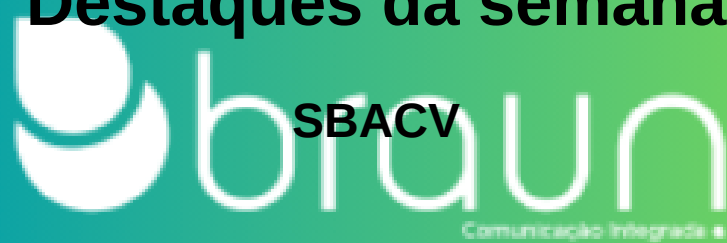


Destaques da semana



BH em pauta | Minas Gerais (Noticias - 06/13/2026)

Alerta no frio: por que as dores nas pernas de idosos e fumantes pioram em junho e quando isso sinaliza risco de infarto da extremidade 4

Brazil Health | São Paulo (Noticias - 06/13/2026)

Lipedema: dor nas pernas e roxos frequentes podem indicar a doença 6

Business of Fashion | São Paulo (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 8

BusinessWeek | São Paulo (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 10

Correio de Alagoas | Alagoas (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 12

Correio do Ceará | Ceará (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 14

Folha Vitória | Espírito Santo (Noticias - 06/16/2026)

Pernas pesadas e varizes podem indicar doença que afeta milhões de brasileiros; entenda 16

Handellsblatt | Nacional (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 18

Istoé Floripa | Santa Catarina (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 20

Istoé SC | Santa Catarina (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 22

Istoé Tech | São Paulo (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 24

Justiça News | São Paulo (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 26

Notícias Três Lagoas | Mato Grosso do Sul (Noticias - 06/16/2026)

CÂMARA CELEBRA 111 ANOS DE TRÊS LAGOAS COM SOLENIDADE 28

Poder &Negócios | São Paulo (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 39

Portal Metrôpoles Online | Distrito Federal (Noticias - 06/17/2026)

Médico vascular aponta condições de saúde associadas aos pés gelados 41

Rede 98 | Minas Gerais (Noticias - 06/17/2026)

Junho Roxo: muita gente tem lipedema e confunde com obesidade sem saber 42

U.S. News | São Paulo (Noticias - 06/16/2026)

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? 44

TV Boas Novas - Manaus | Amazonas (Boas Novas Brasil - 06/16/2026)

Conversa Pública - Mutirão para tratar varizes em todo o Brasil 46

Alerta no frio: por que as dores nas pernas de idosos e fumantes pioram em junho e quando isso sinaliza risco de infarto da extremidade

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A chegada do mês de junho e dos dias mais frios traz um alerta que vai muito além do agasalho, especialmente para idosos e fumantes. De acordo com dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, a Doença Arterial Periférica (DAP) atinge entre 10% e 15% das pessoas acima dos 50 anos, e esse número salta para assustadores 50% quando falamos de fumantes crônicos. O que pouca gente sabe é que o frio funciona como um gatilho para o problema. Para tentar reter o calor do corpo, o organismo naturalmente estreita os vasos sanguíneos, processo chamado de vasoconstrição. O grande perigo é que, em artérias que já estão entupidas por gordura, esse entupimento reduz drasticamente a circulação de sangue.

É aí que o corpo começa a reclamar, e as pernas dão os primeiros sinais de socorro. O cirurgião vascular e endovascular Josualdo Euzébio explica que o sintoma mais comum é aquela dor ou câibra forte na panturrilha que aparece do nada durante uma caminhada leve e obriga a pessoa a parar. “No inverno, como as artérias

já estão mais estreitas por causa do frio, o músculo fica sem oxigênio muito mais rápido. Aquele idoso que antes caminhava dois quarteirões sem sentir nada, agora começa a mancara ou precisa interromper o passo logo nos primeiros metros”, conta o médico.

O verdadeiro perigo mora quando essa dor muda de comportamento. Se o desconforto começar a aparecer mesmo quando a pessoa está em repouso, deitada na cama, a situação vira um caso de urgência. Esse cenário é um aviso claro de que os tecidos da perna estão morrendo aos poucos por falta de sangue, o que a medicina chama de infarto da extremidade. Se nada for feito a tempo, essa falta de oxigenação severa evolui para feridas que não cicatrizam, necrose e, nos casos mais graves, pode levar à amputação do membro.

Felizmente, a medicina mudou bastante e hoje evita que a maioria dos pacientes passe por cirurgias longas e agressivas. O tratamento para desobstruir as pernas agora é feito por meio da angioplastia minimamente invasiva, um procedimento moderno que não precisa de grandes cortes. “Nós entramos com um cateter fininho por um furinho na virilha e, acompanhando tudo por telas de alta resolução, localizamos o ponto exato do entupimento. Ali, inflamos um balão ou colocamos uma pequena malha de metal, o stent, para abrir a artéria e fazer o sangue voltar a correr na hora”, detalha.

O alívio para o paciente costuma ser imediato. Como o procedimento é muito mais simples do que uma cirurgia tradicional, o tempo de internação cai drasticamente, permitindo que a pessoa volte para casa em até 24 horas, sem precisar lidar com um pós-operatório doloroso. O especialista lembra que essa técnica devolve a autonomia e a qualidade de vida de forma muito mais segura, o que é fundamental para pacientes mais velhos que já lidam com outros problemas de saúde, como diabetes ou hipertensão.

Para passar pelo inverno sem sustos, a receita envolve cuidados básicos no dia a dia: manter as pernas e os pés sempre bem aquecidos com meias e calças térmicas, controlar as doenças de base e, acima de tudo, tentar largar o cigarro. O cirurgião reforça o recado principal: dor nas pernas não é “coisa da idade” e nem deve ser ignorada. Ao menor sinal de que caminhar ficou mais difícil, o ideal é procurar ajuda médica antes que o quadro se complique.

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

Lipedema: dor nas pernas e roxos frequentes podem indicar a doença

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Junho é o mês de conscientização sobre o lipedema, uma doença crônica e progressiva marcada pelo acúmulo desproporcional de gordura, principalmente em pernas e quadris e, em alguns casos, também nos braços. Por ser pouco reconhecida, a condição segue subdiagnosticada e muitas mulheres passam anos buscando respostas para sintomas que vão além da estética.

“Em geral, são vários anos de avaliações médicas sem um diagnóstico correto. Não é infrequente as pacientes relatarem mais de dez anos de consultas”, afirma o cirurgião vascular Mauro Figueiredo Carvalho de Andrade, integrante da Comissão de Doenças Linfáticas da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**).

Além da desproporção corporal, o lipedema pode causar dor ao toque, sensação constante de peso nas pernas e hematomas recorrentes, muitas vezes após pequenos traumas. “A dor ao toque costuma ser desproporcionalmente desagradável e decorre de um processo inflamatório nos tecidos. Já a sensação de peso é quase universal”, explica o médico.

Em estágios mais avançados, a limitação física pode prejudicar a caminhada e atividades do dia a dia, favorecendo perda de massa muscular, dores articulares e sobrecarga nos joelhos. O quadro pode ser confundido com obesidade, retenção de líquido ou falta de disciplina com dieta e exercícios, o que atrasa o cuidado adequado.

Hormônios e histórico familiar

De acordo com o especialista, fatores hormonais e genéticos têm papel importante. Os sintomas podem surgir ou piorar em fases como puberdade, gravidez e menopausa. “Já foi identificada uma alteração na relação entre receptores específicos do estrógeno em pacientes com lipedema”, diz Andrade.

Embora ainda não exista um gene único identificado, cerca de dois terços das pacientes relatam histórico semelhante em outras mulheres da família. O médico também destaca que o padrão de distribuição de gordura difere do observado na obesidade mais comum, que costuma se concentrar mais no abdômen. Ainda assim, o excesso de peso pode agravar o quadro.

