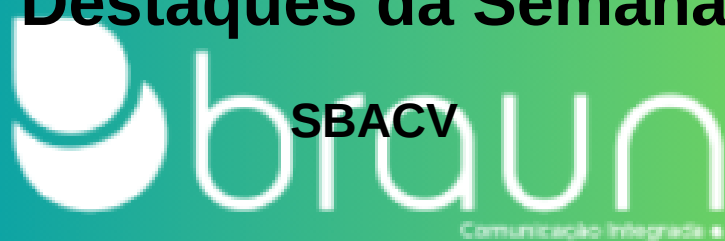


Destaques da Semana

SBACV



96.5 Tupi FM | Rio de Janeiro (Noticias - 04/22/2026)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas 6

A Cidade On | São Paulo (Noticias - 04/22/2026)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas - Tudo EP 8

Araraquara News | São Paulo (Noticias - 04/17/2026)

BRITÂNICA DE 19 ANOS FALECEU EM DECORRÊNCIA DE ANTICONCEPCIONAIS 11

Blog do Ninja | Paraíba (Noticias - 04/23/2026)

Lei do deputado Jutay Meneses garante reabilitação para pessoas amputadas 12

Bons Fluídos | São Paulo (Noticias - 04/22/2026)

Por que o mau funcionamento intestinal pode ser o culpado de suas varizes? 13

Brazil Mulher | Distrito Federal (Noticias - 04/18/2026)

BRITÂNICA DE 19 ANOS FALECEU EM DECORRÊNCIA DE ANTICONCEPCIONAIS 16

Carta Capital Online | Nacional (Noticias - 04/22/2026)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas 17

Catraca Livre | Nacional (Noticias - 04/22/2026)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas 19

Cidade Verde | Piauí (Noticias - 04/20/2026)

Vai viajar no feriado? Não esqueça do cuidado com as pernas 21

Correio Braziliense Online | Nacional (Noticias - 04/22/2026)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas 22

F5 News | Sergipe (Noticias - 04/21/2026)

Saúde vascular e muscular: o guia para manter a autonomia após os 50 24

Felipe Vieira | Rio Grande do Sul (Noticias - 04/23/2026)

Porto Alegre: Hospital Moinhos de Vento realiza cirurgia rara e devolve rotina a paciente com aneurisma de alto risco; por Felipe Vieira 25

Gaúcha ZH | Rio Grande do Sul (Noticias - 04/22/2026)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas | Donna 26

Gazeta Web | Alagoas (Noticias - 04/20/2026)

Saúde vascular e muscular: o guia para manter a autonomia após os 50 28

Itamaraju Notícias | Bahia (Noticias - 04/17/2026)

Banho gelado pode melhorar a circulação? Especialista desmistifica conceitos sobre o tema 29

Joana D'arc São Paulo (Noticias - 04/23/2026)	
Sem dar sinais, hipertensão compromete a circulação e aumenta risco cardiovascular	30
Kiss FM São Paulo (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	32
Litoralmania Rio Grande do Sul (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	34
Metropolitana São Paulo (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	37
O Diário de Mogi São Paulo (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	39
O Povo Ceará (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	41
O quarto poder Maranhão (Noticias - 04/19/2026)	
Vai viajar no feriado? Não esqueça do cuidado com as pernas	43
O Tempo Minas Gerais (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	45
Ponja Maranhão (Noticias - 04/19/2026)	
Vai viajar no feriado? Não esqueça do cuidado com as pernas	47
Portal EdiCase São Paulo (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	48
Portal Medicina e Saúde (Noticias - 04/22/2026)	
Gravidez aumenta risco de trombose e exige atenção especial à circulação sanguínea	50
Portal Metrôpoles Online Distrito Federal (Noticias - 04/17/2026)	
Banho gelado ajuda na circulação? Médico alerta para mitos e verdades	52
Portal Metrôpoles Online Distrito Federal (Noticias - 04/20/2026)	
Saúde vascular e muscular: o guia para manter a autonomia após os 50	54
Portal Metrôpoles Online Distrito Federal (Noticias - 04/17/2026)	
Invista no pilates: médico revela benefícios da prática para o coração	56
Portal Metrôpoles Online Distrito Federal (Noticias - 04/18/2026)	
Corrida ou caminhada: qual a melhor escolha para a saúde vascular?	58

Portal Tela São Paulo (Noticias - 04/22/2026)	
Mau funcionamento intestinal pode contribuir para varizes, aponta estudo	60
Portal Tela São Paulo (Noticias - 04/21/2026)	
Trombose: sintomas e tratamentos explicados de forma clara	62
Portal Único Amazonas (Noticias - 04/18/2026)	
Corrida ou caminhada: qual a melhor escolha para a saúde vascular?	64
R7 Notícias Nacional (Notícias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	65
Repórter PB Paraíba (Noticias - 04/23/2026)	
Lei do deputado Jutay Meneses garante reabilitação para pessoas amputadas	67
Revide São Paulo (Noticias - 04/19/2026)	
Entenda o que é o lipedema e por que a doença ainda é confundida com obesidade	68
Segs São Paulo (Noticias - 04/23/2026)	
Alerta vascular para o Dia das Mães: por que as varizes merecem um diagnóstico tão sério quanto a pressão alta?	70
Terra Nacional (Saúde - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	73
Terra Nacional (Vida e Estilo - 04/22/2026)	
Por que o mau funcionamento intestinal pode ser o culpado de suas varizes?	75
TNH1 Alagoas (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	78
Top 104.1 FM São Paulo (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	80
Tribuna do Paraná Paraná (Noticias - 04/22/2026)	
Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas	82
Vida e Ação Rio de Janeiro (Noticias - 04/23/2026)	
Pé diabético causa uma amputação a cada 30 segundos no mundo	84
Blog Jornal da Mulher São Paulo (Noticias - 04/18/2026)	
Lipedema: a doença da 'gordura inflamada' que muitas mulheres tratam como excesso de peso	86
Rede Vida - São José do Rio Preto São Paulo (Noticias - 04/17/2026)	

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada,

mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas - Tudo EP

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

TUDO SAÚDE

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

Aumentar o consumo de fibras e praticar exercícios físicos são medidas simples que podem ajudar a evitar o agravamento das veias varicosas

Por: Portal EdiCase 22/04/2026 - às 15h00

Atualizado: 22/04/2026 - 16h01

A+ A-

Ler o resumo da notícia

Varizes afetam cerca de 30% da população brasileira, segundo a **SBACV**, e têm causas como predisposição

genética, sedentarismo e postura inadequada.

A cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita afirma que a prisão de ventre favorece o surgimento das varizes e pode coexistir com hemorroidas.

O consumo regular de fibras alimentares é recomendado para melhorar o trânsito intestinal e auxiliar na circulação sanguínea.

Essa orientação busca aliviar os sintomas de constipação e reduzir o risco de complicações vasculares nas pernas.

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares , segundo Dra.

Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgia vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

BRITÂNICA DE 19 ANOS FALECEU EM DECORRÊNCIA DE ANTICONCEPCIONAIS

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

/ouça este conteúdo/

0:00

Os cirurgiões vasculares alertam: os anticoncepcionais são prejudiciais à saúde vascular. Recentemente, a jovem britânica Áine Rose Hurst, 19 anos, faleceu devido a uma trombose venosa cerebral (TVC), desencadeada pelo medicamento.

Segundo o relato da família, ela acordou com uma forte dor de cabeça após uma noite com os amigos, acreditando ser ressaca. Os sintomas não passaram, até que a jovem acordou confusa, teve dificuldade para responder às pessoas e perdeu a consciência. Precisou ser entubada, ainda em casa e, ao chegar ao hospital, um coágulo extenso e de difícil tratamento foi identificado, mas os sinais neurológicos já eram inexistentes.

De acordo com o cirurgião vascular, membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, Josualdo Euzébio Silva, a TVC ocorre justamente por meio da formação de um coágulo

de sangue em um dos seios venosos do cérebro, que bloqueia o fluxo sanguíneo. O problema é comum, principalmente entre mulheres jovens, muitas vezes, em razão dos anticoncepcionais capazes de alterar as características da coagulação.

Publicidade

A jovem fazia uso do produto desde os 15 anos, para regular o fluxo menstrual e precisou parar, poucos meses antes da fatalidade, devido a uma alteração na pressão. Após o controle, voltou a utilizá-lo com a permissão do médico e as dores de cabeça se tornaram frequentes.

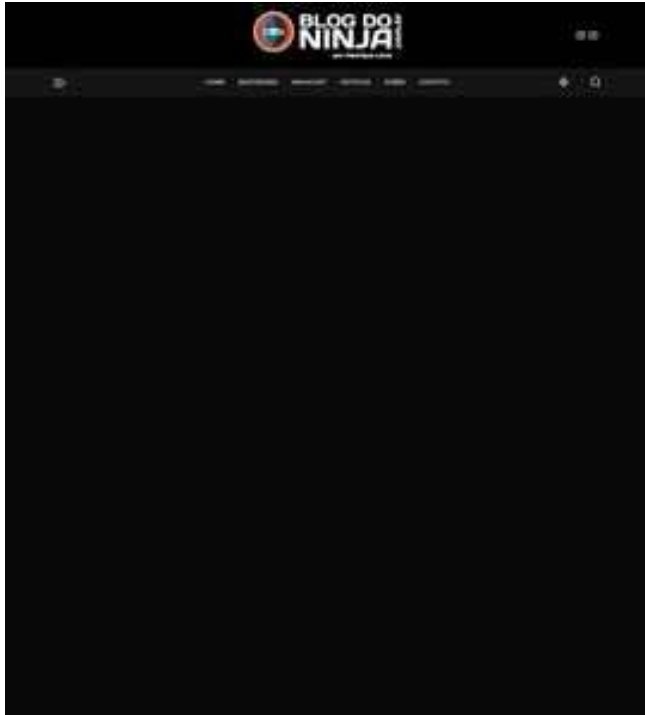
Trata-se de um dos principais sintomas da trombose venosa cerebral, atingindo até 90% dos indivíduos. A dor é considerada forte e progressiva, uma das piores da vida, sendo acompanhada de visão turva, confusão mental, sonolência, fraqueza, náuseas, vômitos e convulsões.

Os sinais indicam a necessidade de procurar por atendimento de urgência. “A recomendação é que as usuárias de anticoncepcionais ou outros medicamentos, à base de hormônios, mantenham um check-up com um angiologista para avaliar eventuais riscos. O ideal é começar antes mesmo do uso, devido a fatores de risco para a trombose, como a trombofilia”, explica o profissional.

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

Lei do deputado Jutay Meneses garante reabilitação para pessoas amputadas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A cada hora, três brasileiros sofrem amputação de pernas ou pés, conforme levantamento da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, com base em dados do Ministério da Saúde. A partir desta quinta-feira (23), a Paraíba passa a contar com a Lei 14.365/26, de autoria do deputado estadual Jutay Meneses (Republicanos), que visa instituir a Política Estadual de Reabilitação Integral da Pessoa Amputada no estado.

A Lei 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 da Lei, 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 legislação 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.

De acordo com Jutay, a Lei 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.

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

Por que o mau funcionamento intestinal pode ser o culpado de suas varizes?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Muito além de uma questão estética, as varizes costumam ser um sinal de que algo não vai bem no funcionamento da circulação. Embora fatores como genética, sedentarismo e hábitos de vida sejam amplamente conhecidos, existe um aspecto menos comentado - e que pode fazer diferença: o funcionamento do intestino. Sim, a saúde intestinal pode influenciar diretamente a saúde das veias.

O que as varizes indicam sobre o corpo

As varizes surgem quando as veias, principalmente das pernas, passam a ter dificuldade de conduzir o sangue de volta ao coração. Esse processo envolve válvulas que ajudam a direcionar o fluxo sanguíneo - e, quando elas falham, o sangue se acumula, causando dilatações visíveis.

Entre os fatores mais comuns associados ao problema estão longos períodos em pé ou sentado, predisposição genética, tabagismo e consumo frequente de álcool. No entanto, o intestino também entra nessa equação.

