veias na região inferior do abdômen. O desconforto tende a piorar ao longo do dia, após muitas horas em pé ou durante o ciclo menstrual.

“As varizes pélvicas ainda são pouco reconhecidas, o que pode atrasar o diagnóstico. Muitas mulheres convivem com dor crônica sem saber a causa. É importante investigar, especialmente quando há histórico de gestações”, alerta Joviliano.

3 - Anticoncepcionais: uso exige avaliação individual

Os hormônios são fatores fundamentais nessa equação. O uso de anticoncepcionais, embora seguro para a maioria das mulheres, pode aumentar o risco de trombose em pessoas com predisposição, como histórico familiar, obesidade, tabagismo e sedentarismo. Essas circunstâncias acontecem porque alguns hormônios interferem no sistema de coagulação do sangue, tornando-o mais propenso à formação de coágulos.

Gravidez, hormônios e dores silenciosas revelam riscos vasculares mais comuns do que se imagina

Um tema que merece mais espaço nas conversas sobre saúde é a circulação. Muitas vezes silenciosos, os problemas vasculares podem se manifestar de forma sutil no dia a dia e estão diretamente ligados a fases importantes da vida feminina, como a gravidez, além do uso de hormônios e predisposições individuais.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), esses sinais nem sempre são percebidos como alerta. “A saúde vascular da mulher é influenciada por diversos fatores ao longo da vida. Conhecer esses riscos é essencial para prevenção e diagnóstico precoce”, explica o Dr. Edwaldo Joviliano, presidente da entidade.

1 - Gravidez: quando a circulação pede mais atenção

A gravidez é um dos períodos que mais exigem cuidado. Durante a gestação, o corpo passa por transformações profundas: há aumento do volume sanguíneo, ação intensa dos hormônios e compressão

[Clique aqui para abrir a imagem](#)

“O uso de hormônios deve ser sempre individualizado e orientado por um médico. Nem todas as mulheres podem utilizar os mesmos métodos com segurança”, reforça o especialista.

4 - Check-up vascular: prevenção que faz diferença

Não acompanhar sua saúde é se expor a riscos. Mesmo sem sintomas aparentes, a avaliação vascular deve fazer parte da rotina de cuidados com a saúde da mulher. Especialmente em fases como gestação, uso de hormônios ou presença de histórico familiar, os exames clínicos e, quando necessário, o ultrassom Doppler, ajudam a identificar alterações precoces na circulação.

“O check-up vascular permite identificar fatores de risco antes que eles evoluam para quadros mais graves. Com medidas simples, como manter-se ativa, hidratar-se bem e evitar longos períodos na mesma posição, já é possível proteger a circulação no dia a dia”, conclui o presidente da **SBACV**.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Gravidez aumenta risco de trombose e exige atenção à circulação, alerta que vai além das estações do ano

[Link original](#)



não é o principal responsável pelo aumento do risco de trombose.

“O que realmente determina esse risco é a própria gestação”, explica o presidente da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, Dr. Edwaldo Joviliano. “O corpo da mulher entra em um estado de maior tendência à coagulação, como forma de proteção contra sangramentos no parto, mas isso também favorece a formação de trombos.”

Além da hipercoagulabilidade, outros fatores contribuem para esse cenário. O volume de sangue pode aumentar em até 50% durante a gravidez, os hormônios promovem a dilatação das veias e o crescimento do útero passa a comprimir estruturas importantes da circulação venosa. Como resultado, o retorno do sangue das pernas ao coração se torna mais lento, condição que favorece o aparecimento de varizes e, em casos mais graves, a trombose.

Risco maior e pouco percebido

Dados de diretrizes da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) indicam que o risco de tromboembolismo venoso é cerca de quatro a cinco vezes maior em gestantes do que em mulheres não grávidas da mesma idade. Embora a incidência seja considerada baixa, entre 5 e 10 casos por 10 mil gestações, o impacto é significativo: a trombose está entre as principais causas indiretas de mortalidade materna.

O risco aumenta ao longo da gravidez e atinge seu ponto mais elevado no período pós-parto. As primeiras seis semanas após o nascimento concentram a fase de maior vulnerabilidade, exigindo atenção mesmo após a alta hospitalar.