Tratamento exige cuidados contínuos

O controle do peso é apontado como um dos pilares para reduzir inflamação e melhorar a qualidade de vida, além de facilitar a prática de atividade física. Caminhadas, fortalecimento muscular e exercícios na água costumam ser recomendados para ajudar no alívio dos sintomas e retardar a evolução.

A alimentação também pode contribuir, embora não exista uma dieta considerada padrão-ouro. Estratégias com foco anti-inflamatório associadas à redução calórica vêm sendo estudadas como parte do manejo.

Sobre cirurgia, Andrade afirma que ela pode fazer parte do tratamento, mas não deve ser vista como solução

isolada. “A cirurgia faz parte da conduta e deve ser indicada em casos selecionados. Ela não substitui os outros cuidados, que precisam continuar por longo período”, ressalta.

Impacto emocional e quando buscar ajuda

O lipedema também pode afetar a saúde mental, com aumento de ansiedade, baixa autoestima, isolamento social e depressão. “O culto ao corpo perfeito nas mídias sociais faz com que muitas pacientes se sintam fora dos padrões vigentes. Isso frequentemente leva ao isolamento social e à vergonha de mostrar o próprio corpo”, avalia o médico.

Para o especialista, informação e diagnóstico precoce são decisivos para evitar a progressão. “O diagnóstico precoce é fundamental para impedir a progressão da doença e preservar a qualidade de vida”, afirma. Mulheres com dor nas pernas, sensação de peso, roxos frequentes e desproporção corporal devem procurar avaliação especializada.

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

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Editor

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso.

Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber

alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISC MSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Editor

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso.

Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber

alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

O post Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? apareceu primeiro em Correio de Alagoas.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISC MSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Pernas pesadas e varizes podem indicar doença que afeta milhões de brasileiros; entenda

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Aline Gomes

Pernas pesadas ao final do dia e surgimento de varizes costumam ser encarados por muitas pessoas como consequências naturais da rotina. No entanto, esses sintomas podem ser os primeiros sinais de uma condição crônica que afeta milhões de brasileiros: a Insuficiência Venosa Crônica (IVC).

Caracterizada pela dificuldade das veias das pernas em devolver o sangue ao coração, a doença é mais comum do que se imagina. Estimativas da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**) apontam que entre 40% e 60% da população adulta brasileira apresenta algum grau de comprometimento venoso. Nos últimos dez anos, mais de 425 mil internações foram registradas no país em decorrência de complicações relacionadas ao problema.

A insuficiência venosa é uma doença progressiva. Quando não tratada adequadamente, pode comprometer a mobilidade, provocar dores persistentes

e impactar significativamente a qualidade de vida do paciente

Paola Morellato, cirurgiã vascular da Angio+

A doença ocorre quando as válvulas presentes nas veias deixam de funcionar corretamente. Com isso, parte do sangue retorna e se acumula nos membros inferiores, provocando um aumento da pressão venosa e desencadeando uma série de sintomas que tendem a piorar ao longo do tempo.

Embora possa afetar qualquer pessoa, alguns fatores aumentam o risco de desenvolver a condição. Histórico familiar de varizes, sedentarismo, excesso de peso, gravidez, além de permanecer muitas horas sentado ou em pé, estão entre os principais fatores associados ao surgimento da doença.

Sintomas que merecem atenção

De acordo com a cirurgiã vascular Samira Meneguelli, os sinais costumam surgir de forma gradual e, muitas vezes, são ignorados pelos pacientes.

“Os sintomas geralmente pioram no fim do dia e melhoram após períodos de repouso. Essa característica faz com que muitas pessoas demorem a procurar ajuda especializada”, explica.

Entre os principais sinais de alerta estão:

Sensação de peso ou cansaço nas pernas;

Inchaço nos pés e tornozelos;

Dor, ardência ou queimação;

Varizes e vasos aparentes;

Ccoceira e alterações na pele;

Escurecimento da região dos tornozelos;

Feridas que demoram a cicatrizar.

Nos estágios mais avançados, a doença pode levar ao surgimento de úlceras venosas, feridas crônicas que comprometem a mobilidade e podem exigir tratamento prolongado.

Quando o problema pode se tornar grave

Além do desconforto diário, a negligência com a insuficiência venosa pode resultar em complicações potencialmente graves. Segundo Samira Meneguelli, uma das preocupações é a evolução para quadros de trombose.

“Muitas vezes o processo começa com uma flebite, que é a inflamação de uma veia varicosa acompanhada da formação de coágulos. Em alguns casos, esse quadro pode se estender para o sistema venoso profundo”, alerta.

O maior risco ocorre quando um desses coágulos se desprende e migra para os pulmões, provocando uma embolia pulmonar, considerada uma emergência médica.

Embora menos fatal, a formação de úlceras venosas também representa um importante problema de saúde pública. Além da dor e das limitações físicas, as feridas podem provocar afastamentos do trabalho e comprometer significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da insuficiência venosa é realizado por meio de avaliação clínica e exame físico, complementados pelo Doppler venoso dos membros inferiores.

“O exame permite avaliar o funcionamento das veias, identificar refluxos e mapear exatamente quais vasos estão comprometidos. Essas informações são fundamentais para definir a melhor estratégia de tratamento”, explica Samira.

Nos últimos anos, os avanços tecnológicos transformaram o tratamento da doença. Procedimentos minimamente invasivos, como laser e escleroterapia, passaram a oferecer recuperação mais rápida e menor impacto na rotina dos pacientes.

“Hoje conseguimos tratar as veias doentes com técnicas modernas, menos dolorosas e com retorno mais precoce às atividades habituais”, destaca Paola Morellato.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhas e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhas, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhas representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhas, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhas sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhas ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularite Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Edição - Istoé SC

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso.

Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber

alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

CÂMARA CELEBRA 111 ANOS DE TRÊS LAGOAS COM SOLENIDADE

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Na noite desta quarta-feira (10), no anfiteatro da UFMS, os vereadores realizaram uma solenidade para celebrar os 111 anos de Três Lagoas, que é comemorado no dia 15 de junho. Para o presidente da Câmara, vereador Tonhão, “é honra realizar esta solenidade de reconhecimento público àqueles que, por suas trajetórias, ações e exemplos, deixaram marcas positivas na história e no desenvolvimento de nossa cidade”.

As honrarias concedidas pelo Poder Legislativo representam mais do que uma homenagem. Elas simbolizam a gratidão de toda a comunidade três-lagoense àqueles que contribuíram para o fortalecimento dos valores que sustentam nossa sociedade: o trabalho, a solidariedade, o compromisso com o próximo e o amor por Três Lagoas.

Ou seja, quando a Câmara presta estas homenagens, ela reafirma, com convicção, que o desenvolvimento de uma cidade não se mede apenas por suas obras e conquistas materiais, mas principalmente pelas pessoas que dedicam suas vidas a servir, construir, ensinar, cuidar, empreender e transformar realidades.

Sendo assim, foram entregues honrarias para (lista por vereador proponente):

TODOS OS VEREADORES

CASSIANO ROJAS MAIA: nasceu em Três Lagoas, no dia 12 de abril de 1976, tem 49 anos de idade, é médico, especialista em Ginecologia e Obstetrícia, empresário da área de medicina, pecuarista e Prefeito Municipal de Três Lagoas.

Pai de Maria Eduarda e casado com Kelly Abonízio, Dr Cassiano atuou como médico no Município por 17 anos, onde também iniciou sua participação na vida pública como Secretário de Saúde, em 2017.

Com um perfil facilitador e de planejamento, conquistou espaço em diversas secretarias importantes da Administração Municipal entre os anos de 2018 a 2020, sendo elas: Finanças, Receita e Controle; Esporte, Juventude e Lazer; Desenvolvimento Econômico; Meio Ambiente e Agronegócio e, por fim, foi Secretário Geral da Prefeitura, quando assumiu a importante missão de coordenar o Comitê de Enfrentamento e Prevenção ao Covid-19.