O impacto da prisão de ventre na circulação

De acordo com a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, a constipação intestinal pode contribuir diretamente para o desenvolvimento das varizes. “A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”.

Além disso, a especialista ressalta que essa relação não é isolada. “Não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

A alimentação entra como peça-chave

A médica explica que tanto as varizes quanto as hemorroidas são mais frequentes em populações com dieta pobre em fibras - algo comum em padrões alimentares mais industrializados.

Segundo ela, investir nesse nutriente pode trazer benefícios importantes. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”.

Estudos recentes reforçam essa conexão. Uma pesquisa de 2021 publicada pela J. Egypt Public Health Association apontou que pessoas que raramente consomem alimentos ricos em fibras apresentam um risco significativamente maior de desenvolver varizes.

“Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro. Essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”.

Quando o problema vai além das varizes

A constipação não afeta apenas a estética das veias. Segundo a especialista, ela também pode agravar sintomas como inchaço, dor nas pernas e inflamação.

Outro ponto de atenção é o lipedema, condição caracterizada pelo acúmulo desproporcional de gordura, especialmente nos membros inferiores, acompanhado de dor e retenção de líquidos.

“A obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora inchaço, dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema”, explica. “Por conta da prisão de ventre e inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”.

Como melhorar o funcionamento intestinal

Pequenas mudanças no dia a dia podem ajudar tanto o intestino quanto a circulação. A recomendação inclui aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e sementes. Mas não basta apenas incluir esses itens - a hidratação também precisa acompanhar. “Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue”.

Bebidas como água, chás e sucos naturais podem contribuir nesse processo. Em alguns casos, indica-se o uso de pré e probióticos. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”.

Meias de compressão ajudam?

Após o diagnóstico, as meias de compressão costumam ser uma das primeiras recomendações médicas para controlar os sintomas e evitar a progressão do quadro.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”.

No entanto, elas não eliminam as varizes já existentes. “Mas as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”.

Tratamentos atuais: menos invasivos e mais rápidos

Hoje, o tratamento das varizes vai muito além das cirurgias tradicionais. Com o avanço da tecnologia, técnicas menos invasivas têm ganhado espaço. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Entre as opções estão métodos como laser, espuma densa e tecnologias como ATTA e ClaCs, que permitem tratar diferentes tipos de vasos com menor tempo de recuperação. “Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”.

A escolha do tratamento ideal depende de uma avaliação individual. “O procedimento certo para você

provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”.

Um olhar mais amplo para a saúde

A relação entre intestino e circulação mostra como o corpo funciona de forma integrada. Pequenos hábitos, como alimentação e hidratação, podem impactar áreas que, à primeira vista, parecem não ter conexão. Cuidar do intestino, nesse contexto, não é apenas uma questão digestiva - mas também uma forma de contribuir para a saúde vascular e o bem-estar geral.

Sobre a especialista

Dra. Aline Lamaita (RQE 26557) é cirurgiã vascular e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**). 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.

*Fonte: Holding Comunicação

“Segundo estudo, este tipo de óleo protege o cérebro e o intestino”

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

BRITÂNICA DE 19 ANOS FALECEU EM DECORRÊNCIA DE ANTICONCEPCIONAIS

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os cirurgiões vasculares alertam: os anticoncepcionais são prejudiciais à saúde vascular. Recentemente, a jovem britânica Áine Rose Hurst, 19 anos, faleceu devido a uma trombose venosa cerebral (TVC), desencadeada pelo medicamento.

Segundo o relato da família, ela acordou com uma forte dor de cabeça após uma noite com os amigos, acreditando ser ressaca. Os sintomas não passaram, até que a jovem acordou confusa, teve dificuldade para responder às pessoas e perdeu a consciência. Precisou ser entubada, ainda em casa e, ao chegar ao hospital, um coágulo extenso e de difícil tratamento foi identificado, mas os sinais neurológicos já eram inexistentes.

De acordo com o cirurgião vascular, membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, Josualdo Euzébio Silva, a TVC ocorre justamente por meio da formação de um coágulo de sangue em um dos seios venosos do cérebro, que bloqueia o fluxo sanguíneo. O problema é comum, principalmente entre mulheres jovens, muitas vezes, em razão dos anticoncepcionais capazes de alterar as

características da coagulação.

A jovem fazia uso do produto desde os 15 anos, para regular o fluxo menstrual e precisou parar, poucos meses antes da fatalidade, devido a uma alteração na pressão. Após o controle, voltou a utilizá-lo com a permissão do médico e as dores de cabeça se tornaram frequentes.

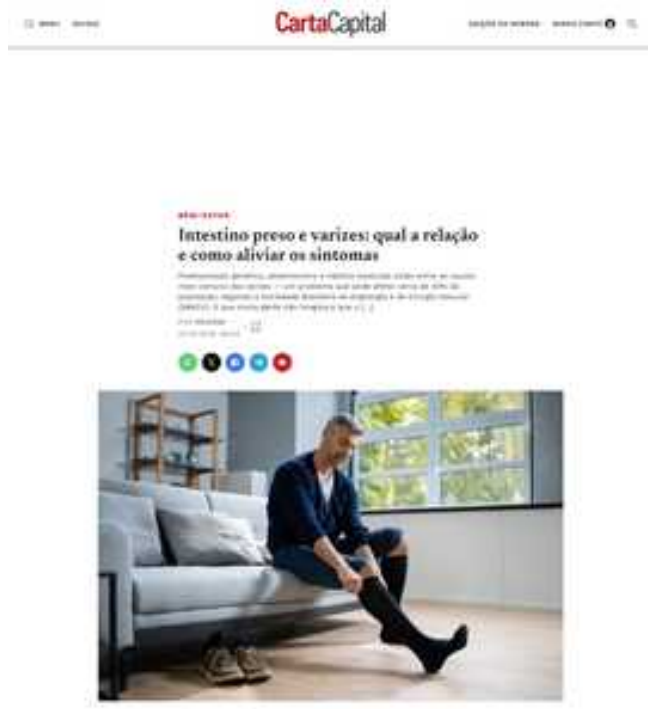
Trata-se de um dos principais sintomas da trombose venosa cerebral, atingindo até 90% dos indivíduos. A dor é considerada forte e progressiva, uma das piores da vida, sendo acompanhada de visão turva, confusão mental, sonolência, fraqueza, náuseas, vômitos e convulsões.

Os sinais indicam a necessidade de procurar por atendimento de urgência. “A recomendação é que as usuárias de anticoncepcionais ou outros medicamentos, à base de hormônios, mantenham um check-up com um angiologista para avaliar eventuais riscos. O ideal é começar antes mesmo do uso, devido a fatores de risco para a trombose, como a trombofilia”, explica o profissional.

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[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

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que

eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de , segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas pode ficar comprometida. Há realmente

muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada,

mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Vai viajar no feriado? Não esqueça do cuidado com as pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Por Redação

Foto: Freepik

Com a proximidade dos feriados de 21 de abril e 1º de maio, milhares de brasileiros se preparam para encarar rodovias e aeroportos em busca de dias de descanso. No entanto, o planejamento deve incluir o cuidado com a saúde das pernas. De acordo com especialistas, o hábito de permanecer sentado por muito tempo, que é uma característica comum em deslocamentos de longa distância, prejudica o mecanismo natural de bombeamento do sangue venoso para o coração.

Essa estagnação ocorre quando o sistema circulatório perde o auxílio da musculatura para vencer a gravidade. Com o corpo estático, o processo falha e resulta em sintomas imediatos como pernas pesadas e edemas. Conforme dados da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) e do Ministério da Saúde, essa condição favorece a formação de coágulos internos, conhecidos como trombos, que trazem riscos severos à saúde sem a devida atenção preventiva.

Para assegurar que o trajeto seja tão prazeroso quanto o destino e evitar que problemas vasculares interrompam o lazer, o Ministério da Saúde e especialistas da **SBACV** recomendam ações práticas:

No carro, planeje paradas: a cada duas horas de estrada, estacione o veículo para caminhar por pelo menos cinco minutos. Esse intervalo reativa a circulação e evita o acúmulo de sangue nas extremidades.

No avião e ônibus, evite a imobilidade: mesmo em espaços reduzidos, realize movimentos de 'sobe e desce' com os calcanhares. Use o corredor para curtas caminhadas e visitas ao banheiro sempre que permitido para estimular o fluxo sanguíneo.

Mantenha o corpo alinhado: procure manter as pernas o mais esticadas possível sob a poltrona à frente. Evite dobrar os joelhos em ângulos muito agudos, pois a dobra excessiva dificulta a passagem do sangue.

Não cruze as pernas: essa posição comprime veias importantes atrás do joelho e funciona como um obstáculo extra para a circulação. Mantenha os dois pés apoiados no chão ou em um suporte.

Atenção à hidratação: beba água regularmente para preservar a fluidez do sangue e evite o consumo excessivo de cafeína ou álcool, substâncias que contribuem para o inchaço.

Use meias de compressão graduada: item indispensável para qualquer modalidade de viagem longa, a pressão controlada da meia atua como um suporte externo que auxilia o retorno venoso, previne a fadiga e o risco de trombose.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

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

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também

sofram de problemas como hemorroidas”.

Fique por dentro das notícias que importam para você!

SIGA O CORREIO BRAZILIENSE NO SIGA O CB NO

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo.

Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a

profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

Por Redação EdiCase

SIGA

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

Saúde vascular e muscular: o guia para manter a autonomia após os 50

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A chegada dos 50 anos marca um período em que o corpo exige uma atenção mais estratégica. Não se trata apenas de estética, mas de manutenção da funcionalidade. Segundo o cirurgião vascular Herik Oliveira, especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), pequenas mudanças na rotina - como o fortalecimento muscular e o combate ao sedentarismo - são decisivas para garantir independência, saúde mental e a prevenção de complicações vasculares graves.

Entenda

Combate à sarcopenia: o fortalecimento muscular freia a perda natural de massa e protege os ossos contra a osteoporose.

Movimento constante: caminhadas leves ativam a circulação, oxigenam os tecidos e reduzem a rigidez articular.

Consciência postural: manter a coluna alinhada distribui o peso corretamente e evita a sobrecarga das articulações e do sistema circulatório.

Regra dos 5 minutos: evitar o tempo prolongado sentado é vital para manter o metabolismo ativo e o retorno venoso eficiente.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Porto Alegre: Hospital Moinhos de Vento realiza cirurgia rara e devolve rotina a paciente com aneurisma de alto risco; por Felipe Vieira

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Um paciente diagnosticado com aneurisma de aorta abdominal voltou à rotina após passar por uma cirurgia de alta complexidade no Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre, em um caso considerado raro pela combinação entre o aneurisma e a dependência de uma artéria essencial para irrigação do intestino.

Segundo entidades médicas como a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** e estudos publicados por centros como Mayo Clinic e Cleveland Clinic, aneurismas da aorta abdominal podem permanecer silenciosos durante anos e muitas vezes são descobertos em exames de rotina. O maior risco está na ruptura do vaso, situação considerada emergência médica grave e com alta taxa de mortalidade. Dados internacionais apontam que a ruptura pode provocar hemorragia interna severa e levar à morte em poucos minutos.

No caso tratado no Moinhos, havia um fator adicional de risco. O paciente tinha histórico de cirurgias abdominais complexas e dependia da artéria mesentérica inferior

para manter a irrigação adequada do intestino. Em procedimentos tradicionais, essa artéria costuma ser coberta pela prótese implantada na aorta, o que poderia provocar isquemia intestinal, uma complicação grave.

Para evitar esse risco, os médicos utilizaram uma prótese personalizada, desenvolvida especificamente para preservar o fluxo sanguíneo na região. O dispositivo recebeu um ramo exclusivo para manter a circulação intestinal, solução reservada para casos altamente específicos.