Sinais que não devem ser ignorados

Freepik

Especialistas destacam que mudanças no corpo da gestante elevam risco vascular; pós-parto é o período mais crítico

A gravidez é um período de transformações intensas no corpo da mulher, muitas delas invisíveis, mas com impacto direto na saúde. Entre essas mudanças, as que envolvem a circulação sanguínea merecem atenção especial. Isso porque a gestação, por si só, aumenta significativamente o risco de trombose, condição potencialmente grave e ainda pouco reconhecida fora do meio médico.

Com a chegada de períodos mais frios, como o outono, é comum associar a queda de temperatura a alterações na circulação. De fato, o organismo responde ao frio com a chamada vasoconstrição periférica, mecanismo que reduz o fluxo sanguíneo na pele e nas extremidades para preservar o calor corporal. No entanto, especialistas alertam: esse fator, isoladamente,

[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Durante a gestação, sintomas como inchaço nas pernas, sensação de peso e aparecimento de varizes são comuns e, na maioria das vezes, benignos. No entanto, alguns sinais devem acender o alerta.

Dor em uma das pernas, aumento de volume assimétrico, vermelhidão e calor local podem indicar trombose venosa profunda, situação que exige avaliação médica imediata. “É fundamental que a gestante esteja orientada para reconhecer esses sinais e buscar atendimento rapidamente”, reforça Joviliano.

Quem tem mais risco

Alguns fatores aumentam ainda mais a probabilidade de complicações vasculares durante a gestação e o puerpério. Entre eles: idade acima de 35 anos; obesidade; histórico de trombose; presença de trombofilias; sedentarismo ou imobilização prolongada e cesariana, especialmente associada a outros fatores.

Nesses casos, o acompanhamento médico deve ser mais rigoroso e, em situações específicas, pode incluir medidas preventivas adicionais.

Prevenção é simples e eficaz

Apesar do alerta, especialistas reforçam que a maioria dos casos pode ser evitada. Medidas simples, quando adotadas de forma regular, têm impacto direto na redução do risco.

Manter-se ativa, evitar longos períodos sentada ou em pé, elevar as pernas ao descansar, manter boa hidratação e utilizar meias de compressão quando indicadas são recomendações amplamente respaldadas por diretrizes médicas.

“O cuidado com a circulação deve fazer parte do pré-natal. Com acompanhamento adequado, é possível atravessar a gestação com segurança e tranquilidade”, afirma o presidente da **SBACV**.

Mais informação, menos risco

Embora mudanças de temperatura influenciem o funcionamento do sistema circulatório, o principal fator de risco para trombose continua sendo a própria gestação, especialmente no período pós-parto.

Por isso, a orientação dos especialistas é clara: informação de qualidade, acompanhamento regular e atenção aos sinais do corpo são as melhores ferramentas para prevenir complicações.

Fonte: (PDF) Protocolos FEBRASGO - Prevenção do tromboembolismo na gestante hospitalizada e no puerpério (2025)

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Má circulação no diabetes: como identificar os sinais de alerta antes das feridas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Descubra por que pés sempre gelados ou com perda de sensibilidade podem indicar obstrução das artérias e saiba como a desobstrução por cateter evita o risco de amputações.

A circulação sanguínea comprometida é uma das complicações mais silenciosas e perigosas para quem convive com o diabetes. De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, aproximadamente 70% das amputações de membros inferiores no Brasil são motivadas por complicações da doença, um dado alarmante que reforça a necessidade de vigilância constante. Quando o excesso de açúcar no sangue danifica as paredes das artérias, o fluxo de oxigênio para as extremidades diminui drasticamente, criando um cenário onde pequenas lesões podem evoluir para quadros irreversíveis em pouco tempo.