Em 2020, nas eleições municipais, concorreu ao cargo de vereador e foi eleito com a maior votação da cidade, assumindo, então, a Presidência da Casa de Leis para o biênio 2021-2022 e reeleito para o segundo mandato de Presidente no biênio 2023-2024.

Em 2022, disputou uma vaga na bancada federal quando colocou seu nome à disposição para o cargo de Deputado Federal, conquistando 15.176 votos, sendo o mais votado em Três Lagoas e o 15º em Mato Grosso do Sul, num universo de 160 candidatos.

Nas eleições Majoritárias, em 2024, consagrou-se Prefeito de Três Lagoas numa votação histórica com 38.076 votos, 68,61% dos votos válidos. Considerado o

prefeito mais bem votado na história do Município.

EMIRENE MOREIRA DE SOUZA ALVES: nascida em 25/07/1970, é natural de Três Lagoas/MS, filha de Iranir Garcia de Souza e Antonia Moreira de Souza. Casada com Jean Carlos Belchior Alves e mãe de José Vitor, 15 anos.

Formada em Licenciatura Plena em Matemática pela UFMS - Campus Três Lagoas e em Direito pela AEMS. Especializou-se em Direito Civil e cursou a Escola da Magistratura em 2002. Sua trajetória no Poder Judiciário de Mato Grosso do Sul tem quase 35 anos.

Aprovada no concurso de escrevente em 1991, foi nomeada Assessora de Juiz em 2004 e aprovada no concurso da Magistratura em 2006. Atuou nas comarcas de Bandeirantes, Água Clara e Aquidauana, chegando à 2ª Vara Cível de Três Lagoas em 2012. Promovida a entrância especial em 2018.

Foi Juíza Eleitoral em Bandeirantes, Água Clara e Três Lagoas, e Diretora do Foro de Três Lagoas em duas gestões. Com mais de 20 anos de magistratura, atualmente exerce os cargos de Diretora do Foro e Juíza da 2ª Vara Cível da Comarca de Três Lagoas/MS.

Uma vida dedicada à Justiça, ao estudo e ao serviço público em sua cidade natal..

SILVANIA DE FÁTIMA BERSANI: natural de Mirandópolis/SP, filha de Geraldo Bersani in memorian e Aparecida Zamboti Bersani. Formada em Geografia, licenciatura e bacharelado pela UFMS - Campus Três Lagoas, especialista em Turismo e Hotelaria pela AEMS e mestre em Geografia com ênfase em Desenvolvimento Regional pela UFMS Aquidauana. Professora das Faculdades Integradas de Três Lagoas (AEMS) desde 2000 e servidora pública municipal desde 1998. Professora concursada do Ensino Fundamental em Três Lagoas desde 2012.

Sua trajetória marca a gestão pública e o serviço social: foi Gestora Municipal de Assistência Social, Secretária

Executiva e membro de conselhos municipais, Secretária do COEGEMAS, Chefe de Gabinete e, desde 2017, Diretora de Políticas Públicas e Relações Institucionais da Secretaria de Governo de Três Lagoas. Também presidiu o Procon e o Rotary Club de Três Lagoas, e integra a CPA da AEMS e o Comitê de Uso e Ocupação do Solo.

Uma vida dedicada à educação, ao desenvolvimento regional e ao trabalho social por Três Lagoas..

Daniel da Farmácia

FABIANO DO AMARAL CARVALHO: é brasileiro, natural de Campo Grande/MS, filho de Marcio Mario Dias Carvalho e Nara Cristina Amaral, é Engenheiro Sanitarista e Ambiental, formado pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), no ano de 2004, inscrito no CREA/MS sob nº10.555/D. Casado com Aline Marques Ferreira, é pai de Maria Isabela Amaral, João Felipe Amaral e José Eduardo Amaral.

Chegou ao município de Três Lagoas no ano de 2005, cidade na qual construiu sua trajetória profissional, familiar e social, contribuindo diretamente para o desenvolvimento ambiental e urbano do município. Ao longo de sua carreira, atuou em importantes projetos ligados à engenharia ambiental, saneamento básico, coleta e destinação de resíduos sólidos, recuperação ambiental e implantação de coleta seletiva. Iniciou sua trajetória profissional em Três Lagoas na empresa Financial Construtora Industrial Ltda., exercendo a função de Engenheiro Sanitarista e Ambiental entre os anos de 2005 e 2015, participando da execução e coordenação de serviços essenciais para o município, incluindo coleta e transporte de resíduos sólidos domiciliares, comerciais e de saúde, implantação e operação de aterro sanitário, revitalização do Balneário Municipal e operação de estações de tratamento de esgoto.

Também participou da implantação de projetos de coleta seletiva no município, contribuindo para o fortalecimento das ações ambientais e da

conscientização sustentável em Três Lagoas. Posteriormente, atuou na Ecobrooks Ambiental, desenvolvendo trabalhos relacionados à limpeza urbana e serviços ambientais, além de exercer a função de gerente da Alvorada Ambiental Ltda./Reciclagem Alvorada, onde coordenou atividades de gerenciamento logístico para coleta de resíduos recicláveis, perigosos e não perigosos, prospecção de clientes e coordenação de contratos ambientais.

Sua trajetória é marcada pelo compromisso com o desenvolvimento sustentável, pela dedicação aos serviços ambientais e pela contribuição efetiva para a melhoria da qualidade de vida da população três-lagoense.

PATRÍCIA HELENA MIRANDOLA GARCIA: é brasileira, natural de Lins/SP, filha de Pedro Mirandola e Helena Maria Arrais Mirandola, é casada com Luiz da Roza Garcia Neto e é mãe de Lucas Mirandola Avelino e Beatriz Mirandola Avelino.

Construiu sua formação sobre bases sólidas e profundamente ligadas à educação. Licenciou-se em Geografia pela Faculdade Auxilium de Filosofia, Ciências e Letras, em Lins, prosseguiu seus estudos com especialização em Geografia Humana pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, realizou mestrado em Geografia pela Universidade Estadual Paulista, campus de Presidente Prudente, e doutorado em Geografia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Em sua contínua busca por aperfeiçoamento, realizou ainda pós-doutorado na Universidade de São Paulo, aprofundando estudos em cartografia, sistemas de informação geográfica e representação de rotas turísticas.

Sua caminhada profissional teve importante passagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso, onde encontrou um de seus primeiros espaços de atuação no ensino superior. Posteriormente, consolidou sua trajetória na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, especialmente no campus de Três Lagoas, cidade que a acolheu e à qual ela passou a pertencer por

escolha, afeto e compromisso.

Embora nascida em Lins, a professora Patrícia tornou-se uma três-lagoense de coração e alma, dedicando sua vida profissional à educação do município, formando alunos, inspirando professores e tornando-se uma referência acadêmica, humana e institucional para Três Lagoas e para toda a região. Ao longo de sua carreira, a professora Patrícia dedicou-se a temas essenciais para a compreensão e o cuidado com o território: planejamento ambiental, desenvolvimento regional, geotecnologias, bacias hidrográficas, educação ambiental e ensino de Geografia. Suas pesquisas contribuíram para o estudo de áreas relevantes de Mato Grosso do Sul e de outras regiões brasileiras, com destaque para a Bacia Hidrográfica do Rio Sucuriú, para o uso de geotecnologias na análise ambiental e para a reflexão sobre práticas pedagógicas inovadoras.

Mas sua contribuição não se restringe à produção científica. Como educadora, orientadora e formadora de pessoas, a professora Patrícia ajudou a construir caminhos para muitos estudantes. A Professora orientou dezenas de trabalhos acadêmicos, incluindo trabalhos de conclusão de curso, iniciações científicas, dissertações de mestrado, teses de doutorado e supervisão de pós-doutorado. Esses números, mais do que estatísticas, revelam vidas acadêmicas acompanhadas, talentos estimulados e

trajetórias profissionais fortalecidas por sua presença.