A cirurgia foi realizada pelo cirurgião vascular Gustavo Oderich, chefe da Divisão de Cirurgia Vascular e Terapia Endovascular do Texas Heart Institute, nos Estados Unidos, em conjunto com a equipe do Hospital Moinhos de Vento, liderada pelo coordenador de cirurgia vascular Sharbel Mahfuz Boustany.

A técnica endovascular vem ganhando espaço no tratamento de aneurismas por ser menos invasiva e permitir recuperação mais rápida. Em situações complexas, como esta, exige planejamento detalhado, tecnologia avançada e equipes altamente especializadas.

O procedimento ocorreu na nova sala de hemodinâmica do Hospital do Coração, unidade do Hospital Moinhos de Vento voltada ao atendimento cardiovascular de alta complexidade. Após a recuperação, o paciente retomou sua rotina com segurança.

@felipevieirajornalista

Instagram, X, Facebook, YouTube

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas | Donna

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Portal EdiCase

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica

que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no

tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras

formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Saúde vascular e muscular: o guia para manter a autonomia após os 50

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A chegada dos 50 anos marca um período em que o corpo exige uma atenção mais estratégica. Não se trata apenas de estética, mas de manutenção da funcionalidade. Segundo o cirurgião vascular Herik Oliveira, especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), pequenas mudanças na rotina - como o fortalecimento muscular e o combate ao sedentarismo - são decisivas para garantir independência, saúde mental e a prevenção de complicações vasculares graves.

Entenda

A força que vem das pernas

O fortalecimento dos membros inferiores é o principal aliado contra a sarcopenia. Segundo Herik Oliveira, esse cuidado vai além da mobilidade: “Fortalecer as pernas ajuda no controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e até na oxigenação cerebral, auxiliando no tratamento de demências”. Além disso, músculos fortes atuam como uma “bomba” que impulsiona o sangue de volta ao coração, prevenindo inchaços e varizes.

Caminhada: o combustível da disposição

Manter o hábito de caminhadas leves é uma das formas mais eficazes de combater o estresse e a ansiedade, melhorando inclusive a qualidade do sono. O exercício estimula a circulação e ativa a musculatura, garantindo que o corpo permaneça ágil e equilibrado, o que é fundamental para a prevenção de quedas e fraturas.

O perigo do hábito de ficar sentado

O sedentarismo é um vilão silencioso para a saúde vascular. Ficar sentado por longos períodos prejudica o retorno venoso e reduz a queima calórica. A recomendação do especialista é clara: levante-se e movimente-se por pelo menos cinco minutos a cada hora.

Leia a matéria completa em Metrôpoles

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Banho gelado pode melhorar a circulação? Especialista desmistifica conceitos sobre o tema

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A sensação revigorante de um banho gelado pode ser imediata, mas os reais benefícios para a saúde vascular são mais sutis do que o imaginado. Segundo o cirurgião vascular Caio Focássio, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), a água fria ativa uma resposta fisiológica de defesa, mas não deve ser vista como um tratamento eficaz para doenças venosas.

Entenda os Benefícios e Limitações

O choque térmico provoca duas reações: primeiro, a vasoconstrição, que redireciona o sangue aos órgãos vitais; e, em seguida, a vasodilatação, que gera bem-estar ao reduzir o inchaço superficial. No entanto, essa sensação de alívio é temporária e não substitui práticas de saúde essenciais, como exercícios e hidratação.

“Embora um banho frio possa aliviá-las momentaneamente, não há evidência de que ele trate varizes ou previna trombozes”, adverte Focássio. Ele enfatiza a importância de um estilo de vida saudável,

que inclui a prática regular de atividades físicas e o cuidado com a alimentação.

Desmistificando Crenças sobre Saúde Vascular

Para evitar ideias equivocadas sobre saúde vascular, o especialista desvenda mitos comuns:

Cruzamento das pernas causa varizes? (Mito): Esse hábito não causa varizes isoladamente.

Varizes são apenas estéticas? (Mito): Elas podem levar a dores crônicas e complicações graves.

Hidratação melhora a circulação? (Verdade): A ingestão insuficiente de água aumenta a viscosidade do sangue.

Meias de compressão são eficazes? (Verdade): Elas são essenciais, mas devem ser usadas sob orientação médica.

Somente idosos têm problemas circulatórios? (Mito): O sedentarismo também afeta os jovens.

A mensagem é clara: a verdadeira saúde vascular requer constância e prevenção. Abandonar o tabagismo, controlar o peso e manter-se ativo são fundamentais. Para alcançar pernas saudáveis e um sistema circulatório eficiente, não existem atalhos - apenas compromisso.

Banhos relaxantes podem ajudar a dormir melhor.

A saúde vascular é uma maratona, não um sprint. O segredo para uma vida longa e saudável está na constância e na busca por informações corretas. Participe compartilhando sua opinião sobre o impacto dos banhos frios na sua saúde!

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Sem dar sinais, hipertensão compromete a circulação e aumenta risco cardiovascular

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, celebrado em 26 de abril, especialista alerta para impactos nas artérias e reforça a importância do diagnóstico precoce

A hipertensão arterial, conhecida como pressão alta, é uma das responsáveis por danos à circulação sanguínea e segue como um dos maiores fatores de risco para doenças cardiovasculares. A condição pode comprometer progressivamente as artérias e afetar órgãos vitais ao longo do tempo.

No Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, celebrado em 26 de abril, o alerta se volta especialmente para a relação direta entre a pressão elevada e a saúde vascular, muitas vezes negligenciada até o surgimento de complicações.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 40% das pessoas hipertensas no mundo não sabem que têm a doença. O dado reforça a importância da medição regular da pressão arterial

como principal forma de diagnóstico.

O médico e cirurgião vascular, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Cesar Navarro Morales, explica que a ausência de sintomas é um dos principais desafios no controle da doença. "O aumento da pressão evolui de forma silenciosa e, por isso, muitas pessoas só descobrem quando já há algum tipo de lesão em órgãos ou comprometimento da circulação", afirma.

A pressão elevada exerce um impacto sistêmico sobre todo o sistema vascular. O aumento contínuo da pressão provoca desgaste na parede das artérias, levando à perda de elasticidade e ao enrijecimento dos vasos. Esse processo favorece o desenvolvimento da aterosclerose e acelera o envelhecimento vascular, tornando as artérias mais rígidas e menos responsivas às necessidades do organismo. Como consequência, há redução do fluxo sanguíneo e da irrigação de órgãos como cérebro, coração e rins, além do aumento do risco de doenças como infarto, acidente vascular cerebral (AVC), doença arterial periférica, aneurismas e dissecções da aorta.

Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de 2025

As recomendações clínicas mais recentes elevaram a importância na vigilância cardiovascular. Atualmente, valores de 120/80 mmHg (o popular 12 por 8) não são mais vistos apenas como normais, e sim como um sinal de alerta. A faixa agora é classificada como pré-hipertensão ou pressão elevada, indicando um risco significativamente maior de progressão para a hipertensão crônica e complicações futuras.

Prevenção e mudança de hábito é o caminho para o controle

Mesmo sem sintomas aparentes, a hipertensão pode causar danos importantes. Quando sinais como dor de cabeça, tontura, visão borrada ou falta de ar surgem, geralmente indicam níveis mais elevados de pressão ou alguma repercussão clínica. Por isso, a prevenção e o controle são fundamentais. Medir a pressão regularmente é uma das principais estratégias para diagnóstico precoce, especialmente considerando que uma parcela significativa da população desconhece o próprio quadro.

Fatores como sedentarismo, alimentação rica em sódio, obesidade, estresse e consumo de álcool estão entre os principais responsáveis pelo aumento da pressão arterial. Nos últimos anos, esses hábitos também elevaram os índices entre pessoas mais jovens.

Para o médico, a mudança de comportamento tem papel decisivo na redução dos riscos. “Mesmo em pessoas com predisposição, um estilo de vida saudável pode retardar ou evitar a progressão da doença”, reforça.

A boa notícia é que a condição pode ser controlada. Unir novos hábitos ao acompanhamento médico e ao uso de medicamentos, quando indicados, reduz significativamente o risco de complicações. “O controle da pressão alta é possível e faz toda a diferença na prevenção de eventos graves. Monitorar a pressão regularmente é uma medida simples e essencial”, conclui.

Sobre a **SBACV-SP**

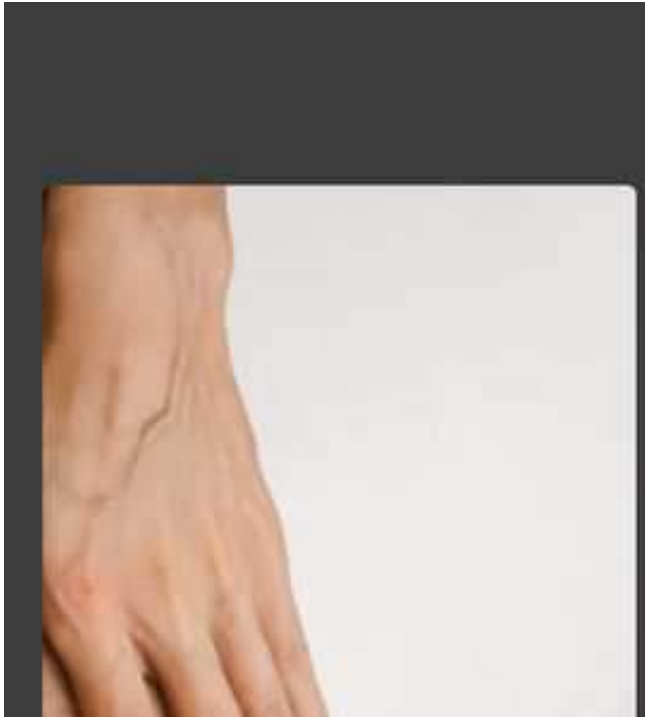
A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) é uma entidade sem fins lucrativos que representa os médicos que atuam nas especialidades de Angiologia e de Cirurgia Vascular no estado de São Paulo. A instituição tem como missão levar informação de qualidade sobre saúde vascular à população.

Para outras informações acesse o site e siga as redes sociais da Sociedade (Facebook e Instagram).

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: . Hipertensão arterial: 5 alimentos que ajudam no controle da pressão Intestino preso e varizes: qua

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

22/04/2026

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para

baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas. A médica explica que não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares , segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral, explica a especialista.

O estudo Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há

realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que as meias de compressão não mudarão as varizes que já

apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular, finaliza.

Por Paula Amoroso

Anúncios

Confira Também

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

Aumentar o consumo de fibras e praticar exercícios físicos são medidas simples que podem ajudar a evitar o agravamento das veias varicosas

22 de abril de 2026

às

16:03.

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da

SBACV.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares , segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros,

que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais

e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

22/04/2026

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

22/04/2026 às 16:00 PM22/04/2026

Portal EdiCase

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema

fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo.

Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a

profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada,

mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Vai viajar no feriado? Não esqueça do cuidado com as pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Resumo em tópicos:

Permanecer sentado por muito tempo em deslocamentos longos prejudica o bombeamento do sangue venoso para o coração. A estagnação do sangue favorece a formação de coágulos internos, conhecidos como trombos. O Ministério da Saúde e a **SBACV** recomendam parar para caminhar, realizar movimentos “sobe e desce” com os calcanhares, manter as pernas esticadas e não cruzar as pernas. O uso de tecnologia de compressão graduada atua como um suporte mecânico externo para acelerar a velocidade do fluxo sanguíneo nas veias.

Com a proximidade dos feriados de 21 de abril e 1º de maio, milhares de brasileiros se preparam para encarar rodovias e aeroportos em busca de dias de descanso. No entanto, o planejamento deve incluir o cuidado com a saúde das pernas. De acordo com especialistas, o hábito de permanecer sentado por muito tempo, que é uma característica comum em deslocamentos de longa distância, prejudica o mecanismo natural de bombeamento do sangue venoso para o coração.

Essa estagnação ocorre quando o sistema circulatório perde o auxílio da musculatura para vencer a gravidade. Com o corpo estático, o processo falha e resulta em sintomas imediatos como pernas pesadas e edemas. Conforme dados da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) e do Ministério da Saúde, essa condição favorece a formação de coágulos internos, conhecidos como trombos, que trazem riscos severos à saúde sem a devida atenção preventiva.