Muitos pacientes ignoram sinais precoces, acreditando que o desconforto faz parte do envelhecimento ou do cansaço diário. No entanto, o Dr. Josualdo Euzébio

explica que a atenção deve começar muito antes do surgimento de qualquer ferida. Segundo o especialista, a perda de sensibilidade e a sensação constante de pés gelados são indicadores claros de que o sangue não está chegando como deveria. 'A dormência faz com que a pessoa não sinta um sapato apertado ou uma pequena pedrinha, e é justamente essa falta de percepção que abre porta para as úlceras', afirma o cirurgião vascular e endovascular.

Outro sintoma determinante é a claudicação intermitente, caracterizada por dores nas panturrilhas que surgem durante uma caminhada e desaparecem com o repouso. O médico ressalta que esse aviso do corpo sinaliza que as artérias podem estar obstruídas por placas de gordura e cálcio. Além da dor, a observação estética também ajuda no diagnóstico preventivo: a pele dos pés e pernas costuma ficar mais fina, brilhante e com ausência de pelos, refletindo a desnutrição dos tecidos pela falta de irrigação sanguínea adequada.

Para reverter esse quadro e afastar o risco de perda do membro, a medicina avançou significativamente com as técnicas minimamente invasivas. Atualmente, a desobstrução por cateter, conhecida como angioplastia, permite tratar o problema sem a necessidade de grandes cortes. Através de uma pequena punção, o especialista consegue navegar pelo interior dos vasos e restaurar o fluxo sanguíneo. 'Conseguimos levar o sangue de volta à extremidade do pé de forma rápida, o que é fundamental para a cicatrização de qualquer lesão existente e para evitar que novas feridas apareçam', destaca.

A prevenção, contudo, ainda é o melhor caminho e depende diretamente do controle rigoroso da glicemia e de exames de rotina. O acompanhamento periódico com um especialista permite identificar obstruções ainda em estágio inicial, muitas vezes detectadas apenas por

meio de um doppler vascular no consultório. Quando o tratamento é feito de forma precoce, as chances de preservar a integridade física e a mobilidade do paciente são drasticamente maiores, transformando o prognóstico de quem convive com o diabetes.

O cuidado diário deve incluir o exame visual dos pés todas as noites e o uso de calçados adequados que não causem pontos de pressão. Ao notar qualquer alteração na cor da pele ou uma temperatura persistentemente baixa, a recomendação é buscar avaliação especializada imediatamente. Como reforça o Dr. Josualdo, no contexto da saúde vascular, o tempo é um fator determinante para o sucesso de qualquer intervenção, e a detecção precoce continua sendo a ferramenta mais poderosa contra as amputações.

Fonte: Dr. Josualdo Euzébio - Cirurgião Vascular e Endovascular

@dr.josualdo

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Dia da Saúde e Nutrição: como alimentação e movimento protegem a circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Danilo Hits

Veja também como começar a praticar atividade física do zero de forma segura e eficaz

O Dia da Saúde e Nutrição é celebrado em 31 de março e, em 2026, a atenção à qualidade da alimentação assume papel central na preservação da circulação sanguínea e do bem-estar ao longo da vida. O padrão alimentar interfere diretamente no funcionamento dos vasos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação, afirma especialista | Foto: (Reprodução/Internet)

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns prejudicam a saúde venosa.

“O consumo elevado de sal favorece retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos. Em sentido oposto, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório”, explica.

A hidratação adequada também é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse contexto, o cuidado com a alimentação ganha abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Conheça a nossa linha de produtos na pagina em exibição no INSTAGRAM clique na imagem acima

Movimento adequado complementa a proteção da circulação

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada

diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Meia de compressão: uso correto evita equívocos frequentes

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica.

“Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Atividade física do zero: como começar de forma segura e eficaz

Segundo o personal trainer, mestre em Educação Física

e consultor da Probiótica, André Albuquerque, iniciar do zero pode ser mais simples e muito mais seguro do que parece.

Para o especialista, o erro mais comum entre iniciantes é tentar fazer tudo de uma vez. “Muita gente começa empolgada e aposta em treinos longos e intensos para compensar o tempo parado. Isso aumenta o risco de lesões, gera dores desnecessárias e acaba afastando a pessoa da prática”, explica. O caminho mais eficiente, segundo ele, passa pela progressão: sessões mais curtas, movimentos básicos, foco na técnica e frequência moderada.