Na extensão universitária, sua atuação evidencia a compreensão de que a universidade deve dialogar com a sociedade. Projetos vinculados ao Laboratório de Ensino e Aprendizagem (LEA), ao PIBID, à formação continuada de professores da educação básica, às ações culturais e às iniciativas de educação em direitos humanos demonstram seu compromisso com uma universidade aberta, participativa e socialmente responsável.

Também na gestão universitária, a professora Patrícia

deixou marcas significativas. Participou de comissões, contribuiu para a elaboração e consolidação do Programa de Pós-Graduação em Geografia da UFMS e assumiu funções de coordenação em momentos decisivos, sempre orientada pelo compromisso institucional e pelo desejo de fortalecer a formação acadêmica.

Sua trajetória é, portanto, uma síntese de ciência, sensibilidade e compromisso público. É a história de uma professora que fez da Geografia não apenas uma área do conhecimento, mas uma forma de compreender o mundo, educar pessoas e transformar realidades. É também a história de uma mulher que soube entrelaçar vida, família, docência, pesquisa e serviço público, mantendo viva a convicção de que a educação é caminho de emancipação e de esperança.

RENATA FALCO DE OLIVEIRA: é natural de Três Lagoas (MS), e filha do Dr. João Antônio de Oliveira e Maria Auxiliadora Falco de Oliveira (em memória). É casada com Felipe, e mãe de Gabriel e Beatriz.

Formada em Medicina em 2014, na Universidade de Ribeirão Preto; dedicou-se por cinco anos de residências e especializações intensivas no Hospital São Francisco e Beneficência Portuguesa de Ribeirão Preto, tornando-se especialista em Cirurgia Geral e posterior Cirurgia Vascular; sua experiência prática engloba desde a atuação em plantões de urgência e emergência em UTIs.

Antes de retornar à sua cidade natal construiu uma carreira de destaque no interior paulista. Destaca-se por ser a única mulher cirurgiã vascular na cidade de Três Lagoas, especialidade que abraçou seguindo os passos de seu Pai e de seu irmão.

Atualmente é sócia-proprietária da Angioclínica de Três Lagoas, onde presta atendimentos com tratamentos especializados em Varizes por Endolaser e Tratamento de Lipedema. É membro Titular da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), e dedica-se à saúde vascular e ao bem-estar de seus pacientes com

excelência e humanização.

E a presente homenagem é feita à Dra. Renata por sua atuação corajosa durante a pandemia, quando esteve à frente da UTI COVID no Hospital Auxiliadora nos anos de 2020 e de 2021, e combateu na linha de frente o vírus que dizimou famílias inteiras no Brasil e no mundo.

Davis Martinelli

ANA CRISTINA CARNEIRO DIAS: possui graduação em Direito pelas Faculdades Integradas Toledo Araçatuba/SP (2000) e Especialização em Direito Constitucional pelo Centro Universitário UNAES de Campo Grande/MS (2005). É Promotora de Justiça do Ministério Público de Mato Grosso do Sul desde 2002. Já recebeu diversos prêmios e títulos como reconhecimento da atuação profissional como Promotora de Justiça, em nível municipal e Estadual. Destaca-se que do Governo do Estado recebeu a Medalha Tiradentes em 2011. Da Assembleia Legislativa de Mato Grosso do Sul foi contemplada com título de Cidadã Sul-Mato-Grossense e Medalha Zilda Arns em 2013 e Moção de Aplauso em 2015.

No período de 2019 a 2023 agregou o gabinete da Procuradoria Geral de Justiça do Ministério Público de Mato Grosso do Sul, exercendo a função de Coordenadora do Núcleo da Cidadania e Assessora Especial do Procurador-Geral de Justiça, além de coordenar a Força-Tarefa contra a pandemia de Covid-19 e a Integração dos Núcleos do MPMS. Em 2024 reassumiu a titularidade da 4ª Promotoria de Justiça de Três Lagoas, onde atua em 50% (cinquenta por cento) dos feitos distribuídos à 1ª Vara Cível (família e sucessões), nos feitos distribuídos à 4ª Vara Cível (cível residual, falências e recuperações judiciais), bem como nos feitos e procedimentos referentes à proteção dos direitos constitucionais do cidadão e dos direitos humanos, da vítima de infração penal, da Pessoa com Deficiência e proteção da Pessoa Idosa.

PAULO HENRIQUE ROSSETO DE SOUZA: nascido em 23 de setembro de 1970, em Bilac/SP, filho de José

de Souza Ramos (gerente de máquina de café) e de Dalva Rosseto, servidora pública estadual. É delegado de polícia tendo tomado posse em abril de 2020, exercendo as funções de Delegado de Polícia Titular de Chapadão do Sul/MS, até abril de 2003; Delegado de Polícia na 1ª Delegacia de Paranaíba/MS, de 2003 a dezembro de 2005, quando foi removido à Delegacia de Polícia de Cassilândia/MS, permanecendo até 2010, quando a pedido, foi removido para a 1ª Delegacia de Polícia de Três Lagoas, onde, posteriormente, exerceu as funções de Delegado de Polícia Titular e Diretor da Cadeia local, aposentando-se em 2016.

Exerce, atualmente, ainda as funções de Presidente do Conselho da Comunidade, órgão da execução penal, e membro da Associação de ação e Proteção das Crianças e Adolescentes em situação de risco de Três Lagoas e Selvíria. É professor universitário de graduação e pós-graduação em Direito, desde 2002, atuando nas principais instituições de ensino de Mato Grosso do Sul, dentre elas, Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), Escola de Direito do Ministério Público do Estado de Mato Grosso do Sul (EDAMP), ONIFUNEC em Santa Fé do Sul/SP, FIPAR e AEMS, além da FIC E FACHASUL.

Em 2017, recebeu da Câmara Municipal de Três Lagoas, o diploma e a medalha “Honra ao Mérito”, pelos trabalhos prestados na atividade jurídica. É casado com a Analista de Sistemas Vivian Grazieli Panini de Souza e pai do três-lagoense Davi Panini Rosseto de Souza, com 11 anos de idade.

Evalda Reis

YARA BARNABÉ DA SILVA: iniciou sua trajetória em Três Lagoas no ano de 2000, quando ingressou no curso de Direito da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, campus de Três Lagoas. Em 2002, passou a residir efetivamente na cidade, consolidando laços pessoais, acadêmicos e sociais que se fortaleceram ao longo de sua formação, concluída em 2007.

Após sua graduação, assumiu, por meio de processo seletivo, uma função junto ao IBGE de Três Lagoas, contribuindo profissionalmente com o município, ainda que por breve período, antes de seguir para o Estado de Mato Grosso, onde exerceu a relevante função de assistente de gabinete de juiz.

Em 2011, retornou a Três Lagoas, reafirmando sua conexão com a cidade. Nesse período, desempenhou atividades profissionais em importantes instituições locais, como a Pousada do Tucunaré e a empresa Matecsul. Foi também em Três Lagoas que obteve aprovação no Exame da Ordem dos Advogados do Brasil, realizando sua inscrição na subseção local da OAB, fortalecendo ainda mais sua atuação jurídica e cidadã no município.

No ano de 2014, foi aprovada em concurso público para a AGEPEN, assumindo vaga em Três Lagoas, onde iniciou sua carreira como Policial Penal, função que exerce com dedicação, responsabilidade e elevado compromisso público até os dias atuais. Posteriormente, sua trajetória profissional a conduziu a Campo Grande, onde acumulou vasta experiência em diversas áreas estratégicas do sistema penitenciário estadual, ampliando sua formação técnica, administrativa e humana. Contudo, seu vínculo com Três Lagoas permaneceu sólido e permanente.

Em fevereiro de 2025, retornou à cidade para assumir a honrosa missão de dirigir o Estabelecimento Penal Feminino de Três Lagoas, cargo de elevada relevância social e institucional, exercido com notável competência, liderança e profundo comprometimento com a ressocialização, dignidade humana e fortalecimento das políticas públicas locais.