Para assegurar que o trajeto seja tão prazeroso quanto o destino e evitar que problemas vasculares interrompam o lazer, o Ministério da Saúde e especialistas da **SBACV** recomendam ações práticas:

No carro, planeje paradas: a cada duas horas de estrada, estacione o veículo para caminhar por pelo menos cinco minutos. Esse intervalo reativa a circulação e evita o acúmulo de sangue nas extremidades. No avião e ônibus, evite a imobilidade: mesmo em espaços reduzidos, realize movimentos de “sobe e desce” com os calcanhares. Use o corredor para curtas caminhadas e visitas ao banheiro sempre que permitido para estimular o fluxo sanguíneo. Mantenha o corpo alinhado: procure manter as pernas o mais esticadas possível sob a poltrona à frente. Evite dobrar os joelhos em ângulos muito agudos, pois a dobra excessiva dificulta a passagem do sangue. Não cruze as pernas: essa posição comprime veias importantes atrás do joelho e funciona como um obstáculo extra para a circulação. Mantenha os dois pés apoiados no chão ou em um suporte. Atenção à hidratação: beba água regularmente para preservar a fluidez do sangue e evite o consumo excessivo de cafeína ou álcool, substâncias que contribuem para o inchaço. Use meias de compressão graduada: item indispensável para qualquer modalidade de viagem longa, a pressão controlada da meia atua como um suporte externo que auxilia o retorno venoso, previne a fadiga e o risco de trombose.

LEIA TAMBÉM: No Dia Mundial da Saúde, especialistas

alertam para... Atins será palco de um evento inédito que une... História envolvendo namorado de Jojo Todynho alerta... Festas em casa: como preparar os espaços de convivência Do bloco ao pós- bloco: como escolher roupas... Porque feriados tendem a intensificar compulsões...

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada,

mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Vai viajar no feriado? Não esqueça do cuidado com as pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Resumo em tópicos: Permanecer sentado por muito tempo em deslocamentos longos prejudica o bombeamento do sangue venoso para o coração. A estagnação do sangue favorece a formação de coágulos internos, conhecidos como trombos. O Ministério da Saúde e a **SBACV** recomendam parar para caminhar, realizar movimentos “sobe e desce” com os calcanhares, manter as pernas...

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Aumentar o consumo de fibras e praticar exercícios físicos são medidas simples que podem ajudar a evitar o agravamento das veias varicosas

22 de abril de 2026

O intestino também tem papel importante no surgimento de varizes (Imagem: Rabizo Anatolii | Shutterstock)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas

veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas

organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

alimentaçãobem-estaredicasesaúde

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

Gravidez aumenta risco de trombose e exige atenção especial à circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Mudanças no corpo da gestante elevam risco vascular; pós-parto é o período mais crítico

Foto- crédito- Freepik

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, 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”, acrescenta o médico.

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 - 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 o Dr. Edwaldo 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.

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

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.

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

Banho gelado ajuda na circulação? Médico alerta para mitos e verdades

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Camila Santos

Embora a sensação de vigor após uma ducha gelada seja imediata, a ciência por trás do hábito revela que os benefícios para o sistema circulatório são mais limitados do que o senso comum sugere. Segundo o cirurgião vascular Caio Focássio, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), o contato com a água fria promove uma resposta fisiológica de defesa do organismo, mas não deve ser encarado como uma terapia definitiva para doenças venosas.

Entenda

Mecanismo de ação: o frio causa vasoconstrição imediata, contraindo os vasos e redirecionando o sangue para os órgãos vitais.

Sensação de alívio: após o banho, ocorre uma vasodilatação compensatória que gera bem-estar e reduz o inchaço superficial.

Limitação terapêutica: o hábito é um recurso

complementar e não possui eficácia comprovada no tratamento de varizes ou prevenção de trombose.

Foco no estilo de vida: a saúde vascular depende de fatores sistêmicos, como exercícios e hidratação, e não de estímulos isolados de temperatura.

Não é recomendado tomar muitos banhos por dia para manter a saúde da pele

O choque térmico e o fluxo sanguíneo

O impacto da água gelada no corpo desencadeia uma sequência automática: primeiro, os vasos periféricos se contraem (vasoconstrição) para preservar o calor interno; assim que o estímulo cessa, o corpo reage dilatando esses mesmos vasos para retomar o equilíbrio térmico.

“Esse mecanismo pode dar uma sensação de ativação e leve estímulo circulatório, mas não significa que o banho gelado, por si só, melhore a circulação de forma duradoura”, alerta Caio Focássio. O médico reforça que, embora as pernas fiquem mais “leves” no curto prazo, o efeito é pontual.

Banhos relaxantes podem ajudar a dormir melhor

Mitos e verdades da saúde vascular

Para evitar que pacientes busquem “soluções mágicas”, o especialista esclarece pontos cruciais que frequentemente geram confusão nos consultórios:

Cruzar as pernas causa varizes? (mito): não existem evidências de que o hábito, isoladamente, provoque a doença.

Varizes são apenas um problema estético? (mito): elas podem evoluir para quadros de dor crônica, inchaço severo e complicações graves.

Hidratação influencia a circulação? (verdade): a baixa ingestão de água torna o sangue mais viscoso, dificultando o fluxo.

Meias de compressão funcionam? (verdade): quando indicadas por um médico, são fundamentais para o retorno venoso.

Apenas idosos sofrem do problema? (mito): o sedentarismo tem levado cada vez mais jovens a desenvolverem doenças circulatórias.

A base do tratamento é a constância

Para quem busca pernas saudáveis e um sistema circulatório eficiente, Caio é enfático: o segredo está no estilo de vida. O abandono do tabagismo, o controle do peso e a prática regular de atividades físicas superam qualquer benefício térmico momentâneo.

“Quando o assunto é saúde vascular, não existe atalho. O que faz diferença é constância, prevenção e orientação adequada”, finaliza o cirurgião.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Saúde vascular e muscular: o guia para manter a autonomia após os 50

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Camila Santos

A chegada dos 50 anos marca um período em que o corpo exige uma atenção mais estratégica. Não se trata apenas de estética, mas de manutenção da funcionalidade. Segundo o cirurgião vascular Herik Oliveira, especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), pequenas mudanças na rotina - como o fortalecimento muscular e o combate ao sedentarismo - são decisivas para garantir independência, saúde mental e a prevenção de complicações vasculares graves.

Entenda

Combate à sarcopenia: o fortalecimento muscular freia a perda natural de massa e protege os ossos contra a osteoporose.

Movimento constante: caminhadas leves ativam a circulação, oxigenam os tecidos e reduzem a rigidez articular.

Consciência postural: manter a coluna alinhada distribui

o peso corretamente e evita a sobrecarga das articulações e do sistema circulatório.

Regra dos 5 minutos: evitar o tempo prolongado sentado é vital para manter o metabolismo ativo e o retorno venoso eficiente.

Conhecida por ser uma atividade física democrática, a caminhada pode melhorar a circulação sanguínea e auxiliar na perda de peso corporal

A força que vem das pernas

O fortalecimento dos membros inferiores é o principal aliado contra a sarcopenia. Segundo Herik Oliveira, esse cuidado vai além da mobilidade: “Fortalecer as pernas ajuda no controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e até na oxigenação cerebral, auxiliando no tratamento de demências”. Além disso, músculos fortes atuam como uma “bomba” que impulsiona o sangue de volta ao coração, prevenindo inchaços e varizes.

Caminhada: o combustível da disposição

Manter o hábito de caminhadas leves é uma das formas mais eficazes de combater o estresse e a ansiedade, melhorando inclusive a qualidade do sono. O exercício estimula a circulação e ativa a musculatura, garantindo que o corpo permaneça ágil e equilibrado, o que é fundamental para a prevenção de quedas e fraturas.

O perigo do hábito de ficar sentado

O sedentarismo é um vilão silencioso para a saúde vascular. Ficar sentado por longos períodos prejudica o retorno venoso e reduz a queima calórica. A recomendação do especialista é clara: levante-se e movimente-se por pelo menos cinco minutos a cada hora.

“A postura prolongada pode causar dores, fadiga

muscular e até alterar o humor”, alerta Oliveira.

Dicas práticas para o dia a dia

Para quem busca começar, o médico sugere hábitos simples que podem ser incorporados à rotina:

Trocar o elevador pelas escadas sempre que possível.

Praticar exercícios de baixo impacto, como sentar e levantar da cadeira ou elevação de panturrilhas.

Manter uma frequência de atividades físicas de, no mínimo, três vezes por semana.

Priorizar o alongamento de costas, quadril e pernas para sustentar a boa postura.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Invista no pilates: médico revela benefícios da prática para o coração

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Camila Santos

Criado por Joseph Pilates no início do século passado, o método que leva seu nome consolidou-se como um dos principais aliados da medicina vascular moderna. Ao unir força, alongamento e controle respiratório, a prática vai além da estética, atuando diretamente na eficiência do sistema circulatório.

Segundo o cirurgião vascular Herik Oliveira, especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), o pilates transforma o fluxo sanguíneo, tornando o bombeamento cardíaco mais eficaz e prevenindo complicações comuns, como a hipertensão e o edema dos membros inferiores.

Entenda

Eficiência cardíaca: por ser um exercício de baixo impacto, o Pilates fortalece o músculo do coração, permitindo que ele bombeie sangue com menos esforço e ajude a baixar a pressão arterial.

Retorno venoso: a combinação de movimentos de

pernas e controle do peso facilita o retorno do sangue das extremidades ao coração, combatendo o inchaço e a sensação de pernas pesadas.

Oxigenação sistêmica: o foco na respiração profunda e controlada amplia a capacidade respiratória, garantindo que tecidos e músculos recebam sangue mais rico em oxigênio.

Segurança e longevidade: sem sobrecarregar as articulações, a técnica é recomendada para todas as idades, servindo como prevenção e tratamento complementar para problemas vasculares.

A prática também ajuda com a mobilidade

O coração como um motor potente

A prática regular do pilates atua como um treinamento de resistência suave, mas eficaz, para o miocárdio. “O exercício de baixo impacto fortalece o músculo do coração, tornando-o mais eficiente para bombear o sangue”, explica Herik. Esse fortalecimento é um fator determinante na redução da pressão arterial, um dos principais vilões da saúde vascular global. Ao melhorar a elasticidade dos vasos e a força de contração cardíaca, o método cria uma “autoestrada” livre para o fluxo sanguíneo.

Alívio para as pernas e tecidos

Um dos problemas mais comuns relatados em consultórios vasculares é a retenção de líquidos e o peso nas pernas. Nesse cenário, o pilates atua diretamente no sistema de retorno. Os exercícios que envolvem o fortalecimento da panturrilha - considerada o “segundo coração” do corpo - e o alongamento global ajudam a drenar o sangue acumulado nos membros inferiores. O resultado imediato é a redução visível do inchaço e uma melhora significativa na qualidade de vida do paciente.

Além do fluxo físico, há o ganho químico. “Através do controle da respiração profunda e controlada, o pilates melhora a eficiência respiratória, garantindo uma melhor oxigenação para músculos e coração”, destaca o especialista. Isso significa que o corpo não apenas transporta mais sangue, mas um sangue de melhor qualidade nutritiva para os tecidos.

O pilates pode servir como suporte para desenvolver estabilidade, corrigir compensações e melhorar o controle motor

A importância da supervisão

Apesar de ser uma prática democrática e segura para diversas faixas etárias, o pilates exige critérios técnicos para entregar resultados de saúde. Herik Oliveira enfatiza que o início da atividade deve ser precedido por uma avaliação médica criteriosa.