Os primeiros 30 dias são considerados fundamentais para que o corpo se adapte ao novo estímulo. Nesse período, o objetivo não é buscar resultados estéticos imediatos, mas construir regularidade. “Constância vem antes da intensidade. Quando o treino é seguro, os primeiros sinais aparecem rápido: mais disposição, melhora do sono, ganho de mobilidade e um corpo que responde melhor ao movimento” afirma André.

Por onde começar...

Entre as atividades mais indicadas para quem está começando estão os exercícios de fortalecimento, como a musculação, e os aeróbicos, como caminhada ou corrida leve. Para a maioria dos iniciantes, duas a três sessões por semana, com treinos de 30 a 40 minutos, já são suficientes para iniciar esse processo de adaptação, sem sobrecarga.

Outro ponto essencial é respeitar o próprio ritmo. Comparações com quem já treina há anos ou a tentativa de reproduzir treinos avançados vistos nas redes sociais costumam atrapalhar mais do que ajudar “Cada organismo responde de um jeito. Começar devagar não significa evoluir pouco, significa evoluir de forma consistente”, reforça o personal.

Cuidado com a intensidade no início

Para evitar dores e lesões, André destaca a importância

de controlar a intensidade, priorizar a execução correta dos movimentos e respeitar os dias de descanso. Dores musculares leves podem fazer parte do início, mas desconfortos persistentes ou articulares não devem ser ignorados.

A constância, segundo o especialista, também está ligada à realidade da rotina. Treinar perto de casa, estabelecer metas possíveis e criar horários que caibam no dia a dia facilitam a continuidade. “Pequenas vitórias, como se sentir mais disposto ou executar melhor um exercício, ajudam a manter a motivação nos primeiros dias.

Para pessoas muito sedentárias ou com restrições de movimento, a recomendação é começar com exercícios simples, amplitudes menores e cargas leves, sempre com acompanhamento. “Nesses casos, a orientação de um profissional de Educação Física é fundamental para garantir segurança, adaptação correta e evolução ao longo do tempo”, afirma.

No fim das contas, começar devagar é o que permite ir mais longe. “Quem respeita esse processo cria uma base sólida de movimento e hábito. Isso gera resultados muito mais consistentes ao longo do ano do que começar intenso e parar cedo”, conclui André.

Inicie sua jornada fitness: 5 exercícios que queimam calorias e promovem adaptação

| Foto: (Reprodução/Internet)

1. Agachamento

Um dos exercícios mais completos, o agachamento ativa grandes grupos musculares das pernas, além do core. Por envolver quadríceps, glúteos e posteriores de coxa, gera um alto gasto energético mesmo em versões simples, com o peso do próprio corpo.

2. Supino

O supino é um movimento multiarticular que trabalha

peitoral, ombros e tríceps ao mesmo tempo. Quando bem executado, contribui para o aumento da força global e eleva a demanda metabólica do treino.

3. Remada

A remada envolve músculos das costas, braços e core, sendo uma excelente opção para iniciantes desenvolverem força e consciência corporal. Por recrutar vários grupos musculares, também contribui para maior queima calórica durante a sessão.

4. Levantamento terra adaptado

Em versões simplificadas e com cargas leves, o levantamento terra pode ser incluído no treino inicial. O exercício ativa pernas, glúteos, costas e abdômen, tornando-se um dos movimentos mais eficiente do ponto de vista metabólico.

5. Afundo

O afundo é um exercício multiarticular que trabalha pernas e glúteos, além de exigir estabilidade do core. Por demandar equilíbrio e controle, aumenta o esforço do corpo como um todo, elevando o gasto calórico.

Compartilhe com os amigos essa matéria via:

WhatsApp Face Book e Telegram

Por: Maraísa Bueno

Fonte: André Albuquerque, personal trainer, mestre em Educação Física e consultor da Probiótica

Dr. Michel Nasser, diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**

Transcrito: <https://boaforma.abril.com.br/equilibrio/dia-da-saude-e-nutricao-como-alimentacao-e-movimento-protectem-a-circulacao/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV,
SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de
Cirurgia Vascular