Recentemente, passou também a integrar o Conselho Municipal de Políticas Anti Drogas (COMAD) de Três Lagoas, ampliando sua participação nas ações comunitárias e reafirmando seu compromisso com o desenvolvimento social, a cidadania e a promoção de políticas públicas voltadas ao bem-estar da população treslagoense.

Com profundo orgulho, Yara Barnabé da Silva afirma Três Lagoas como sua residência definitiva, tendo escolhido estabelecer de forma permanente seu lar nesta cidade, onde pretende continuar contribuindo ativamente para o crescimento institucional, social e humano da comunidade.

Sua história representa não apenas uma trajetória profissional de destaque, mas sobretudo uma relação genuína, duradoura e comprometida com Três Lagoas, cidade que contribuiu para sua formação e que segue sendo beneficiada por sua atuação, liderança e dedicação.

ANA LÚCIA DE TOLEDO MARQUES GRACIANO: natural da cidade de São Paulo/SP, é casada com Walter Graciano Junior e escolheu Três Lagoas como sua terra de acolhimento e de construção de sua história. Mudou-se para o município no ano de 2002 para atuar na área da pecuária, contribuindo para o desenvolvimento econômico local. Ao longo de sua trajetória, também empreendeu no ramo de lanches e, posteriormente, encontrou no artesanato uma forma de expressão, trabalho e integração com a comunidade três-lagoense.

Sua vivência profissional e social ao longo de mais de duas décadas permitiu a construção de fortes vínculos com a população, tornando-se uma pessoa conhecida e admirada por sua dedicação, cordialidade e espírito colaborativo. Sempre participativa, Ana Lucia cultivou amizades, fortaleceu laços comunitários e demonstrou profundo carinho pela cidade e por seus moradores.

Destaca-se também por sua relevante atuação social e filantrópica. Com sensibilidade e compromisso com o próximo, realizou importantes doações para entidades beneficentes, incluindo novilhas destinadas a leilões da Rede Feminina de Combate ao Câncer, contribuindo para a arrecadação de recursos em prol da causa.

Além disso, doou imagens sacras para instituições como a Rede Feminina de Combate ao Câncer, a

APAE, o Hospital Auxiliadora e o Hospital de Amor de Barretos, demonstrando sua fé e solidariedade.

No campo cultural, participa ativamente do projeto “A Rua é Nossa”, levando o artesanato como instrumento de valorização cultural, convivência social e incentivo à economia criativa. Também integrou a exposição de crochê “Fios em Movimento”, realizada na Biblioteca Municipal de Três Lagoas, juntamente com outras artesãs, contribuindo para a valorização da arte manual e da cultura local.

NEIDE SANTOS DA SILVA: natural de Junqueirópolis, no Estado de São Paulo, nascida em 30 de março de 1966, filha de Maria Aliete de Jesus e José Raimundo da Silva, Neide construiu sua vida pautada pelo trabalho, pela honestidade e pelo cuidado com as pessoas. Irmã de Lucimar, Helena, Célia, Neuza, João e Gilberto, esposa de Ivo Aparecido de Fiori há 17 anos, e mãe dedicada de Gustavo e Henrique, sempre conciliou sua vida familiar com a missão de servir à sociedade.

Formada em Letras pela Fundec de Dracena/SP e com formação acadêmica também no curso de Direito, até o terceiro ano, Neide ingressou na Polícia Civil de Mato Grosso do Sul no ano de 2006, após aprovação em concurso público para o cargo de Investigadora de Polícia. Sua primeira lotação foi no município de Água Clara.

A escolha pela carreira policial nasceu da inspiração que recebeu do então investigador de Polícia Ailton Pereira de Freitas, atualmente Delegado Regional de Três Lagoas, cuja trajetória despertou em Neide o desejo de também dedicar sua vida à segurança pública e à proteção das pessoas.

Em 2009, chegou a Três Lagoas, cidade que a acolheu e que, desde então, passou a fazer parte de sua história de vida. Atuou inicialmente na Terceira Delegacia de Polícia e posteriormente na DEPAC. Em 2012, exerceu suas funções em Brasilândia, mas o destino e o coração a trouxeram novamente para Três Lagoas, onde retornou em 2019 para integrar a equipe da Delegacia

de Atendimento à Mulher. É justamente na DAM de Três Lagoas que a investigadora Neide consolidou um dos mais importantes trabalhos de sua carreira. Há mais de 14 anos dedicando sua vida ao combate à violência doméstica, tornou-se referência no acolhimento humanizado às vítimas, na investigação de crimes e na defesa intransigente das mulheres em situação de vulnerabilidade.

Ao longo de sua trajetória, participou de investigações marcantes e decisivas para a proteção da sociedade treslagoense. Atuou no resgate de uma vítima mantida em cárcere privado e impedida de realizar tratamento contra o câncer, colaborou diretamente na prisão de feminicidas e homicidas, além de inúmeras ações que literalmente salvaram vidas. Seu trabalho também é essencial nas investigações oriundas de denúncias anônimas realizadas pelo canal 180, demonstrando sensibilidade, responsabilidade e profundo comprometimento com a defesa das vítimas.

Mas Neide não é reconhecida apenas pela excelência profissional. Dentro da Polícia Civil de Três Lagoas, ela é admirada pelo ser humano que é. Querida por delegados, investigadores, escrivães, servidores administrativos e, de maneira especial, pelos estagiários que orienta diariamente com carinho, paciência e amor ao próximo. Sua postura ética e acolhedora faz dela inspiração para todos que convivem ao seu lado, sendo também um verdadeiro orgulho da Polícia Civil.

Os momentos mais difíceis de sua vida foram as perdas de sua mãe e de sua irmã, ainda muito jovem, aos quinze anos. Já sua maior felicidade veio com o nascimento de seus filhos, Gustavo e Henrique, razão de seu orgulho e dedicação. Ao falar sobre Três Lagoas, Neide afirma que encontrou aqui muito mais do que um local de trabalho.

Encontrou pertencimento, qualidade de vida, amigos, reconhecimento e um lugar para chamar de lar. É aqui que deseja permanecer até o fim de sua vida. E talvez seja exatamente isso que define o verdadeiro sentido do título de Cidadã Três-lagoense: não apenas nascer em

uma cidade, mas escolhê-la diariamente com amor, dedicação e espírito de serviço.

Fernando Jurado

ADILSON SILVA BAHIA: é Diretor da empresa Sanesul em Três Lagoas/MS, destacando-se por sua atuação responsável, visão administrativa e compromisso com a eficiência na prestação de serviços. Com trajetória construída por meio do trabalho, dedicação e experiência no setor, Adilson desenvolveu sólida capacidade de gestão, sempre pautada na organização, planejamento e busca por resultados. À frente da Sanesul, tem contribuído para o fortalecimento das atividades da empresa, promovendo melhorias contínuas e garantindo a qualidade dos serviços prestados.

Reconhecido pelo perfil comprometido e pela postura profissional, mantém relação próxima com colaboradores, parceiros e a comunidade, valorizando o diálogo, a transparência e o respeito nas relações institucionais. Sua atuação reflete responsabilidade, liderança e foco no desenvolvimento, consolidando sua posição como gestor atuante no município de Três Lagoas.

LAISA MANSANO: natural de São José do Rio Preto/SP, nascida em 9 de abril de 1995, filha de Celestino Mansano Gasparini e Maria Aparecida Colebrusco Mansano, casada com Edmilson Carlos Romanini Filho e irmã de Celestino Mansano Gasparini Júnior. Reside em Três Lagoas desde 2014, onde iniciou seus estudos em Medicina, matriculada na primeira turma desse curso, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) no campus de Três Lagoas (UFMS CPTL). Atualmente, atua exclusivamente no sistema único de saúde (SUS), após aprovação em concurso público realizado em 2019, como Médica de Família & Comunidade, com registro de qualificação de especialidade (RQE) nº9.106 e inscrita nos conselhos regionais de medicina do Estado de São Paulo (CREMESP) e de Mato Grosso do Sul (CRM-MS), sob os nº214.311 e nº11.227, respectivamente.