Além disso, o acompanhamento profissional é inegociável. “É importante enfatizar que o pilates deve ser feito sob supervisão de um fisioterapeuta”, orienta o cirurgião. Com o guia adequado, o método deixa de ser apenas um exercício de academia para se tornar uma ferramenta terapêutica poderosa na manutenção de um sistema circulatório jovem e resiliente.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Corrida ou caminhada: qual a melhor escolha para a saúde vascular?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Camila Santos

A busca por uma melhor circulação sanguínea e proteção cardiovascular passa, invariavelmente, pela escolha de um exercício aeróbico. Segundo Herik Oliveira, cirurgião vascular e especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), tanto a caminhada quanto a corrida são aliadas poderosas do organismo, mas a indicação depende diretamente do histórico e das metas de cada indivíduo.

Benefícios da caminhada

A caminhada é frequentemente recomendada para iniciantes, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas ou limitações de movimento. Segundo o especialista, esta atividade de baixo impacto oferece vantagens expressivas. Confira!

Retorno venoso: ativa a “bomba muscular” da panturrilha, facilitando o retorno do sangue das pernas para o coração e reduzindo inchaços.

Controle da pressão: praticar cerca de 40 minutos de caminhada auxilia na redução e estabilização da pressão arterial.

Prevenção: é uma ferramenta eficaz no combate ao surgimento de varizes e no auxílio ao tratamento de condições como o lipedema.

Conhecida por ser uma atividade física democrática, a caminhada pode melhorar a circulação sanguínea e auxiliar na perda de peso corporal

Vantagens da corrida

A corrida é voltada para quem possui melhor condicionamento físico e busca intensidade ou maior queima calórica. Oliveira destaca que, durante a corrida, o coração se torna mais eficiente, bombeando mais sangue a cada batimento. Entre os benefícios adicionais estão:

Perfil lipídico: auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e no aumento do colesterol bom (HDL);

Saúde arterial: ajuda a combater substâncias nocivas que agravam a aterosclerose (acúmulo de placas nas artérias);

Bem-estar geral: melhora a qualidade do sono, a autoestima e fortalece o sistema cardiovascular contra doenças graves, como o infarto.

A corrida exige maior cuidado em casos de doenças cardíacas, sedentarismo prolongado ou alterações ortopédicas

Orientações de segurança

Independentemente da modalidade escolhida, o cirurgião enfatiza que a prática deve começar em superfícies planas, com progressão gradativa a cada quinzena. O especialista alerta, ainda, que qualquer

atividade física deve ser precedida por uma avaliação médica e realizada sob a supervisão de um educador físico para garantir a segurança da pessoa.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Mau funcionamento intestinal pode contribuir para varizes, aponta estudo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Prisão de ventre pode elevar a pressão abdominal e prejudicar as válvulas das veias, contribuindo para o desenvolvimento de varizes.

Dieta pobre em fibras está ligada tanto às varizes quanto às hemorroidas; fibras ajudam na circulação e no funcionamento do intestino.

Estudo de 2021 mostrou que quem consome menos fibras tem até três vezes mais chance de ter varizes.

Meias de compressão aliviam dor e inchaço, mas não eliminam as varizes; tratamentos menos invasivos como laser, escleroterapia e espuma são comuns.

Melhorias na alimentação e hidratação ajudam o intestino e a circulação; pode haver uso de pré e probióticos sob orientação médica, especialmente em casos de lipedema ou inchaço.

As varizes vão além de estética: são sinais de como a circulação funciona no corpo. A relação entre intestino e

veias fica presente quando há esforço excessivo para evacuar, que eleva a pressão abdominal e pode afetar válvulas venosas. O resultado é o acúmulo de sangue nas pernas.

Especialistas destacam que a constipação não atua isoladamente. Pacientes com varizes podem apresentar também hemorroidas, reforçando a ideia de uma circulação afetada de modo sistêmico. O quadro pode exigir avaliação clínica ampla.

A Dra. Aline Lamaita, cirurgiã vascular, explica que a pressão intra-abdominal gerada pelo esforço no intestino influencia as veias dos membros inferiores, contribuindo para o aparecimento de varizes. A relação entre intestino e circulação é tema de cuidado médico.

A alimentação desempenha papel central. Dietas pobres em fibras estão associadas a maior risco de varizes e de hemorroidas, segundo a especialista. Alimentos ricos em fibras ajudam o funcionamento intestinal e a circulação sanguínea de maneira geral.

Estudos internacionais apontam correlações entre fibra e menor incidência de varizes. Uma pesquisa de 2021 associou baixa ingestão de fibras a maior risco de veias varicosas, com magnitude de efeito semelhante ao histórico de ir ao banheiro com pouca frequência.

Além da função intestinal, a constipação pode agravar sintomas como inchaço e dor nas pernas. O retrato inclui ainda o lipedema, condição de acúmulo de gordura nas pernas, que pode se intensificar com retorno venoso prejudicado.

Mudanças simples ajudam: aumentar fibras com frutas, verduras, grãos integrais e sementes é recomendável. A hidratação também é essencial, pois água facilita o fluxo de sangue e a nutrição dos tecidos.

Em alguns casos, pré e probióticos podem ser indicados para melhorar o equilíbrio intestinal, sempre sob orientação médica ou de nutricionista. Esses recursos costumam atuar na microbiota que influencia a digestão e o inchaço.

Meias de compressão costumam ser uma das primeiras recomendações após o diagnóstico. Elas ajudam a reduzir dor e inchaço ao melhorar o retorno venoso, desde que usadas corretamente.

Não substituem tratamento definitivo, que pode incluir técnicas minimamente invasivas. Laser, espuma densa e escleroterapia têm ganhado espaço, com menor tempo de recuperação em muitos casos.

A escolha terapêutica depende do histórico médico e da avaliação com um cirurgião vascular. A intervenção pode variar conforme o tipo de veia e a gravidade do quadro.

O entendimento de que o intestino influencia a circulação reforça a ideia de uma visão integrada da saúde. Pequenos hábitos alimentares e hábitos de hidratação podem impactar veias, músculos e bem-estar geral.

Sobre a especialista

Dra. Aline Lamaita é cirurgiã vascular e membro da **SBACV**, com formação na Santa Casa de São Paulo (2000) e atuação na área de flebologia. Possui formação em Lifestyle Medicine pela Harvard (2018).
Fonte: Holding Comunicação.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Trombose: sintomas e tratamentos explicados de forma clara

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Estudo da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular aponta mais de quatrocentos oitenta e nove mil hospitalizações por trombose venosa entre janeiro de dois mil e doze e agosto de dois mil e vinte e três.

A influencer e atriz Sarah Femina, de vinte e um anos, teve trombose profunda na perna esquerda no fim de dois mil e vinte e quatro, ficou três dias internada e segue anticoagulantes até junho.

A trombose pode levar à embolia pulmonar e é diagnosticada por histórico médico, exame físico e marcadores como dímero D; ultrassom com Doppler é comumente usado para avaliar veias, especialmente nas pernas.

O tratamento visa impedir agravamento e evitar novos coágulos, com anticoagulantes; em casos graves, trombolíticos podem dissolver o coágulo, e, se não for possível usar anticoagulantes, pode haver uso de filtro de veia cava.

Prevenção inclui evitar imobilidade prolongada, manter-se ativo, hidratar-se e não fumar; em cirurgia ou

repouso, meias elásticas anti-trombose ajudam; dados da Secretaria de Saúde de São Paulo apontam aumento de vinte e cinco vírgula sete por cento de casos em janeiro de dois mil e vinte cinco (522) frente o ano anterior (415).

A trombose é uma condição silenciosa que pode levar a complicações graves, como embolia pulmonar. O tema ganha destaque após um caso recente envolvendo a influencer Sarah Femina, que enfrentou trombose profunda no fim de 2024. A doença requer diagnóstico rápido e tratamento contínuo.

Estudos da **SBACV** indicam que, entre janeiro de 2012 e agosto de 2023, mais de 489 mil brasileiros foram hospitalizados por trombose venosa. O volume evidencia a relevância da prevenção e do manejo adequado da condição.

Sarah Femina, 21 anos, percebeu inchaço e escurecimento na perna esquerda durante a gravação de um vídeo. Diagnosticada com trombose profunda, foi internada por três dias e recebe anticoagulantes até junho. O caso reforça a necessidade de atenção aos sinais.

Dados nacionais e diagnóstico

A trombose envolve coágulos que podem obstruir veias ou artérias, gerando dor, vermelhidão e inchaço. Em casos graves, pode evoluir para infarto ou AVC. O diagnóstico costuma considerar histórico, exame físico e marcadores como o dímero D.

Ultrassom com Doppler avalia o fluxo venoso principalmente nas pernas; a flebografia e a tomografia ajudam em situações específicas, incluindo suspeita de embolia pulmonar. O objetivo do tratamento é impedir a progressão do trombo e prevenir novas formações.

Tratamento e prevenção

Anticoagulantes impedem a formação de novos coágulos e estabilizam os existentes. Em casos graves, trombolíticos dissolvem o coágulo. Em situações em que anticoagulantes não podem ser usados, pode ser indicado o filtro de veia cava.

Prevenção depende de hábitos saudáveis: mover-se com frequência, manter hidratação e evitar tabagismo. Quem suspeita de trombose deve procurar atendimento médico emergencial rapidamente, com avaliação por um angiologista.

Meias de compressão e dados locais

Meias anti trombose são recomendadas para quem passou por cirurgia ou permanece em repouso prolongado, ajudando a circulação. Modelos modernos priorizam conforto e ajuste.

Dados da Secretaria de Saúde de São Paulo, janeiro de 2025, mostram aumento de 25,7% nos casos de trombose na comparação com o mesmo período de 2024, passando de 415 para 522 ocorrências.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Corrida ou caminhada: qual a melhor escolha para a saúde vascular?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A busca por uma melhor circulação sanguínea e proteção cardiovascular passa, invariavelmente, pela escolha de um exercício aeróbico. Segundo Herik Oliveira, cirurgião vascular e especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), tanto a caminhada quanto a corrida são aliadas poderosas do organismo, mas a indicação depende diretamente do histórico e das metas de cada indivíduo.

Benefícios da caminhada

A caminhada é frequentemente recomendada para iniciantes, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas ou limitações de movimento. Segundo o especialista, esta atividade de baixo impacto oferece vantagens expressivas:

- 1 - Retorno venoso: ativa a "bomba muscular" da panturrilha, facilitando o retorno do sangue das pernas para o coração e reduzindo inchaços.
- 2 - Controle da pressão: praticar cerca de 40 minutos de caminhada auxilia na redução e estabilização da

pressão arterial.

3 - Prevenção: é uma ferramenta eficaz no combate ao surgimento de varizes e no auxílio ao tratamento de condições como o lipedema.

Conhecida por ser uma atividade física democrática, a caminhada pode melhorar a circulação sanguínea e auxiliar na perda de peso corporal

Vantagens da corrida

A corrida é voltada para quem possui melhor condicionamento físico e busca intensidade ou maior queima calórica. Oliveira destaca que, durante a corrida, o coração se torna mais eficiente, bombeando mais sangue a cada batimento. Entre os benefícios adicionais estão:

- 1 - Perfil lipídico: auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e no aumento do colesterol bom (HDL);
- 2 - Saúde arterial: ajuda a combater substâncias nocivas que agravam a aterosclerose (acúmulo de placas nas artérias);
- 3 - Bem-estar geral: melhora a qualidade do sono, a autoestima e fortalece o sistema cardiovascular contra doenças graves, como o infarto.

A corrida exige maior cuidado em casos de doenças cardíacas, sedentarismo prolongado ou alterações ortopédicas

Orientações de segurança

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas Portal EdCase

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também

sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com

associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Lei do deputado Jutay Meneses garante reabilitação para pessoas amputadas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Da Redação Repórter PB

A cada hora, três brasileiros sofrem amputação de pernas ou pés, conforme levantamento da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, com base em dados do Ministério da Saúde. A partir desta quinta-feira (23), a Paraíba passa a contar com a Lei 14.365/26, de autoria do deputado estadual Jutay Meneses (Republicanos), que visa instituir a Política Estadual de Reabilitação Integral da Pessoa Amputada no estado.

A Lei 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 da Lei, 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 legislação 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.

De acordo com Jutay, a Lei 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.

Fonte: Repórter PB

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

Entenda o que é o lipedema e por que a doença ainda é confundida com obesidade

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: João Pedro Rehberger

Reconhecido como doença pela Organização Mundial da Saúde apenas em 2019, o lipedema é uma condição crônica e inflamatória que afeta o tecido adiposo, atingindo principalmente mulheres. Em 2022, o problema foi incluído na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), reforçando sua relevância clínica.

Para esclarecer dúvidas sobre o tema, o Portal Revide conversou com o médico **Edwaldo Edner Joviliano**, chefe do Serviço de Cirurgia Vascular e Endovascular do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (HC-FMRP-USP) e presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**).

Segundo o especialista, o lipedema é caracterizado pelo acúmulo anormal e desproporcional de gordura, principalmente em pernas, coxas e quadris - podendo também atingir os braços. "Diferente da gordura comum, esse tecido tem aspecto nodular, com pequenos

caroços sob a pele, e costuma ser doloroso ao toque", explica.

Embora não haja uma causa única definida, há forte influência genética: entre 20% e 60% das pacientes relatam histórico familiar. Além disso, o surgimento ou agravamento da doença está associado a alterações hormonais, sendo comum em fases como puberdade, gestação e menopausa.

Confusão com obesidade

A semelhança visual faz com que o lipedema seja frequentemente confundido com obesidade, mas as condições são distintas. Enquanto a obesidade provoca ganho de peso de forma mais uniforme pelo corpo, o lipedema concentra gordura nos membros, criando desproporção em relação ao tronco.

Outro sinal característico é a preservação de mãos e pés, formando um efeito de "pulseira" nos tornozelos e punhos. Além disso, dor, sensibilidade ao toque e facilidade para hematomas são comuns no lipedema - sintomas ausentes na obesidade.

Característica

Lipedema

Obesidade

Distribuição da gordura

Desproporcional (foco em pernas/braços)

Global (foco em tronco/abdômen)

Mãos e pés

Poupados (sem acúmulo de gordura)

Afetados

Entre as medidas indicadas estão alimentação orientada, prática de exercícios de baixo impacto - como natação e hidroginástica -, uso de meias de compressão e drenagem linfática especializada.

Dor e sensibilidade

Frequente e característica

Em casos mais avançados, pode ser indicada a lipoaspiração específica para remoção da gordura afetada, realizada por profissionais especializados.

Ausente

Hematomas

O médico ressalta que o acompanhamento psicológico também é fundamental. "A dor crônica, a limitação física e a insatisfação com a imagem corporal podem levar a ansiedade e isolamento social", conclui.

Frequentes e fáceis

Raros

Foto: Ilustração/Canva

Resposta a dieta/exercício

Muito baixa (gordura resistente)

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - Edwaldo Edner Joviliano, SBACV - SBACV

Alta (perda de peso global)

Diagnóstico tardio

Por décadas, o lipedema foi diagnosticado de forma equivocada como obesidade, linfedema ou problemas circulatórios, o que contribuiu para a subnotificação dos casos.

"Isso fez com que muitas mulheres passassem anos sem diagnóstico correto, frequentemente sendo responsabilizadas pela dificuldade em perder peso", afirma Joviliano.

No Brasil, a estimativa é que cerca de 12,3% das mulheres sejam afetadas pela doença. Recentemente, a **SBACV** publicou o Consenso Brasileiro sobre Lipedema, com diretrizes para diagnóstico e tratamento.

Tratamento e qualidade de vida

Sem cura, o tratamento do lipedema é voltado ao controle dos sintomas e à melhora da qualidade de vida, com abordagem multidisciplinar.

Alerta vascular para o Dia das Mães: por que as varizes merecem um diagnóstico tão sério quanto a pressão alta?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Muitas mulheres adiam a consulta vascular por anos, enquanto a doença avança silenciosamente. Quando finalmente procuram ajuda, o tratamento minimamente invasivo já não é mais suficiente

A mulher que se desdobra entre os cuidados com a casa, os filhos e a carreira raramente se coloca como prioridade na própria agenda. O corpo, no entanto, cobra a conta desse descuido, e o sistema vascular das pernas é um dos primeiros a manifestar os sinais dessa sobrecarga silenciosa.

O que muitas mães chamam de 'cansaço normal' depois de um dia longo pode ser, na verdade, um sinal precoce de insuficiência venosa crônica. "A doença atinge veias das pernas que perdem a capacidade de bombear o sangue de volta ao coração. Em vez de subir, o sangue represa. As veias dilatam. A parede vascular enfraquece. O resultado vai desde os pequenos vasos visíveis na superfície até varizes grossas e tortuosas, acompanhadas de dor, peso, coceira e inchaço que piora ao fim do dia", avalia a Dra. Haila Almeida, médica

cirurgiã vascular e fundadora do Instituto Alphaveins, clínica referência em medicina vascular de alta performance.

Dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)** indicam que 38% da população adulta brasileira convive com algum grau de varizes. Entre as mulheres, a prevalência é ainda maior. A razão é fisiológica e hormonal. O estrogênio, por exemplo, relaxa a parede das veias. A progesterona, em níveis elevados durante a gravidez ou com uso de anticoncepcionais, também compromete o tônus venoso. Soma-se a isso o fator genético: se a mãe ou avó tiveram varizes, o risco herda-se junto com os traços de família.

A cirurgiã vascular observa que a maioria das mulheres chega ao consultório quando o problema já avançou. 'Elas convivem com dor por anos. Normalizam o inchaço. Aham que é consequência inevitável da rotina. Mas não é. O corpo estava avisando desde o início, com aquela sensação de perna pesada no fim da tarde ou os vasinhos que apareceram sem motivo', compartilha a médica.

O problema de ignorar esses primeiros alertas é que a doença vascular não estaciona. Ela progride. "O sangue que não sobe adequadamente acumula-se nas extremidades. A pressão dentro das veias aumenta. Com o tempo, as válvulas venosas, estruturas minúsculas que funcionam como catracas de mão única, deixam de vedar por completo. O quadro então se agrava. Surgem edemas que não desaparecem mais com o repouso. A pele ao redor do tornozelo escurece, engrossa, coça. Pequenos traumas viram feridas de difícil cicatrização", destaca a Dra Haila. Segundo a médica, em casos extremos, o sangue estagnado coagula dentro da veia: é a trombose venosa superficial, que pode evoluir para um quadro profundo e embolia pulmonar.

A boa notícia, é que o sistema vascular responde bem à prevenção e aos tratamentos precoces. 'A circulação das pernas não é passiva. Depende da musculatura da panturrilha, o chamado segundo coração. Cada passo que a mulher dá contrai essa musculatura e empurra o sangue para cima. Por isso, o sedentarismo é um dos maiores inimigos das veias', explica a Dra. Haila.

A cirurgia vascular recomenda um hábito simples e de alto impacto. "Caminhadas diárias de 30 minutos. Não precisa ser corrida. O movimento leve, mas constante, ativa a bomba muscular e melhora o retorno venoso. Outra orientação prática é elevar as pernas acima do nível do coração sempre que possível, por 15 a 20 minutos, duas vezes ao dia. Dormir com um travesseiro sob os pés também ajuda a drenagem noturna", indica a especialista.

A hidratação adequada mantém o sangue menos viscoso, o que facilita seu trajeto contra a gravidade. Já o excesso de sódio na alimentação retém líquido nos tecidos, aumenta o edema e sobrecarrega ainda mais as veias já comprometidas. A cirurgia sugere ainda evitar cruzar as pernas por longos períodos. O hábito, comum entre mulheres, comprime veias profundas e prejudica o fluxo.

Quando o assunto é tratamento, a medicina vascular avançou bastante nas últimas duas décadas. Para vasinhos superficiais (telangiectasias e veias reticulares), a escleroterapia com solução líquida ou espuma ainda é o padrão-ouro. Agulhas finíssimas injetam a substância diretamente na veia, que cicatriza e desaparece. Para veias maiores e com refluxo, o tratamento de escolha deixou de ser a cirurgia convencional com cortes e anestesia geral. Hoje, técnicas endovenosas a laser ou radiofrequência selam a veia doente por dentro, com apenas uma micropunção na pele. O paciente anda após o procedimento e retorna à rotina no dia seguinte.

No Instituto Alphaveins, a médica desenvolveu o Protocolo LUX Deep Flow, um método que integra

técnicas minimamente invasivas com foco em recuperação ágil e menos desconforto. A estrutura permite consultas longas, exames no mesmo dia e um acompanhamento que vai da avaliação inicial à fisioterapia vascular.

A médica defende que essa é uma oportunidade para as mulheres ressignificarem o autocuidado. Não como luxo, mas como necessidade fisiológica. 'A mãe que ignora a dor nas pernas não está sendo forte. Está adiando um problema que vai exigir mais tempo, mais dinheiro e mais sofrimento no futuro. Uma consulta com o Doppler dura 40 minutos. Dá tempo de ir e voltar antes de buscar as crianças na escola', recomenda.

Varizes não são apenas questão de estética. São um marcador de saúde circulatória. E, quando tratadas a tempo, perdem a força de complicar a vida de quem já tem tantas tarefas.

Dra. Haila Almeida

Médica cirurgiã vascular com atuação focada em tratamentos de vasinhos e varizes por meio da tecnologia a laser. É fundadora e líder do Instituto Alphaveins, clínica reconhecida por seu padrão de excelência em medicina vascular de alta performance. Com sólida formação e vivência prática, alia conhecimento técnico, gestão estratégica e experiência humana para ir além do tratamento, promovendo também o autocuidado, longevidade e autoestima, com foco em resultados reais, segurança e uma experiência verdadeiramente memorável.

Empresária e mentora de outros profissionais da área da saúde, conduz uma abordagem inovadora na formação de médicos empreendedores, apoiando o desenvolvimento de carreiras conceituadas, éticas e bem-posicionadas.

À frente do Alphaveins, coordena uma equipe multidisciplinar, desenvolve protocolos exclusivos e mantém-se atualizada com as mais recentes tecnologias no campo da cirurgia vascular.

Reconhecida por sua liderança inspiradora e conhecimento prático, mantém atuação ativa também como comunicadora nas redes sociais, promovendo informação acessível e conscientização sobre cuidados vasculares. Mais informações: <https://www.instagram.com/hailaalmeidaa/>

Sobre o Instituto Alphaveins

Localizado em Alphaville (SP), o Instituto Alphaveins é especializado em medicina vascular de alta performance. Fundado e liderado pela médica vascular Dra. Haila Almeida, o centro reúne atendimento clínico, procedimentos minimamente invasivos e exames realizados no próprio local.

O Instituto atua no diagnóstico e tratamento de vasinhos e varizes com uso de tecnologia a laser, reúne corpo clínico especializado e estrutura voltada à precisão e segurança. O modelo de atendimento integra ciência, tecnologia e prática médica baseada em evidências.

Além da assistência direta ao paciente, o Alphaveins desenvolve programas de capacitação para profissionais da saúde e mantém protocolos próprios voltados à prática vascular no setor privado. Com atuação reconhecida no segmento, o Instituto também se tornou referência em desenvolvimento de carreira médica e empreendedorismo feminino na medicina.

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Redação EdiCase / Portal EdiCase

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

'A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas'. A médica explica que 'não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas'.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. 'Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral', explica a especialista.

O estudo 'Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study', publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. 'Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas', diz a médica.

Segundo a cirurgia vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

'Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença', diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

'Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. 'Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas', afirma a médica.

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

'Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental', diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que 'as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida', diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. 'Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa

que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia'.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

'Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo', explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. 'O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular', finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Por que o mau funcionamento intestinal pode ser o culpado de suas varizes?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Isabella Bisordi / Bons Fluidos

Muito além de uma questão estética, as varizes costumam ser um sinal de que algo não vai bem no funcionamento da circulação. Embora fatores como genética, sedentarismo e hábitos de vida sejam amplamente conhecidos, existe um aspecto menos comentado - e que pode fazer diferença: o funcionamento do intestino. Sim, a saúde intestinal pode influenciar diretamente a saúde das veias.