Possui também, especialização em Ultrassonografia Geral. Exerce com muita dedicação, humanização e responsabilidade sua atividade profissional, onde executa atividade assistencial na atenção primária/básica em saúde (APS), que é porta de entrada do SUS e permite acesso a todos os níveis da Rede de Atenção à Saúde (RAS). Acredita que o atendimento médico humanizado, a escuta ativa, as atualizações constantes e o estudo diário com conteúdo baseado em evidência científica, são preceitos que permitem o médico fornecer ao paciente, usuário do SUS, qualidade de atendimento e dignidade em seus momentos de vulnerabilidade e fragilidade, de forma a receber um cuidado médico resolutivo, individualizado e integral, que quando possível, cura, quando não, alivia, mas sempre consola.

Agradece a Deus todos os dias por cada vida que busca os seus cuidados e conhecimentos, pela confiança e carinho de cada paciente que confia em seu trabalho, pela cidade de Três Lagoas que lhe recebeu de braços abertos e permite, a cada dia, que seu sonho de infância de tornar-se médica, possa consolidar-se e perpetuar-se de forma tão nobre, bela e gratificante.

JAIME ELIAS VERRUCK: comandou a Secretaria de Meio Ambiente, Desenvolvimento, Ciência, Tecnologia e Inovação de Mato Grosso do Sul desde 2015, passando pelos governos de Reinaldo Azambuja e Eduardo Riedel. Em 2026, deixou o cargo após 11 anos de atuação na gestão estadual.

Formado em Economia, Verruck possui doutorado em Desenvolvimento e Planejamento Territorial pela Universidade Complutense de Madrid, na Espanha. Também realizou cursos executivos internacionais em instituições como o INSEAD, na França, Wharton School, nos Estados Unidos, além da Fundação Getulio Vargas.

Antes da atuação no governo, teve forte ligação com o setor industrial. Foi diretor corporativo do Sistema Fiems, sendo responsável pela gestão estratégica do

SESI, SENAI, IEL e da própria federação industrial do Estado. Entre as áreas em que ganhou notoriedade estão:

- Desenvolvimento econômico
- Política industrial
- Agronegócio e agroindústria
- Incentivos fiscais
- Logística e infraestrutura
- Energia e biocombustíveis
- Planejamento territorial
- Sustentabilidade e meio ambiente

Ao longo da carreira pública, também ocupou posições de destaque em conselhos nacionais ligados ao desenvolvimento econômico e meio ambiente. Foi eleito vice-presidente do Conselho Nacional de Secretários de Desenvolvimento, Indústria e Comércio e representou Mato Grosso do Sul no Conselho Nacional de Meio Ambiente.

Nos bastidores políticos e empresariais, Verruck ganhou a imagem de “supersecretário” por concentrar decisões estratégicas envolvendo atração de investimentos, expansão industrial e crescimento do agronegócio sul-mato-grossense. Durante sua gestão, Mato Grosso do Sul registrou avanço em setores como celulose, citricultura, suinocultura, piscicultura e produção de biocombustíveis.

LAERTE AUGUSTI JÚNIOR: é empresário no ramo de representações comerciais, esposo de Kerol Juraski e pai de Eduardo e Bernardo. Sua história com Três Lagoas começou no ano de 2000, quando chegou ao município trazendo em sua bagagem o sonho de empreender, criar raízes sólidas e colaborar com o crescimento da cidade.

Com visão empreendedora e espírito de liderança, construiu sua trajetória empresarial sempre pautada pela ética, pela dedicação e pela busca constante em gerar oportunidades. Seu trabalho foi além da atividade econômica: tornou-se um agente de transformação social, apoiando iniciativas que fortalecem o empreendedorismo local e que valorizam a união entre os jovens empresários.

É nesse contexto que se destaca sua atuação na Associação dos Jovens Empresários de Três Lagoas (AJE), entidade da qual foi um dos fundadores e onde desempenhou papel fundamental na mobilização de lideranças, no incentivo à inovação e na promoção de ações que contribuíram não apenas para o setor empresarial, mas também para a comunidade em geral.

Ao longo de sua caminhada, sempre demonstrou sensibilidade social, colocando-se à disposição para ajudar os mais necessitados, contribuindo com projetos, campanhas e ações solidárias que impactaram positivamente a vida de inúmeras famílias três lagoenses. Sua conduta traduz a essência do verdadeiro empreendedor: aquele que, além de gerar negócios, dedica-se a gerar valor humano e social.

Assim, sua biografia se confunde com a própria história de desenvolvimento recente de Três Lagoas, sendo reconhecido não apenas como empresário, mas como cidadão que escolheu a cidade para viver, construir sua família, sonhar e servir ao próximo.

Marco Silva

MARINALVA RUFINO SENA: moradora da região de Três Lagoas/MS, Marinalva Rufino de Sena, nascida em 28 de março de 1955, possui uma trajetória marcada pela dedicação, experiência de vida e contribuição à comunidade.

Aos 71 anos, representa uma geração que participou ativamente da construção e do desenvolvimento social da região, deixando um legado de trabalho,

perseverança e compromisso com a família.

FABRÍCIO DE JESUS COSTA: morador de Três Lagoas/MS, Fabio do Jesus Costa, nascido em 09 de março de 1987, é um cidadão que construiu sua trajetória pautada no trabalho, na dedicação à família e no compromisso com a comunidade.

Aos 39 anos, integra uma geração que contribui diariamente para o desenvolvimento econômico e social do município.

FABRÍCIO VENTUROLI LUNARDI: morador de Três Lagoas/MS, Fabrício Venturoli Lunardi, nascido em 02 de novembro de 1971, construiu sua trajetória pautada pelo trabalho, dedicação à família e compromisso com a comunidade.

Aos 54 anos, representa uma geração que acompanhou e contribuiu para o desenvolvimento do município, participando ativamente da construção da história e do crescimento de Três Lagoas.

Marcus Bazé

PADRE MAURÍCIO DE OLIVEIRA: brasileiro, natural de Piracaia/SP, nasceu em 01/04/1997, filho de José Afonso de Oliveira e Benedita Alves de Oliveira. Tem formação acadêmica em Filosofia e Teologia. Realizou diversos cursos, dentre eles:

Curso de Língua Italiana, nível C1, pela Universidade de Perugia (Itália);

Curso de Counseling Espiritual, pela Pontifícia Universidade Teresianum (Roma; 2011-2013);

Curso de Diretor de Retiro Espiritual Inaciano, pela Pontifícia Universidade Regina Apostolorum (Roma);

Curso de Exorcismo, Cura e Libertação, pela Pontifícia Universidade Regina Apostolorum (Roma).

Ordenação Presbiteral em 07/12/2008, na cidade de

Mococa/SP, Diocese de Incardinação: Diocese de São João da Boa Vista/SP. Possui várias experiências pastorais, dentre elas:

2009, Vigário Paroquial, Paróquia São Francisco Xavier, Diocese de Piracicaba/SP;

2010, Vigário Co-Catedral de Narni (Paróquia Duomo), Itália;

2013, Pároco da Paróquia San Lorenzo Mártire Narni, Itália;

2016, Pároco das Paróquias, Paróquia San Lorenzo Martire e também da Paróquia Santi Faustino e Giovita Diocese de Terni-Narni-Amelia, Itália.

Após viver um período na Itália, retornou ao Brasil, morando na cidade de São Paulo e depois em Brasília, até final de Agosto de 2020 (Ordem Carmelita). Foi enviado em outubro de 2020 para Três Lagoas/MS, atuando na Diocese, ou seja:

2020, Vigário Paroquial na Paróquia Nossa Senhora Aparecida;

2022, até os dias atuais, Pároco na Paróquia Nossa Senhora Aparecida;

2024, incardinação na Diocese de Três Lagoas MS.