O que as varizes indicam sobre o corpo

As varizes surgem quando as veias, principalmente das pernas, passam a ter dificuldade de conduzir o sangue de volta ao coração. Esse processo envolve válvulas que ajudam a direcionar o fluxo sanguíneo - e, quando elas falham, o sangue se acumula, causando dilatações visíveis.

Entre os fatores mais comuns associados ao problema estão longos períodos em pé ou sentado, predisposição

genética, tabagismo e consumo frequente de álcool. No entanto, o intestino também entra nessa equação.

O impacto da prisão de ventre na circulação

De acordo com a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, a constipação intestinal pode contribuir diretamente para o desenvolvimento das varizes. 'A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas'.

Além disso, a especialista ressalta que essa relação não é isolada. 'Não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas'.

A alimentação entra como peça-chave

A médica explica que tanto as varizes quanto as hemorroidas são mais frequentes em populações com dieta pobre em fibras - algo comum em padrões alimentares mais industrializados.

Segundo ela, investir nesse nutriente pode trazer benefícios importantes. 'Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral'.

Estudos recentes reforçam essa conexão. Uma pesquisa de 2021 publicada pela J. Egypt Public Health Association apontou que pessoas que raramente

consomem alimentos ricos em fibras apresentam um risco significativamente maior de desenvolver varizes. 'Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro. Essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas'.

Quando o problema vai além das varizes

A constipação não afeta apenas a estética das veias. Segundo a especialista, ela também pode agravar sintomas como inchaço, dor nas pernas e inflamação.

Outro ponto de atenção é o lipedema, condição caracterizada pelo acúmulo desproporcional de gordura, especialmente nos membros inferiores, acompanhado de dor e retenção de líquidos.

'A obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora inchaço, dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema', explica. 'Por conta da prisão de ventre e inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença'.

Como melhorar o funcionamento intestinal

Pequenas mudanças no dia a dia podem ajudar tanto o intestino quanto a circulação. A recomendação inclui aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e sementes. Mas não basta apenas incluir esses itens - a hidratação também precisa acompanhar. 'Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue'.

Bebidas como água, chás e sucos naturais podem contribuir nesse processo. Em alguns casos, indica-se o uso de pré e probióticos. 'Se não funcionar, os pré e

probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas'.

Meias de compressão ajudam?

Após o diagnóstico, as meias de compressão costumam ser uma das primeiras recomendações médicas para controlar os sintomas e evitar a progressão do quadro.

'Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental'.

No entanto, elas não eliminam as varizes já existentes. 'Mas as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida'.

Tratamentos atuais: menos invasivos e mais rápidos

Hoje, o tratamento das varizes vai muito além das cirurgias tradicionais. Com o avanço da tecnologia, técnicas menos invasivas têm ganhado espaço. 'Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia'.

Entre as opções estão métodos como laser, espuma densa e tecnologias como ATTA e ClaCs, que permitem tratar diferentes tipos de vasos com menor tempo de recuperação. 'Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo'.

A escolha do tratamento ideal depende de uma avaliação individual. 'O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular'.

Um olhar mais amplo para a saúde

A relação entre intestino e circulação mostra como o corpo funciona de forma integrada. Pequenos hábitos, como alimentação e hidratação, podem impactar áreas que, à primeira vista, parecem não ter conexão. Cuidar do intestino, nesse contexto, não é apenas uma questão digestiva - mas também uma forma de contribuir para a saúde vascular e o bem-estar geral.

Sobre a especialista

Dra. Aline Lamaita (RQE 26557) é cirurgiã vascular e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**). 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.

*Fonte: Holding Comunicação

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada,

mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

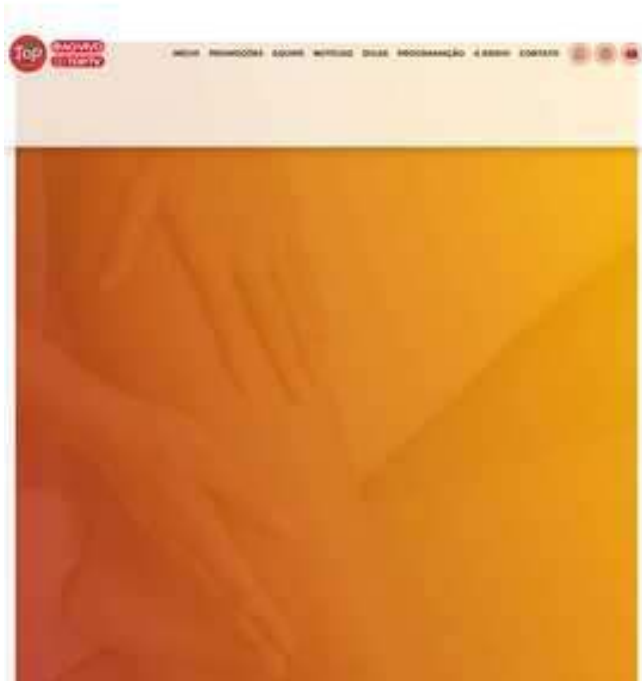
“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Portal Edicase

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada, mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa

que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

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

Intestino preso e varizes: qual a relação e como aliviar os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Predisposição genética, sedentarismo e hábitos posturais estão entre as causas mais comuns das varizes - um problema que pode afetar cerca de 30% da população, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. O que muita gente não imagina é que o intestino também pode ter um papel importante nesse quadro, como explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **SBACV**.

“A prisão de ventre é um dos vilões para o aparecimento das varizes. A razão é que o esforço para evacuar que eleva a pressão intra-abdominal é transmitido para baixo, para as veias das extremidades inferiores. Esse tipo de pressão pode danificar as válvulas em nossas veias, o que normalmente ajudaria a desviar o sangue para cima, para o coração. À medida que todo o sistema fica bloqueado, a pressão e a inflamação aumentam, e as veias superficiais começam a dilatar-se e a formar nós. O resultado são veias varicosas”. A médica explica que “não é incomum que pacientes com varizes também sofram de problemas como hemorroidas”.

O papel das fibras no funcionamento intestinal

O consumo regular de fibras alimentares, segundo Dra. Aline Lamaita, é uma das maneiras de melhorar o funcionamento intestinal. “Essenciais para o bom funcionamento do organismo, as fibras fornecem nutrientes e são aliadas na manutenção de uma dieta saudável. Além disso, elas estão relacionadas à boa circulação de sangue de uma maneira geral”, explica a especialista.

O estudo “Epidemiological, life style, and occupational factors associated with lower limb varicose veins: a case control study”, publicado no Journal of the Egyptian Public Health Association, observou que pessoas que raramente comiam alimentos ricos em fibras tinham quatro vezes mais chances de ter veias varicosas. “Esse mesmo estudo mostrou que o aumento de risco é similar ao de quem vai pouco ao banheiro - essas pessoas tiveram três vezes mais chance de ter veias varicosas”, diz a médica.

Segundo a cirurgiã vascular, a obstipação, por dificultar o retorno venoso, também piora o inchaço, a dor nas pernas, a inflamação e doenças como o lipedema - caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso com aumento desproporcional no tamanho dos membros, que apresenta inchaço, retenção de líquido, presença de nódulos e dor ao toque.

“Por conta da prisão de ventre e do inchaço, a circulação nas veias das pernas pode ficar comprometida. Há realmente muitos fatores envolvidos na fisiopatologia do lipedema, desde disfunções nas organelas produtoras de energia dentro da célula (as mitocôndrias) até a disbiose intestinal e o sedentarismo. Por isso que o consumo das fibras é importante no tratamento da doença”, diz a especialista.

A importância das fibras na dieta

A Dra. Aline Lamaita sugere incluir no cardápio frutas, legumes, verduras, grãos integrais e sementes. Com o

aumento do consumo de fibras, a ingestão de líquidos também tende a crescer. Água, sucos e chás são recomendados para favorecer a circulação sanguínea.

“Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. “Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas”, afirma a médica.

As meias de compressão têm efeito limitado no tratamento definitivo das varizes (Imagem: Andrey_Popov | Shutterstock)

Quais são as opções de tratamento das varizes ?

Depois que o médico confirma o diagnóstico de varizes, as meias de compressão de grau médico são normalmente recomendadas como primeira linha de tratamento para prevenção do avanço da doença varicosa.

“Quando usadas corretamente, as meias de compressão ajudam com sintomas como dor e inchaço, na medida em que melhoram o retorno venoso. Existem muitas marcas de meias de compressão (algumas cabem melhor do que outras, dependendo dos materiais e tamanhos) e um auxílio do cirurgião vascular é fundamental”, diz a médica.

No entanto, a Dr. Aline Lamaita alerta que “as meias de compressão não mudarão as varizes que já apareceram; só são eficazes enquanto as meias são usadas, e ensaios clínicos randomizados descobriram que terapias mais invasivas podem ser melhores para alívio a longo prazo e qualidade de vida”, diz a profissional.

Qual tratamento é melhor para varizes?

Além da melhora no estilo de vida, há algumas outras formas de tratar a condição. “Todas as varizes precisam ser tratadas, a intervenção cirúrgica ainda é utilizada,

mas hoje existem técnicas menos invasivas com associação de laser, escleroterapia e espuma densa que vieram a substituir a grande maioria dos quadros de microcirurgia”.

Hoje, com tantos tratamentos e técnicas disponíveis como ATTA (ablação térmica totalmente assistida), ClaCs (Cryo laser + cryoescleroterapia) e espuma densa, já é possível tratar praticamente todos os tipos de vasos sem cirurgia, reduzindo o tempo de recuperação.

“Essas técnicas minimamente invasivas usam lasers ou produtos químicos para fechar veias superficiais incômodas, fazendo com que elas murchem e desapareçam enquanto o fluxo sanguíneo é redirecionado de volta para o sistema mais profundo”, explica. É possível voltar ao trabalho alguns dias após esses tratamentos. “O procedimento certo para você provavelmente dependerá do seu histórico médico e de uma conversa com um cirurgião vascular”, finaliza.

Por Paula Amoroso

Conheça o mel raro do interior do Paraná que nasce de floradas especiais e tem sabor suave

Curitiba é a nova Miami: capital paranaense é a que mais recebe cubanos do Brasil

Futebol ajuda imigrantes venezuelanos a reconstruir vínculos em Curitiba

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

Pé diabético causa uma amputação a cada 30 segundos no mundo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Mês de Conscientização da Amputação, a campanha Abril Laranja é fundamental para alertar a população sobre a importância da prevenção e o controle das úlceras e o pé diabético. A prevalência de pessoas com esta condição vem crescendo progressivamente ao longo dos anos devido ao aumento mundial de casos de diabetes mellitus (DM).

O termo pé diabético abrange uma série de alterações e complicações que afetam a saúde dos pacientes diabéticos. Compreender adequadamente esta condição é fundamental para diminuir os casos da doença e, consequentemente, evitar a amputação do membro.

O angiologista e cirurgião vascular Akash Kuzhiparambil Prakashan, diretor da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), explica que as mudanças metabólicas podem resultar em danos nos nervos e nos vasos sanguíneos, levando à perda de sensibilidade nos pés.

Isso, por sua vez, pode causar atrofia nos músculos intrínsecos, resultando em deformidades que aumentam

o risco de desenvolver calosidades e feridas. Em casos mais graves, dependendo do comprometimento tecidual e de outros fatores associados ao paciente, tais complicações podem levar à necessidade de intervenções cirúrgicas, amputações e, em situações extremas, até mesmo à morte do paciente.

É uma doença extremamente prevalente em nosso meio e que causa cerca de uma mutilação a cada 30 segundos no mundo. São números gritantes que chamam para uma ação imediata deste problema de saúde pública”, declara o especialista.

Ainda segundo o cirurgião vascular, os problemas nos pés são responsáveis por mais internações hospitalares do que quaisquer outras complicações em pacientes com diabetes. Estima-se que ao longo da vida, aproximadamente 30% dos pacientes desenvolvam úlceras. Dessas úlceras, em torno de 20%* levarão a amputações, que podem ser maiores (acima do tornozelo) ou menores (abaixo do tornozelo).

Alarmantemente, 10%* desses pacientes não sobrevivem ao primeiro ano após o diagnóstico da ferida no pé. Isso destaca a urgente necessidade de uma atenção especial a esses pacientes, com o objetivo de reduzir ao máximo essas complicações.

A compreensão das causas desses problemas permite o reconhecimento precoce de pacientes com alto risco. Foi demonstrado que até 50% das amputações e úlceras nos pés do diabético devem ser evitadas por meio de identificação, agilidade no diagnóstico e educação eficaz”, afirma Dr. Akash - *link.

As diretrizes médicas, tanto nacionais quanto internacionais, estão apoiadas em vasta literatura da medicina e atuam nas diversas etapas, desde a prevenção até a abordagem cirúrgica, seja com a limpeza das feridas, com a necessidade de amputações menores e maiores, até a correção da deformidade que leva à ulceração do pé.

Dr. Akash reforça que o acompanhamento multidisciplinar, com participação e envolvimento de algumas áreas e profissionais da saúde, é de extrema importância. Estudos envolvendo pacientes com úlcera no pé cicatrizado mostram que sinais precoces de lesões na pele, como calos abundantes, bolhas ou hemorragia, estão entre os prognósticos mais fortes de recorrência.

Se estas lesões pré-ulcerativas forem identificadas em tempo hábil, é provável que a cura delas previna muitas recidivas. Fatores biomecânicos, como as pressões a que o pé descalço é submetido, no calçado e o nível de adesão ao uso de calçados prescritos também são importantes na recorrência de úlceras na superfície plantar do pé. Como esses motivos biomecânicos são alteráveis, o cuidado adequado tem papel importante na prevenção.

Existem várias medidas que podem ajudar a proteger o paciente. O primeiro passo é controlar o diabetes de forma adequada. Além disso, é essencial tomar precauções para prevenir lesões nos pés. Isso inclui alguns cuidados como:

manter as unhas adequadamente cortadas,

tratar qualquer infecção fúngica entre os dedos (como a micose interdigital, que pode aumentar o risco de infecções),

manter a pele dos pés hidratada,

escolher calçados apropriados,

optar por meias feitas de algodão ou materiais que permitam uma boa ventilação, reduzindo assim a umidade nos pés e

evitar o uso de meias apertadas ou com costuras internas que possam causar atrito e lesões na pele.

As consultas regulares aos profissionais de saúde, para

que possam identificar alterações precoces, são fundamentais.

A maioria das pessoas tem algum familiar ou amigo que possui diabetes. Se não prestarmos atenção e não fornecermos orientações adequadas, essas pessoas correm o risco de ter sua qualidade de vida significativamente comprometida devido às complicações decorrentes do diabetes. É fundamental oferecer suporte e gerenciar para garantir uma melhor saúde e bem-estar para aqueles que convivem com a doença”, enfatiza o médico.

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

Lipedema: a doença da 'gordura inflamada' que muitas mulheres tratam como excesso de peso

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entenda a importância do diagnóstico correto da gordura nas pernas e braços, e como o cuidado integrado ajuda a controlar a inflamação e devolver a qualidade de vida.

Frequentemente confundido com a obesidade comum, o lipedema é uma condição crônica que atinge cerca de 12,3% das mulheres brasileiras, segundo dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**. Diferente do acúmulo de gordura tradicional, essa patologia se caracteriza por uma inflamação progressiva do tecido adiposo, concentrando-se de forma simétrica nas pernas e, por vezes, nos braços. O grande desafio reside no fato de que essa gordura é metabolicamente resistente a dietas restritivas e exercícios físicos intensos, o que faz com que muitas pacientes enfrentem anos de diagnósticos equivocados e tratamentos ineficazes que ignoram a raiz biológica do problema.

Para o endocrinologista e metabologista Rafael Fantin, a diferenciação entre o excesso de peso e a doença

pode ser feita através da observação de sinais específicos no dia a dia. 'O lipedema costuma apresentar sintomas como dor ao toque, sensação de peso nos membros e uma facilidade incomum para o surgimento de hematomas, mesmo sem traumas significativos. Além da desproporção visual, a paciente pode sofrer com outros reflexos da inflamação sistêmica, como enxaquecas, TPM severa e até quadros de endometriose, já que a gordura inflamada interfere diretamente no equilíbrio hormonal e metabólico', explica.

A visão de que o lipedema é apenas uma questão de queimar calorias é um dos maiores equívocos apontados pelo médico. Ele ressalta que, por envolver uma disfunção no tecido adiposo que retém líquidos e libera substâncias inflamatórias, o tratamento precisa ser sistêmico para ser eficaz. 'Se focarmos apenas em procedimentos locais para quebra de gordura sem tratar a causa, o organismo volta a receber mensagens para armazenar gordura exatamente no mesmo lugar. É fundamental regularizar o metabolismo e rever a parte hormonal para que o corpo pare de sustentar esse processo inflamatório contínuo', pontua Fantin.

O impacto de ser tratada apenas como obesa vai além do físico, atingindo severamente o bem-estar psicológico da mulher. Muitas pacientes relatam um histórico de frustração e culpa ao não verem resultados nas regiões afetadas, mesmo com esforços extremos. Segundo o especialista em Medicina do Exercício e Esporte, o diagnóstico tardio prolonga um sofrimento desnecessário. 'Muitas mulheres passam anos ouvindo que falta força de vontade, o que gera ansiedade e baixa autoestima. O acolhimento médico é parte da cura; validar os sintomas e explicar que existe uma condição clínica por trás daquela aparência traz um alívio imenso e permite um plano de cuidado humanizado', afirma.

No campo das estratégias práticas, o controle alimentar desempenha um papel de suporte, mas não de solução isolada. A prioridade deve ser evitar gatilhos inflamatórios presentes em ultraprocessados, açúcares e farinhas refinadas, que tendem a agravar o volume e a sensibilidade dos membros. O endocrinologista destaca que o tratamento ideal é multidisciplinar. 'Não se trata apenas de cirurgia. O uso de compressão, drenagem linfática e exercícios de baixo impacto são pilares que devolvem a mobilidade. Uma dieta com foco antioxidante ajuda a reduzir o inchaço e a inflamação, permitindo que a paciente retome a qualidade de vida e a funcionalidade no cotidiano', reforça.

Ao entender que o lipedema exige uma abordagem que une regulação metabólica, ajuste no estilo de vida e, em alguns casos, intervenções técnicas, é possível frear a evolução da doença. O acompanhamento especializado garante que a estratégia não seja apenas estética, mas voltada para a saúde integral. Com o diagnóstico correto e o manejo dos processos inflamatórios, a jornada de tratamento deixa de ser um ciclo de restrições sem fim e passa a ser um caminho de autoconhecimento e controle sobre a própria saúde.

Fonte: Dr. Rafael Fantin - Endocrinologista e Metabologista | Especialista em Medicina do Exercício e Esporte | Especialista Prática Ortomolecular e Nutrigenômica

@dr.rafaelfantin

institutorafaelfantin.com.br

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

Cerca de 37% dos brasileiros apresentam varizes e vasinhos, aponta SBACV

[Link original](#)

Saúde os vasinhos dos pés talvez você já tenha percebido pequenos vasinhos nos seus pés ou sente inchaço ao longo do dia às vezes dor esse é um incômodo comum e segundo a sociedade brasileira de angiologia e de cirurgia vascular cerca de trinta e sete por cento dos brasileiros apresentam varizes e vasinhos.

E essa frequência aumenta com a idade viu por isso é importante dar atenção aos sinais do corpo entender quais são as causas e se necessário tratar então pra falarmos sobre vasinhos inchaço nos pés tirar todas as dúvidas recebemos o nosso querido amigo angiologista cirurgião vascular membro da sociedade brasileira de angiologia e de cirurgia doutor.

Fernando bacalhau seja muito bem vindo você viu como a gente tá apresentado hoje com João Ventura maravilhosa né João se quiser dar uma relaxada tomar uma aguinha fica à vontade se você quiser participar do bate papo pode e ficar à vontade também se quiser sentar no sofá.

Casus vamos sentar então então vem então doutor Fernando pode sentar aqui ou aí senta ali e o e o João senta aqui do meu lado tanto faz o que cês quiserem não senta aqui fiquem à vontade na vira vocês dois estão em casa vocês são importantes demais aqui onde cês quiserem vai lá tá bem com vocês junto.

Pra mim eu vim aqui seu time maravilhoso aí se sinto em em casa que fica feliz sabe e o doutor Fernando bacalhau ele é excelente aliás vão ser um dia eu tiver precisando de alguém pra resolver qualquer problema de vasinhos de varizes essas coisas.

Não não pode não ponho de carta eu não conheço mais prazer mais cuidadoso sabe não é porque eu tô na sua frente então cê sabe disso né eu admiro muito seu trabalho e o carinho que você tem por todos seus

pacientes sabe aqui é João eu tenho uma chefe que é muito exigente então minha chefe pega no meu pé sim.

A minha esposa é vascular também a gente trabalha junto então eu sou assistente dela então ela fica sempre de olho em mim ela é assistente dela olha a Karen que moral hein você foi professor da Karen não eu de idade eu sou o veterano né não fui mais velho seis anos que ela ah tá bom mas agora ela é a chefe a mulher que manda aqui manda ela até falei vou no programa vou levar um aparelho pra gente achar às vezes mas é um programa bem.

Bem prático pra quem tá em casa o pessoal tem uma dica pro pessoal procurar em na sua própria perna em casa daí ela falou assim mas poxa mas se e se não acabar a bateria é daí falou eu vou levar uma bateria extra também daí falou ah então me eu tava aí vendo cara trouxe a bater uma bateria extra aqui de tudo né.

Deixa eu fazer uma pergunta pro João é como músico eu sei que cês têm você então que viaja Brasil exterior né sente às vezes algum desconforto nos pés nas pernas.

Sinto sinto sim algum algum desconforto sobretudo dessa perna aqui eu tenho uma vasificação que se chama pode ser um pouco um pouco estranho aqui nessa perna vou até cê deixar eu olhar depois vocês pode acontecer com pessoas jovens o João é um jovem sempre é engraçado meu consultório fica do lado do exército aqui na.

Na Vila Mariana e eu pego os meninos de bra pracinhas dezoito ano de idade já tem umas varizes grandes né até é o tema da nossa nossa conversa de hoje é diferença de homens e mulheres né hoje as mulheres têm oito vezes mais veias que nós homens.

Mas quando a gente tem essas veias são bem pesados

uma doença bem severa bem enraizada e essa região que o senhor falou realmente é uma região que é o coração da perna por que aveia o sangue precisa vencer a força da gravidade tão se você tá aqui trabalhando tocando fazendo aqui seu show tal então por ação da gravidade o sangue vai.

Mas tem muita dificuldade de retornar e quem ajuda muito é a panturrilha tanto com uma sucção do sangue quanto a ejeção do sangue de volta pro coração tão se a panturrilha tiver cansada fadigada ou se tiver uma veia nessa região que não tá muito legal começa a.

Procurar outras veias ao redor que daí cê falou com essas palavras uma nova circulação nessa região pra tentar vencer essa gravidade e essa região é a primeira região que dá problema na gente.

É interessante que é justo na perna direita do João Ventura e pé de pianista e o pé direito trabalha mais nos pedais né olha mais pedais sim bem mais é no final das contas acabou movimentando um pouquinho a panturrilha e é legal isso porque é sempre é assimétrico não não é assim ah os dois lados né então acontece de ter uma perna.

E a outra não não é por ser uma perna dominante mas normalmente é é então corredor eu gosto de correr eu faço mais força com a perna direita esqueço e vou sempre com a pu a hora que eu estou cansado eu falei PS preciso usar a esquerda mesma coisa você a mesma coisa quem trabalha dirigindo que usa mais a esquerda da embreagem então usa muito mais tem mais problema de circulação aqui também a perna que a gente.

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