Realizou outras Atividades e Funções, dentre elas: Cofundador da Ação Social Boa Esperança (ASBE), atualmente assessor eclesialístico, conforme estatuto; Assessor do Setor Família da Diocese; Ecônomo Diocesano; Juiz Auditor do Tribunal Eclesialístico de Três Lagoas/MS; vice coordenador do Comitê de Escuta Especializada, município de Três Lagoas/MS. Apesar de não ter nascido na cidade de Três Lagoas, o homenageado vive e exercer sua atividade no município, contribuindo com a formação da comunidade três-lagoense, auxiliando e participando ativamente de projetos sociais, sendo um exemplo como pessoa e cidadão.

MICHELE COELHO VIANA BRINCK: nascida em Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, em 15 de novembro de 1982, filha de Almerindo e Dagmar, construiu uma trajetória que une as raízes locais a uma missão de profundo impacto social e espiritual. Família e Alicerce: Sua vida pessoal é alicerçada pela união com Wilson Brinck Júnior, com quem formou uma família com duas filhas: Isabela e Luísa e sua enteada Júlia, pilares de sua jornada.

Propósito e Transformação: Sua dedicação profissional se manifesta no Caminho da Fé, que conheceu em outubro de 2016 e percorre desde então. Como guia e apoio desde maio de 2021, Michele transcende o simples trajeto, promovendo jornadas de autoconhecimento e conexão com Deus, transformando vidas a cada passo. Pela dedicação, pelo profissionalismo e pelo propósito inabalável, Michele é um exemplo como pessoa, que destaca no seu ramo de atividade e presta notáveis feitos públicos em prol da comunidade.

ANTONIO LUIZ TEIXEIRA EMPKE JUNIOR: carinhosamente conhecido como Tonhão, nasceu em 21 de junho de 1982, na cidade de Bauru/SP. Filho dos médicos veterinários Zilá e Antonio Luiz, mudou-se ainda criança, em outubro de 1988, para Três Lagoas/MS, onde construiu sua trajetória pessoal, profissional e política. Desde maio de 2025, é casado com Mayeny Elias França Empke, companheira que partilha de sua vida e missão de servir à comunidade. Cristão, orienta sua caminhada pública e pessoal pelos valores da fé, da ética e do respeito ao próximo. É Bacharel em Direito pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), formado em 2004, e Pós-graduado pela Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra (ADESG) em 2005. Na área acadêmica, atuou como Professor Substituto do curso de Direito da UFMS- Câmpus de Três Lagoas, nos anos de 2007 e 2008, sendo referência para inúmeros jovens estudantes.

Na vida pública, foi eleito vereador pela primeira vez em

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhas e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhas, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgiã vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que

varizes e vasinhas representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhas, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhas sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhas ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso. Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma

desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularite Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Médico vascular aponta condições de saúde associadas aos pés gelados

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Marina Ferreira

Algumas pessoas têm pés tão gelados que chegam a se assustar com a temperatura que esses membros inferiores atingem. Caso esteja no grupo de quem apresenta a condição, o médico Herik Oliveira, que atende em Brasília (DF), explica as causas por trás do quadro, sendo algumas delas vasculares.

De acordo com o especialista pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, pés gelados geralmente ocorrem com a redução do fluxo sanguíneo nas artérias das extremidades. “Tem as causas não vasculares, como exposição ao frio e ao estresse, doenças metabólicas, anemia por deficiência de ferro e diabetes”, cita.

Algumas pessoas ficam com os pés gelados em decorrências de problemas de saúde

Com relação às doenças metabólicas, Herik salienta a associação dos pés gelados com o hipotireoidismo, disfunção em que a tireoide produz o hormônio em menor quantidade. Ele aponta também o fenômeno de

Raynaud: “Situação de vasoconstrição das artérias dos pés e das mãos, em resposta ao frio ou a situação de estresse, e tem causas vasculares.”

Quando a condição de pés gelados está ligada a motivos vasculares, o médico cita a doença arterial periférica: “As artérias das extremidades podem ter uma estenose com obstrução em decorrência da aterosclerose, que é a deposição de placas de gordura no interior desses vasos sanguíneos. É mais evidente em pacientes que fumam e diabéticos.”

O médico ressalta a associação dos pés gelados com o hipotireoidismo, disfunção em que a tireoide produz o hormônio em menor quantidade

O especialista em varizes e lipedema menciona a respeito da trombose arterial, quadro de obstrução das artérias devido à formação de um trombo ou coágulo que impede a passagem de sangue, deixando pés frios ou gelados.

Segundo Herik Oliveira, o indivíduo na presença de diminuição da temperatura dos pés, sensação de frialdade, mudança da coloração da pele, sensação de queimação e episódios de formigamento ou dormência deve procurar um médico, de preferência cirurgião vascular ou angiologista, para avaliação do quadro e identificação da causa.

Para saber mais, siga o perfil de Vida&Estilo no Instagram.

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

Junho Roxo: muita gente tem lipedema e confunde com obesidade sem saber

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Carol Ferraris

Neste mês de junho, dedicado à conscientização sobre o lipedema, fica o alerta: muita mulher convive com a doença sem saber e a confunde com obesidade ou “gordura comum”. O lipedema é uma condição crônica que provoca o acúmulo anormal e desproporcional de gordura, principalmente nas pernas e, em alguns casos, nos braços, e atinge quase exclusivamente mulheres - com forte influência hormonal e genética. Quem explica é o médico Guilherme Jonas, angiologista e cirurgião vascular, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**).

Uma doença cercada de confusão e diagnóstico tardio

O grande problema do lipedema é a confusão com a obesidade. Como as duas condições envolvem aumento do tecido adiposo, muitas pacientes passam anos tentando emagrecer as pernas sem entender por que não conseguem - quando, na verdade, estão diante de uma doença do tecido adiposo, e não de uma simples

questão de peso.

“O lipedema não é causado por falta de dieta ou de atividade física, o que reforça a importância de um diagnóstico especializado”, destaca Guilherme Jonas. É justamente para furar essa bolha de desinformação que existe o mês de conscientização.

O que é lipedema e por que ele é confundido com gordura comum?

A diferença está no comportamento da gordura. No lipedema, ela tende a ser dolorosa, pesada e teimosa, sem responder da mesma forma ao emagrecimento.

“No lipedema, a gordura se comporta de maneira diferente: costuma ser dolorosa ao toque, provoca sensação de peso nas pernas e nem sempre acompanha o aumento de gordura no restante do corpo”, explica o especialista.

O resultado é uma desproporção corporal característica. Muitas pacientes têm o tronco relativamente mais fino do que os membros inferiores - uma marca registrada da doença.

Os sinais que ajudam a diferenciar o lipedema da gordura comum

A suspeita costuma surgir quando o volume das pernas ou dos braços aumenta de forma desproporcional ao resto do corpo, especialmente quando vem acompanhado de sintomas. Entre os sinais mais comuns estão:

Dor ou sensibilidade ao toque na região afetada

Sensação constante de peso nas pernas

Facilidade para formar hematomas

Inchaço que piora ao longo do dia

Dificuldade de perder medidas nos membros mesmo com dieta e exercício

Há ainda um detalhe revelador: os pés costumam ser poupados, o que cria uma transição visível na altura dos tornozelos. “Diferentemente da gordura comum, que tende a reduzir de forma mais uniforme com o emagrecimento, a gordura do lipedema costuma persistir e manter a desproporção”, afirma o cirurgião vascular.

Lipedema melhora com dieta e exercício?

Dieta equilibrada e atividade física regular são fundamentais para a saúde e ajudam a controlar os sintomas - mas não eliminam a doença. É justamente esse ponto que mais frustra as pacientes.

“Muitas pacientes perdem peso no tronco e em outras regiões do corpo sem observar redução proporcional das pernas ou dos braços afetados”, relata Guilherme Jonas.

Segundo o especialista, os exercícios contribuem para melhorar a circulação, preservar a mobilidade e reduzir o desconforto, enquanto uma alimentação saudável ajuda a diminuir processos inflamatórios e a evitar o agravamento do quadro. Ainda assim, o lipedema não deve ser tratado apenas como excesso de peso, porque sua origem e seu comportamento são diferentes dos da obesidade.

Os riscos de não diagnosticar e tratar a doença a tempo

O lipedema não costuma representar risco imediato à vida, mas pode comprometer bastante a qualidade de vida quando ignorado. Sem reconhecimento e tratamento adequados, o quadro pode evoluir com aumento progressivo do volume dos membros, intensificação da dor e limitação para atividades físicas.

Em estágios mais avançados, pode haver comprometimento da mobilidade, sobrecarga das articulações e associação com alterações do sistema linfático, levando ao linfedema secundário. Além disso, há um peso emocional importante: muitas pacientes enfrentam sofrimento pela incompreensão da doença, pela frustração com tentativas repetidas de emagrecimento sem resultado e pelas mudanças na imagem corporal.

O lipedema tem cura? Como deve ser o tratamento?

Atualmente, o lipedema é considerado uma condição crônica e sem cura definitiva conhecida - mas isso não significa ausência de solução. O tratamento é individualizado e mira no controle dos sintomas, na melhora da função dos membros e na qualidade de vida.

Entre as estratégias estão orientação nutricional, prática regular de exercícios adequados, controle de peso, medidas para melhorar a circulação e, em alguns casos, terapias compressivas e fisioterapia especializada. Quando bem indicada e após avaliação criteriosa, a cirurgia de remoção da gordura doente pode ser considerada, sempre por equipes experientes.

“Hoje, consideramos o lipedema uma condição crônica, sem cura definitiva conhecida, mas com várias estratégias capazes de controlar sintomas, retardar a progressão e proporcionar melhora significativa da qualidade de vida”, conclui Guilherme Jonas. Por isso, a avaliação com um angiologista e cirurgião vascular é essencial para confirmar o diagnóstico e definir a melhor abordagem para cada paciente.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Editor US News

Sintomas frequentemente atribuídos ao cansaço, à genética ou ao envelhecimento podem indicar condições como varizes, vasinhos e Lipedema

A sensação de peso nas pernas ao final do dia, o surgimento de vasinhos, os hematomas frequentes e até o aumento do volume dos membros inferiores costumam ser encarados como algo normal por muitas mulheres. Seja pela correria da rotina, pela influência genética ou pelo avanço da idade, esses sinais frequentemente são ignorados ou tratados apenas como uma questão estética. O problema é que essa normalização pode atrasar o diagnóstico de condições que afetam a saúde vascular e a qualidade de vida.

Segundo a cirurgia vascular Rebeca Higino, uma das situações mais comuns no consultório é atender pacientes que convivem há anos com sintomas sem buscar avaliação especializada.

“Existe uma tendência de minimizar os sinais que aparecem nas pernas. Muitas pessoas acreditam que varizes e vasinhos representam apenas uma questão estética, quando na verdade podem estar associados a alterações da circulação e provocar desconfortos importantes”, explica.

Entre os problemas mais frequentes estão as varizes, caracterizadas pela dilatação das veias, e os vasinhos, pequenos vasos avermelhados ou arroxeados que costumam aparecer principalmente nas pernas. Embora os vasinhos sejam geralmente associados à estética, ambos podem vir acompanhados de sintomas como dor, inchaço, sensação de peso, cansaço e desconforto ao longo do dia.

A especialista ressalta que muitas crenças populares ainda contribuem para a desinformação sobre o tema. Subir escadas, por exemplo, não causa varizes. Pelo contrário: a movimentação da musculatura das pernas auxilia o retorno venoso e favorece a circulação sanguínea. Da mesma forma, não existem evidências científicas de que a depilação com cera quente provoque vasinhos ou que cremes e pomadas sejam capazes de eliminar vasos já existentes.

Outro mito comum envolve o uso de salto alto. Embora sapatos muito altos possam aumentar a sensação de cansaço e desconforto nas pernas, eles não são considerados uma causa direta para o surgimento de varizes.

Além das alterações venosas, uma condição que tem ganhado cada vez mais atenção é o lipedema. A doença afeta predominantemente mulheres e é marcada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e quadris.

“Muitas pacientes chegam ao consultório após anos tentando perder medidas nas pernas sem sucesso.

Quando existe dor ao toque, sensação constante de peso, facilidade para desenvolver hematomas e uma desproporção evidente entre tronco e membros inferiores, é importante investigar a possibilidade de lipedema”, afirma Rebeca.

O desafio, segundo a médica, é que os sintomas costumam surgir de forma gradual. Como a evolução acontece ao longo dos anos, muitas pessoas acabam se adaptando aos desconfortos e deixam de procurar ajuda.

“É comum ouvir relatos de pacientes que convivem há cinco, dez ou até mais anos com dores, inchaço ou sensação de peso. Como os sintomas se tornam parte da rotina, muitas vezes eles deixam de ser percebidos como um sinal de que algo precisa ser investigado.”

Alguns sintomas merecem atenção especial, como inchaço frequente, dor recorrente, sensação de pernas cansadas, câimbras, aparecimento progressivo de veias dilatadas, hematomas sem causa aparente e alterações na pele. Nesses casos, a avaliação especializada é fundamental para identificar a origem do problema e indicar o tratamento mais adequado.

A boa notícia é que os avanços da medicina vascular oferecem diferentes opções terapêuticas, indicadas de acordo com o tipo e a gravidade de cada caso. Para os vasinhos, a escleroterapia com espuma é um dos procedimentos mais utilizados: consiste na aplicação de uma substância diretamente no vaso afetado, promovendo seu fechamento sem necessidade de cirurgia convencional. Já para as varizes e a doença da veia safena, técnicas como o endolaser e o laser transdérmico permitem tratar as alterações de forma minimamente invasiva, com recuperação rápida e sem internação.

Independentemente do diagnóstico, a especialista reforça que hábitos saudáveis continuam sendo aliados importantes da saúde vascular. Manter uma rotina ativa, controlar o peso corporal, evitar longos períodos de imobilidade e buscar avaliação médica ao perceber

alterações persistentes são atitudes que contribuem para a prevenção e o tratamento precoce.

“Nem toda dor nas pernas está relacionada à circulação e nem todo vaso aparente representa um problema importante. Mas sintomas persistentes nunca devem ser ignorados. Quanto mais cedo identificamos a causa, maiores são as possibilidades de tratamento e de melhora da qualidade de vida”, conclui.

Rebeca Higino é médica cirurgiã vascular, sócia da Vascularte Moema. Formada em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP), realizou residência médica em Cirurgia Geral pela mesma instituição e residência em Cirurgia Vascular e Endovascular pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP). Possui Fellowship em Flebologia pelo Instituto Circular, Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) e Título de Especialista em Cirurgia Vascular pela AMB/**SBACV**. Atua com foco em varizes, vasinhos, doença da veia safena e lipedema.

O post Dor, peso e hematomas nas pernas: por que tantas mulheres demoram para procurar ajuda? apareceu primeiro em US News.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Conversa Pública - Mutirão para tratar varizes em todo o Brasil

O Conversa Pública de hoje trás o Dr. Dr Cláudio Nhuch, Cirurgião Vascular e Vice-Diretor de Defesa Profissional da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, para falar sobre o mega mutirão nacional para realizar mais de 3 mil tratamentos de varizes em um só dia. Assista e compartilhe esse novo episódio do Conversa Pública, pois ele informa como as pessoas ainda podem procurar uma unidade de saúde para serem atendidas nesse mutirão que acontece no mês de Agosto.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV