

Rel. Semanal



SBACV

brown

17/07

Comunicação Integrada ■

Jornal Gazeta de Alagoas Alagoas (Opinião - 07/11/2026)	
Exercícios garantem melhor saúde vascular e qualidade de vida	5
Afina Menina Paraná (Noticias - 07/15/2026)	
Por que a cirurgia vascular brasileira vive seu melhor momento	7
Amazônia Press Amazonas (Noticias - 07/14/2026)	
Por que a cirurgia vascular brasileira vive seu melhor momento	9
Ana Maria Online São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Cuidado com o coração: frio aumenta os riscos de infarto e AVC na temporada gelada	11
Banca de Jornalistas Paraíba (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	13
Bebedouro News São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	15
Blog Araripe Conectado Ceará (Noticias - 07/13/2026)	
Araripina realiza mutirão de tratamento para varizes com foco na saúde pública	17
Doris Pinheiro Bahia (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	19
Dr. Drauzio Varella São Paulo (Noticias - 07/16/2026)	
Embora seja raro, homens também podem ter lipedema; conheça os sintomas	22
Estado de Minas online Minas Gerais (Noticias - 07/14/2026)	
Harmonização das mãos: o procedimento realizado pela influenciadora Ju Isen	24
Estado de Minas online Minas Gerais (Noticias - 07/14/2026)	
Inverno: sete dicas para evitar doenças circulatórias na estação	26
Fatos Amazonas Amazonas (Noticias - 07/14/2026)	
Por que a cirurgia vascular brasileira vive seu melhor momento	28
Gazeta da Semana São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	30
Gazeta da Semana São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	32

Gazeta do Centro Oeste Goiás (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	35
GPS Brasília Distrito Federal (Noticias - 07/13/2026)	
Frio exige atenção redobrada: como a estação pode afetar a circulação sanguínea	37
GPS Brasília Distrito Federal (Noticias - 07/13/2026)	
Rejuvenescimento das mãos ganha espaço na medicina estética e amplia tratamento	39
Jornal do Belém São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	41
Jornal do Brás São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	44
Jornal do Brás São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	46
Joy Radio São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Cuidado com o coração: frio aumenta os riscos de infarto e AVC na temporada gelada	49
Juliana Rangel São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Perna grossa, dor e hematomas? Saiba quando esses sinais podem indicar lipedema	51
Linkezone Minas Gerais (Noticias - 07/12/2026)	
Quando a dificuldade de ereção vai além da vida sexual: sintoma pode revelar doença vascular silenciosa	54
Pfarma São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	56
Portal IG Nacional (Noticias - 07/16/2026)	
O risco de trombose durante viagens longas e como evitar	59
Portal Mix Press Ceará (Noticias - 07/11/2026)	
Clínica VHG anuncia expansão e inaugura núcleo especializado no tratamento de lipedema em Fortaleza	63
Portal Novo Momento de Notícias São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose	65

Portal Splish Splash São Paulo (Noticias - 07/14/2026)	
Inverno exige atenção à saúde circulatória	67
PPTA - Soluções &Tecnologia São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
IA e saúde: a confiança do paciente também se constrói no digital	69
Revista Kdea 360 Rio de Janeiro (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	71
Revista Kdea 360 Rio de Janeiro (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	73
Sala da Notícia São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	75
Sala da Notícia São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	78
Saúde Fortaleza Ceará (Noticias - 07/13/2026)	
Lipedema: por que tantas mulheres convivem com dor nas pernas sem saber que têm uma doença?	80
Vida e Ação Rio de Janeiro (Noticias - 07/15/2026)	
Disfunção erétil pode ser sinal de problemas na circulação	82
Voz do Bairro São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	84
Voz do Bairro São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens	86
Blog do PCO Minas Gerais (Noticias - 07/16/2026)	
JOGO ABERTO	88
Blog Jornal da Mulher São Paulo (Noticias - 07/15/2026)	
O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?	89
Blog Jornal da Mulher São Paulo (Noticias - 07/13/2026)	
Qual atividade física protege as artérias? Especialista alerta para os riscos do treino sem orientação	91

Exercícios garantem melhor saúde vascular e qualidade de vida

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Josualdo Euzébio Silva - médico cirurgião vascular e membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**

As campanhas de incentivo à prática de atividades físicas e datas como o Dia Mundial da Atividade Física são fundamentais para conscientizar a população sobre os benefícios dos exercícios, que vão muito além dos aspectos estéticos e envolvem também maior qualidade de vida, com a manutenção da saúde e do bom funcionamento dos diversos sistemas do organismo, entre eles o vascular. A saúde vascular depende do bom funcionamento das artérias, veias e vasos linfáticos. Quando saudáveis, essas estruturas permitem a circulação adequada do sangue pelo corpo, distribuindo oxigênio e nutrientes para todos os tecidos.

Contudo, uma boa saúde vascular também depende da movimentação do corpo, que favorece a circulação sanguínea e contribui para prevenir doenças graves, como trombose, varizes, hipertensão arterial e até mesmo o acidente vascular cerebral (AVC), proporcionando maior longevidade.

A prática de atividade física é essencial para garantir saúde e combater o sedentarismo. Caminhadas, corridas, ciclismo e natação estimulam a panturrilha - mais especificamente o músculo sóleo, conhecido como o segundo coração do corpo humano -, impulsionando, assim, o retorno do sangue ao coração.

O exercício previne o acúmulo de sangue nos membros inferiores, responsável pelo surgimento de inchaço, varizes e até mesmo trombose. Essa condição provoca a formação de coágulos que podem obstruir os vasos sanguíneos e desencadear uma série de complicações, como a embolia pulmonar, muitas vezes fatal.

As caminhadas, por exemplo, contribuem para o tratamento da doença arterial periférica (DAP), caracterizada pela obstrução crônica das artérias por placas de gordura, reduzindo seu diâmetro e comprometendo o fluxo sanguíneo. A atividade física, combinada com a prescrição de medicamentos, alivia os sintomas e melhora a qualidade de vida dos pacientes.

A prática regular de exercícios também fortalece o endotélio - camada interna dos vasos sanguíneos -, reduz a resistência vascular periférica e auxilia no controle da glicemia. Vale lembrar que o diabetes provoca diversas alterações no organismo e pode comprometer justamente os vasos sanguíneos, tornando-os mais frágeis e rígidos.

Outro benefício da atividade física está na redução das placas de gordura, relacionadas ao colesterol elevado e à aterosclerose. O colesterol é produzido pelo próprio organismo, mas também pode ser adquirido por meio da alimentação. Quando o sedentarismo se associa a hábitos alimentares inadequados, a tendência é que seus níveis permaneçam elevados, favorecendo o acúmulo de gordura nas paredes dos vasos.

Os cuidados com a saúde vascular envolvem a prática regular de exercícios físicos, além do abandono do tabagismo - extremamente prejudicial ao sistema

vascular - e da redução do consumo de bebidas alcoólicas. Também é recomendável manter consultas periódicas com um cirurgião vascular para avaliar o estado de saúde e prevenir complicações.

Os tratamentos das doenças vasculares incluem o uso de medicamentos e, nos casos mais graves, intervenções cirúrgicas, em razão do risco de morte. Por isso, é fundamental estar atento aos sinais da doença e conhecer o histórico familiar, que pode indicar maior predisposição ao desenvolvimento de determinadas patologias.

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

Por que a cirurgia vascular brasileira vive seu melhor momento

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Nas últimas décadas, a cirurgia vascular passou por uma das transformações mais significativas da medicina. A incorporação das técnicas endovasculares, a evolução dos dispositivos médicos e o fortalecimento da medicina baseada em evidências modificaram profundamente a forma de diagnosticar e tratar as doenças vasculares.

Durante muitos anos, os principais avanços da especialidade surgiam nos Estados Unidos e na Europa e, posteriormente, eram incorporados à prática clínica brasileira. A colaboração internacional continua sendo essencial para o desenvolvimento da medicina, mas hoje o cenário é diferente. O Brasil deixou de ser apenas um receptor desse conhecimento para atuar também como produtor de evidências científicas, formador de especialistas e participante ativo das discussões que moldam a evolução da cirurgia vascular.

Essa mudança resulta de diferentes fatores. O envelhecimento da população, o aumento da incidência de doenças crônicas e o amadurecimento dos serviços especializados criaram um ambiente favorável ao avanço técnico e científico da especialidade. Os reflexos

desse processo são percebidos na assistência aos pacientes.

Entre 2008 e 2019, o Sistema Único de Saúde (SUS) realizou 129.424 procedimentos de revascularização para o tratamento da doença arterial periférica dos membros inferiores, com média de aproximadamente 10.785 intervenções por ano. Além de demonstrar a relevância da cirurgia vascular na rede pública, esses números evidenciam a experiência acumulada pelos serviços brasileiros no tratamento dessa condição (WOLOSKER, N. et al. Epidemiological analysis of lower limb revascularization for peripheral arterial disease over 12 years on the public health system in Brazil. *Jornal Vascular Brasileiro*, v. 21, e20210215, 2022).

Os dados também revelam uma importante mudança na prática clínica. No mesmo período, os procedimentos endovasculares passaram a representar 65,49% das revascularizações realizadas no SUS e apresentaram mortalidade hospitalar de cerca de 1,2%, enquanto as cirurgias abertas registraram aproximadamente 5,0%. Esses resultados demonstram a consolidação das abordagens minimamente invasivas na rotina dos serviços brasileiros, acompanhando uma tendência observada internacionalmente (WOLOSKER, N. et al., 2022).

O amadurecimento da especialidade também se expressa na capacidade de produzir conhecimento científico. Em 2022, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)** publicou a Diretriz de Doença Arterial Periférica Obstrutiva de Membros Inferiores, elaborada por especialistas brasileiros com base nas melhores evidências disponíveis. A publicação representa um importante marco para a padronização do diagnóstico e do tratamento da doença no país e reforça a contribuição da comunidade científica nacional para a qualificação da assistência vascular (**SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR**. Diretriz de Doença Arterial Periférica Obstrutiva de Membros

Inferiores. 2022).

Esse amadurecimento também é percebido na inserção internacional da produção científica brasileira. Nos últimos anos, especialistas brasileiros passaram a liderar a elaboração de diretrizes baseadas em evidências publicadas em inglês e acessíveis à comunidade científica global. Paralelamente, a formação em cirurgia vascular no Brasil passou a ser objeto de estudos internacionais, refletindo o reconhecimento da qualidade dos programas de treinamento e da experiência acumulada pelos serviços brasileiros. A presença cada vez mais ativa da **SBACV** em alguns dos principais congressos mundiais da especialidade reforça esse movimento e demonstra que o país deixou de apenas incorporar conhecimento para também participar de sua construção (KANSAL, N. et al. Brazilian Society of Angiology and Vascular Surgery Guidelines for Endovascular Treatment of Peripheral Arterial Disease. *Jornal Vascular Brasileiro*, 2024; RIBEIRO, M. S. et al. Vascular surgery training in Brazil: evolution, challenges and future perspectives. *Journal of Vascular Surgery: Vascular Insights*, 2025; **SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR**. Participação institucional da **SBACV** no VEITHsymposium 2025).

Ao longo da minha trajetória acompanhando o desenvolvimento de tecnologias médicas, ficou evidente a mudança de posição ocupada pelo Brasil nesse cenário. Continuamos aprendendo com centros internacionais de excelência, mas hoje também produzimos conhecimento, participamos de pesquisas multicêntricas, formamos especialistas e contribuimos de maneira consistente para o aperfeiçoamento da prática clínica.

O futuro da cirurgia vascular será impulsionado por recursos como inteligência artificial, impressão tridimensional, dispositivos personalizados e análise avançada de dados. Mais importante do que incorporar essas inovações será utilizá-las para ampliar a segurança dos procedimentos, aumentar sua precisão e expandir o acesso dos pacientes aos tratamentos mais

modernos.

Persistem desafios relacionados ao acesso às novas tecnologias, ao financiamento da pesquisa clínica e à distribuição de recursos especializados pelo país. Ainda assim, a evolução observada na assistência, na incorporação tecnológica e na produção científica demonstra que a cirurgia vascular brasileira alcançou um novo estágio de maturidade. Hoje, além de acompanhar os avanços internacionais, o Brasil participa ativamente da construção do conhecimento que orienta o futuro da especialidade.

Pedro Gurgel é fisioterapeuta e head comercial e negócios em equipamentos e dispositivos médicos com mais de 18 anos de atuação no mercado de dispositivos e tecnologias médicas. Especialista em estratégia comercial, expansão de negócios e desenvolvimento de operações na área da saúde, construiu carreira em empresas nacionais e multinacionais do setor médico-hospitalar, com atuação no Brasil e na América Latina. Atualmente, lidera projetos ligados à tecnologia médica, escoliose e dispositivos de alta complexidade, unindo visão clínica, gestão e desenvolvimento de mercado.

fisioterapeuta e head comercial e negócios em equipamentos e dispositivos médicos com mais de 18 anos de atuação no mercado de dispositivos e tecnologias médicas; especialista em estratégia comercial, expansão de negócios e desenvolvimento de operações na área da saúde

Artigo de opinião

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

Por que a cirurgia vascular brasileira vive seu melhor momento

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Nas últimas décadas, a cirurgia vascular passou por uma das transformações mais significativas da medicina. A incorporação das técnicas endovasculares, a evolução dos dispositivos médicos e o fortalecimento da medicina baseada em evidências modificaram profundamente a forma de diagnosticar e tratar as doenças vasculares.

Durante muitos anos, os principais avanços da especialidade surgiam nos Estados Unidos e na Europa e, posteriormente, eram incorporados à prática clínica brasileira. A colaboração internacional continua sendo essencial para o desenvolvimento da medicina, mas hoje o cenário é diferente. O Brasil deixou de ser apenas um receptor desse conhecimento para atuar também como produtor de evidências científicas, formador de especialistas e participante ativo das discussões que moldam a evolução da cirurgia vascular.

Essa mudança resulta de diferentes fatores. O envelhecimento da população, o aumento da incidência de doenças crônicas e o amadurecimento dos serviços especializados criaram um ambiente favorável ao avanço técnico e científico da especialidade.

Os reflexos desse processo são percebidos na assistência aos pacientes. Entre 2008 e 2019, o Sistema Único de Saúde (SUS) realizou 129.424 procedimentos de revascularização para o tratamento da doença arterial periférica dos membros inferiores, com média de aproximadamente 10.785 intervenções por ano. Além de demonstrar a relevância da cirurgia vascular na rede pública, esses números evidenciam a experiência acumulada pelos serviços brasileiros no tratamento dessa condição (WOLOSKER, N. et al. Epidemiological analysis of lower limb revascularization for peripheral arterial disease over 12 years on the public health system in Brazil. *Jornal Vascular Brasileiro*, v. 21, e20210215, 2022).

Os dados também revelam uma importante mudança na prática clínica. No mesmo período, os procedimentos endovasculares passaram a representar 65,49% das revascularizações realizadas no SUS e apresentaram mortalidade hospitalar de cerca de 1,2%, enquanto as cirurgias abertas registraram aproximadamente 5,0%. Esses resultados demonstram a consolidação das abordagens minimamente invasivas na rotina dos serviços brasileiros, acompanhando uma tendência observada internacionalmente (WOLOSKER, N. et al., 2022).

O amadurecimento da especialidade também se expressa na capacidade de produzir conhecimento científico. Em 2022, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)** publicou a Diretriz de Doença Arterial Periférica Obstrutiva de Membros Inferiores, elaborada por especialistas brasileiros com base nas melhores evidências disponíveis. A publicação representa um importante marco para a padronização do diagnóstico e do tratamento da doença no país e reforça a contribuição da comunidade científica nacional para a qualificação da assistência vascular (**SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR**. Diretriz de Doença Arterial Periférica Obstrutiva de Membros

Inferiores. 2022).

Esse amadurecimento também é percebido na inserção internacional da produção científica brasileira. Nos últimos anos, especialistas brasileiros passaram a liderar a elaboração de diretrizes baseadas em evidências publicadas em inglês e acessíveis à comunidade científica global. Paralelamente, a formação em cirurgia vascular no Brasil passou a ser objeto de estudos internacionais, refletindo o reconhecimento da qualidade dos programas de treinamento e da experiência acumulada pelos serviços brasileiros. A presença cada vez mais ativa da **SBACV** em alguns dos principais congressos mundiais da especialidade reforça esse movimento e demonstra que o país deixou de apenas incorporar conhecimento para também participar de sua construção (KANSAL, N. et al. Brazilian Society of Angiology and Vascular Surgery Guidelines for Endovascular Treatment of Peripheral Arterial Disease. *Jornal Vascular Brasileiro*, 2024; RIBEIRO, M. S. et al. Vascular surgery training in Brazil: evolution, challenges and future perspectives. *Journal of Vascular Surgery: Vascular Insights*, 2025; **SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR**. Participação institucional da **SBACV** no VEITHsymposium 2025).

Ao longo da minha trajetória acompanhando o desenvolvimento de tecnologias médicas, ficou evidente a mudança de posição ocupada pelo Brasil nesse cenário. Continuamos aprendendo com centros internacionais de excelência, mas hoje também produzimos conhecimento, participamos de pesquisas multicêntricas, formamos especialistas e contribuímos de maneira consistente para o aperfeiçoamento da prática clínica.

O futuro da cirurgia vascular será impulsionado por recursos como inteligência artificial, impressão tridimensional, dispositivos personalizados e análise avançada de dados. Mais importante do que incorporar essas inovações será utilizá-las para ampliar a segurança dos procedimentos, aumentar sua precisão e expandir o acesso dos pacientes aos tratamentos mais

modernos.

Persistem desafios relacionados ao acesso às novas tecnologias, ao financiamento da pesquisa clínica e à distribuição de recursos especializados pelo país. Ainda assim, a evolução observada na assistência, na incorporação tecnológica e na produção científica demonstra que a cirurgia vascular brasileira alcançou um novo estágio de maturidade. Hoje, além de acompanhar os avanços internacionais, o Brasil participa ativamente da construção do conhecimento que orienta o futuro da especialidade.

Pedro Gurgel é fisioterapeuta e head comercial e negócios em equipamentos e dispositivos médicos com mais de 18 anos de atuação no mercado de dispositivos e tecnologias médicas. Especialista em estratégia comercial, expansão de negócios e desenvolvimento de operações na área da saúde, construiu carreira em empresas nacionais e multinacionais do setor médico-hospitalar, com atuação no Brasil e na América Latina. Atualmente, lidera projetos ligados à tecnologia médica, escoliose e dispositivos de alta complexidade, unindo visão clínica, gestão e desenvolvimento de mercado.

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

Cuidado com o coração: frio aumenta os riscos de infarto e AVC na temporada gelada

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O frio chegou e, com ele, a necessidade de aquecer o corpo vai muito além do conforto. Durante os meses de temperaturas baixas, o nosso organismo passa por mudanças biológicas importantes que exigem atenção redobrada. De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, o clima gelado estimula a contração das artérias periféricas. Esse processo natural, infelizmente, eleva de forma expressiva o risco de doenças circulatórias no inverno, afetando principalmente as pessoas que já convivem com o sedentarismo ou com a obesidade.

De fato, o acúmulo de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos deixa as artérias endurecidas e estreitas. Quando o frio comprime esses caminhos, o fluxo do sangue desacelera drasticamente. A cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita alerta que essa má circulação sanguínea pode se tornar extremamente perigosa. Como resultado direto desse estreitamento, o paciente enfrenta sérios riscos de desenvolver insuficiência arterial periférica, além de quadros graves como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

Como identificar os problemas de circulação antes que piorem

Com o propósito de proteger a sua vida, é fundamental aprender a ouvir os sinais enviados pelo corpo. A médica explica que o organismo costuma dar alertas claros quando o sistema vascular está sobrecarregado. Entre os principais sintomas, os pacientes costumam relatar dormência, inchaço nos membros ou um formigamento incômodo nas mãos e nos pés. Além disso, a presença frequente de câimbras, fadiga muscular ou dor persistente ao caminhar pode indicar o início de uma arteriosclerose.

Outra condição que costuma dar as caras nesta época é o Fenômeno de Raynaud. Em virtude do estresse térmico, ocorre um espasmo na artéria que deixa as extremidades do corpo pálidas, roxas e extremamente geladas. Visto que a prevenção é o melhor remédio, o ideal é consultar um angiologista ao notar qualquer alteração nas pernas ou braços.

Outra condição que costuma dar as caras nesta época é o Fenômeno de Raynaud - Canva Equipes/Science Photo Library

Dicas práticas para garantir uma boa circulação no frio

Com o fim de evitar que os problemas de circulação coloquem a sua saúde em risco, pequenas mudanças na rotina diária operam verdadeiros milagres. Adote estes cuidados fundamentais para passar pela estação com segurança:

Vista roupas confortáveis e bem quentes, mas evite peças excessivamente justas na cintura e nas pernas.

Beba entre dois e três litros de água por dia para manter o sangue fluido.

Consuma alimentos ricos em fibras e gorduras poli-insaturadas para controlar o colesterol.

Pratique exercícios físicos regulares sob supervisão para estimular os vasos.

Mantenha o controle rigoroso da diabetes e da hipertensão arterial.

Nunca utilize meias elásticas de compressão sem a devida orientação de um médico vascular.

Resumo: As baixas temperaturas provocam a contração das artérias, elevando as chances de infarto, AVC e doenças circulatórias no inverno. Pessoas com obesidade, diabetes e hipertensão devem redobrar os cuidados, praticando exercícios e mantendo o corpo bem hidratado. Ao notar formigamentos ou inchaços persistentes, busque ajuda médica imediatamente.

Helena Gomes

Editora da Bons Fluidos e repórter da AnaMaria Digital. A jornalista já passou por Estadão, Band, e também foi estagiária na Editora Perfil

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

DestaquesSaúde

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. “Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na

presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento”, esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. “Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações”, afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. “O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial”, destaca Dr. Akash

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. “Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença”.

Assessoria de Imprensa

Compartilhar

Facebook Twitter LinkedIn Compartilhar via e-mail
Imprimir

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

‘É muito comum o paciente homem chegar ao

consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é ‘ah, tem uns bons anos’, relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

‘As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose’, alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação

rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

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

Araripina realiza mutirão de tratamento para varizes com foco na saúde pública

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Search

PUBLICIDADE

Araripina realiza mutirão de tratamento para varizes com foco na saúde pública

Por

13/07/2026

Atualizado às 18:16

A Prefeitura de Araripina, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, deu início a um mutirão de escleroterapia com espuma, visando ampliar o acesso a tratamentos especializados e melhorar a qualidade de vida dos moradores. A iniciativa, liderada pelo prefeito Evilásio Mateus e pelo vice-prefeito Bringel Filho, destaca-se como um avanço significativo na saúde pública local.

Tratamento inovador no Centro de Especialidades

O mutirão acontece no Centro de Especialidades Médicas e Não Médicas, atendendo pacientes com insuficiência venosa crônica. Essa condição causa dores e inchaços nas pernas, afetando a qualidade de vida. Cerca de 300 pacientes, triados em junho, foram selecionados para o procedimento, que utiliza espuma de polidocanol para tratar varizes de forma segura e minimamente invasiva.

Benefícios e eficiência do tratamento

A escleroterapia com espuma é um tratamento ambulatorial que dispensa internação e longos períodos de repouso, permitindo que os pacientes retomem suas atividades rapidamente. Além de melhorar a qualidade de vida, o procedimento reduz a necessidade de cirurgias complexas, aliviando a carga sobre a rede hospitalar e permitindo que mais pessoas sejam atendidas.

Acesso facilitado e economia para o município

O acesso ao serviço é feito por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBSs), que funcionam como porta de entrada para o programa. O sistema de vagas rotativas garante a continuidade do atendimento até a alta definitiva. O tratamento também representa economia para os cofres públicos, com custos menores em comparação às cirurgias tradicionais, permitindo a ampliação do serviço sem comprometer outros investimentos em saúde.

Compromisso com a saúde pública

O prefeito Evilásio Mateus ressaltou o compromisso da gestão em oferecer serviços de saúde dignos e humanizados. "Estamos trabalhando para aproximar os serviços de saúde das pessoas, garantindo atendimento

de qualidade”, afirmou. O vice-prefeito Bringel Filho destacou que a ação melhora a qualidade de vida dos pacientes e desafoga a rede hospitalar, permitindo um atendimento mais amplo.

A gestão municipal continua investindo na ampliação dos atendimentos especializados, construindo uma saúde mais acessível e eficiente para toda a população de Araripina.

Para mais informações sobre a escleroterapia e seus benefícios, consulte fontes confiáveis como a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** .

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Especialista da **SBACV-SP** reforça a importância do Dia do Homem para alertar que a dificuldade de ereção funciona como um sinalizador precoce de graves complicações na circulação

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular - Regional São Paulo (SBACV-SP)** alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakashan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados,

principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. “Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento”, esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. “Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações”, afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar

alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. "O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes

comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial", destaca Dr. Akash

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. "Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença".

Sobre a **SBACV**-SP

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV**-SP) é uma entidade sem fins lucrativos que representa os médicos que atuam nas especialidades de Angiologia e de Cirurgia Vascular no estado de São Paulo. A instituição

tem como missão levar informação de qualidade sobre saúde vascular à população.

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

Embora seja raro, homens também podem ter lipedema; conheça os sintomas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O lipedema é frequentemente associado apenas a mulheres. De fato, elas representam a grande maioria dos diagnósticos. Mas você sabia que homens podem ter lipedema? A informação é importante porque a crença de que a doença atinge apenas a população feminina pode impactar o acesso ao tratamento em pacientes do sexo masculino.

Segundo Leandro Pablos Rossetti, cirurgião vascular, especialista em lipedema e membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, uma revisão sistemática recente estimou uma prevalência de aproximadamente 0,2% na população masculina. “Apesar de raro, o lipedema também está presente nos homens e provavelmente permanece subdiagnosticado”, destaca.

O especialista diz que o desconhecimento sobre o lipedema masculino faz com que muitos pacientes recebam outros diagnósticos, como obesidade, linfedema ou insuficiência venosa crônica. “Em muitos pacientes, o aumento do volume dos membros é

atribuído apenas ao excesso de peso, retardando o diagnóstico correto”, afirma.

Outro fator é que muitos homens procuram atendimento apenas em fases mais avançadas da doença, quando já apresentam maior limitação funcional ou desconforto. “A escassez de estudos e a ausência de critérios diagnósticos específicos para essa população também contribuem para que a doença permaneça pouco reconhecida”, complementa.

De acordo com o médico, com a ampliação das pesquisas e o maior conhecimento sobre o tema, espera-se que mais homens sejam diagnosticados precocemente, permitindo um tratamento mais adequado e melhor qualidade de vida.

O que é o lipedema?

O lipedema é uma doença crônica do tecido adiposo caracterizada pelo acúmulo anormal e desproporcional de gordura, principalmente nos membros inferiores e, em alguns casos, também nos braços. Esse aumento de volume ocorre de forma simétrica, acometendo os dois lados do corpo de maneira semelhante, e costuma ser acompanhado de dor, sensibilidade ao toque, sensação de peso e facilidade para hematomas.

“Uma característica importante é que o lipedema preserva as mãos e os pés, o que ajuda a diferenciá-lo de outras doenças. No linfedema, por exemplo, é comum o comprometimento dos pés e, frequentemente, o quadro é unilateral ou mais acentuado em um dos membros”, explica Rossetti.

Já na obesidade, o aumento do tecido adiposo costuma ocorrer de forma mais difusa, incluindo mãos, pés e outras regiões do corpo. Outra diferença é que a gordura do lipedema costuma ser resistente à perda de peso, mesmo com dieta e atividade física.

Além disso, a prova de que o lipedema é diferente de obesidade é clara: emagrecer nem sempre resolve o problema.

“Quem emagrece perde [gordura] no rosto, tronco e braços, mas as áreas afetadas quase não mudam - às vezes a desproporção até aumenta. Emagrecer ajuda a saúde e evita piora, mas sozinho não corrige o lipedema”, afirma Leandro Faustino, cirurgião plástico da Revion International Clinic.

Contudo, é importante destacar que é muito comum o paciente ter lipedema e obesidade ao mesmo tempo. “Uma máscara a outra e a obesidade agrava o lipedema. Nos homens, isso pesa ainda mais: o excesso de gordura desequilibra os hormônios e o lipedema masculino costuma aparecer justamente em contextos de testosterona baixa ou alteração hormonal”, completa o médico.

Alterações hormonais e demora no diagnóstico

Nas mulheres, o lipedema costuma surgir ou se agravar em períodos de importantes mudanças hormonais, como a puberdade, a gestação e a menopausa. Já nos homens, os casos descritos na literatura estão frequentemente associados a condições que alteram o equilíbrio hormonal, como hipogonadismo, síndrome de Klinefelter, cirrose hepática e outras situações com aumento relativo da ação estrogênica.

“Muitos pacientes demoram a procurar atendimento por não imaginarem que seus sintomas possam estar relacionados ao lipedema. Quando procuram assistência médica, essa hipótese diagnóstica nem sempre é considerada, o que pode atrasar o diagnóstico e o início do tratamento”, afirma Rossetti.

Segundo o especialista, esse viés também pode levar à banalização dos sintomas, fazendo com que a dor, o aumento desproporcional dos membros e a limitação funcional sejam atribuídos apenas ao excesso de peso ou ao sedentarismo.

“O atraso no diagnóstico ainda pode trazer repercussões emocionais e sociais, como frustração, insegurança e redução da qualidade de vida”, pontua.

Tratamento do lipedema

Quando o tratamento conservador - que inclui compressão, drenagem, exercícios físicos e controle de peso - não é suficiente para controlar os sintomas do lipedema, pode ser necessária a cirurgia de lipoaspiração especializada, que preserva os vasos linfáticos.

Segundo Faustino, os sinais de alerta para procurar um cirurgião são dor persistente, piora do volume e da desproporção e limitação para se movimentar.

Nas áreas tratadas, o resultado é duradouro. Entretanto, por se tratar de uma doença crônica, sem cura definitiva, ela pode progredir em outras regiões sem os cuidados de manutenção, o que reforça a importância das consultas de reavaliação.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Harmonização das mãos: o procedimento realizado pela influenciadora Ju Isen

[Link original](#)

Autor: Estado de Minas

A influenciadora Ju Isen revelou que passou por um procedimento de harmonização nas mãos para rejuvenescer a região. 'Tenho medo de envelhecer. Não vou fingir que isso não existe em mim. Eu cuido do rosto, do corpo, invisto em cremes, tratamentos e procedimentos, mas comecei a perceber que as mãos também denunciam o tempo. É uma região que aparece em foto, em vídeo, em tudo. Se existe uma forma de cuidar da minha aparência, eu quero conhecer', disse a influenciadora.

A perda de volume pode provocar uma aparência esquelética nas mãos e pode acontecer não só com o envelhecimento, mas também com o emagrecimento acelerado. E para esses casos, a chamada harmonização das mãos pode ser indicada, envolvendo, geralmente, o uso de um preenchedor para repor volume nas mãos.

'No geral, podemos usar três técnicas: o preenchimento com ácido hialurônico, o enxerto de gordura ou o bioestimulador de colágeno. Tudo depende das necessidades de cada paciente", explica a cirurgia plástica, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Heloise Manfrim.

"É importante lembrar que as mãos estão entre as áreas mais impactadas pelo envelhecimento. Com o passar dos anos, a pele das mãos sofre uma redução progressiva da gordura subcutânea, tornando-se mais fina e menos volumosa. Além disso, ocorre a perda de colágeno e elastina, o que contribui para a flacidez e uma aparência mais ressecada", explica a médica.

Beleza sem sequelas: fuja dos maus profissionais

De acordo com a cirurgia plástica, com o envelhecimento, os ossos ficam mais demarcados, as

mãos adquirem um aspecto emagrecido e há sobra de pele em alguns casos. "O preenchimento do dorso das mãos tem indicação quando a camada de gordura ficou muito fina, deixando tendões e veias muito aparentes", diz Heloise.

Este preenchimento pode ser feito, por exemplo, com ácido hialurônico, que é aplicado sob anestesia local no consultório e através do uso de cânulas. Mas uma alternativa eficaz é o enxerto de gordura autóloga por meio do procedimento conhecido como Lipoglow.

"Diferente do ácido hialurônico, a gordura do próprio paciente é transformada em um material rico em células-tronco e fatores de crescimento, o que possibilita um rejuvenescimento global das mãos. Além de recuperar o volume perdido, a técnica melhora a qualidade da pele, promovendo a regeneração celular e estimulando a produção de colágeno e elastina", explica o dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Renato Soriani.

Estética: medo do exagero movimentada busca por naturalidade em procedimentos

O procedimento, realizado em consultório sob anestesia local, envolve a retirada da gordura de áreas como abdômen ou culote por meio de uma lipoaspiração minimamente invasiva. "Em seguida, essa gordura é processada pelo dispositivo (Lipocube), que a purifica e a prepara para a reinjeção. A aplicação é feita com microcânulas, distribuindo o material de forma uniforme para garantir um resultado natural e harmônico", explica o médico.

Já no caso do bioestimulador de colágeno, a ideia é estimular o colágeno da região, segundo a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. "Esse procedimento é injetável, através de agulhas ou

cânulas. O resultado é imediato. Conseguimos observar a melhora já na hora do procedimento, mas melhora mais após um mês, conforme o colágeno é estimulado”, pontua a especialista.

A médica explica que a aplicação do bioestimulador também pode ser combinada com injeções de skinbooster em casos de ressecamento da região. “O skinbooster consiste em injeções de ácido hialurônico não reticulado, que, ao contrário da substância utilizada em preenchimentos, não promove volume, mas sim atrai água para a pele, melhorando a hidratação, o viço e a textura”, afirma a dermatologista. “O resultado dessa combinação é o rejuvenescimento global da pele das mãos, que se torna mais firme, elástica, viçosa, macia e hidratada”, acrescenta.

E, além do volume, outros sinais do envelhecimento das mãos podem ser tratados com procedimentos complementares. De acordo com Renato Soriani, para manchas escuras, por exemplo, o laser e peelings químicos podem atuar na remoção da pigmentação acumulada.

“Em casos de ressecamento, também existe tratamento que ajuda a remover impurezas ao mesmo tempo em que infunde na pele ativos importantes para a nutrição e hidratação da pele”, diz o médico. Veias muito aparentes nas mãos também podem ser tratadas com procedimentos, como a escleroterapia e o endolaser, que trazem excelentes resultados, segundo a cirurgia vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**.

O que são fios de sustentação? Entenda o procedimento

“Na escleroterapia é aplicada uma espuma com um produto um pouco mais forte para tirar as veias da mão. Feito com duas seringas e uma torneirinha de rosca, esse produto é aplicado na veia a ser tratada, sempre guiado por ultrassom para acompanhar a progressão. Conforme a espuma entra em contato com a parede do vaso é criado um processo inflamatório intenso que

cicatrizará a veia, tornando-a um cordão fibroso que se desconectará da circulação”, explica a médica cirurgia vascular.

Já no caso do endolaser, a veia da mão é puncionada e uma fibra é inserida em seu interior por meio de um introdutor. “Uma ponta da fibra é posicionada no interior da veia e a outra extremidade é conectada a um aparelho de laser ou radiofrequência que liberará energia para queimar a veia. A fibra então é retirada lentamente enquanto a veia é cauterizada. O interessante é que a veia não é retirada, também se transformando em um cordão fibroso que não participa mais da circulação”, comenta Aline Lamaita.

Heloise Manfrim reforça que o envelhecimento das mãos é um processo multifatorial. “A combinação de diferentes abordagens pode proporcionar resultados ainda mais eficazes, devolvendo não apenas a aparência jovem, mas também a vitalidade da pele. Por isso, o mais importante é buscar ajuda de um médico”, diz a médica.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Inverno: sete dicas para evitar doenças circulatórias na estação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Estado de Minas

O tempo frio estimula a contração dos vasos sanguíneos, principalmente das artérias periféricas, o que pode ser perigoso principalmente para pessoas com quadro de obesidade e sedentarismo. “Quando há excesso de gordura na parede das artérias, isso atrapalha ainda mais o sangue chegar até alguns tecidos”, explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**. “Essa má circulação pode ser extremamente perigosa, porque há riscos de desenvolvimento de insuficiência arterial periférica, infartos do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC)”, alerta.

De acordo com a especialista, o acúmulo de gordura deixa as paredes das artérias endurecidas e estreitas, então o processo de circulação se torna mais lento. “Esse tipo de problema atinge mais pessoas com fatores de risco como as que estão acima do peso, tabagistas, colesterol aumentado, hipertensos e diabéticos”, comenta.

Quando há predisposição genética ou quadros de obesidade, alimentação desequilibrada e sedentarismo, a preocupação se torna ainda maior. “Diabéticos ou hipertensos precisam controlar a doença, praticando exercícios físicos regularmente, mantendo alimentação balanceada e evitando fumar”, esclarece a cirurgiã vascular.

Inverno pode afetar a saúde vascular

O fenômeno de Raynaud também costuma aparecer ou descompensar com maior frequência no frio. “Nesse fenômeno, existe um espasmo (contração) da artéria em reação ao frio, o que torna os pés ou mãos gelados, pálidos e com alteração de coloração”, explica a angiologista.

A médica reforça que o corpo pode dar sinais de que está com a circulação comprometida. “O paciente pode sentir dormência ou inchaço nos membros, formigamento nas mãos e nos pés. No caso de câimbras, dor ao caminhar, paralisia ou fadiga muscular pode ser um indício de arteriosclerose”.

Inverno é a melhor época para tratar varizes?

Em qualquer sinal de alteração, um médico deve ser consultado. “O tratamento para as doenças circulatórias pode ser feito por meio de medicamentos ou cirurgia, se for necessário. Mas a prevenção é o melhor tratamento, especialmente para pacientes que já tenham alguma doença que contribui para a obstrução das artérias”, comenta Aline.

Sentimos mais dores no corpo no inverno? Mito ou verdade

Dicas para evitar esses problemas

- Usar roupas confortáveis e quentes, evitar peças justas (elas podem comprimir os músculos das pernas e cintura)

- Consumir alimentos ricos em fibras, já que auxiliam na boa digestão e controle do colesterol
- Fazer exercícios físicos sob orientação médica
- Optar por alimentos com gorduras poli-insaturadas
- Controle adequado da pressão e diabetes
- Beber muita água (entre dois e três litros) por dia
- Cuidado ao usar meias elásticas sem orientação médica - nesses casos ela pode piorar a situação

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Por que a cirurgia vascular brasileira vive seu melhor momento

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Por Pedro Gurgel

Nas últimas décadas, a cirurgia vascular passou por uma das transformações mais significativas da medicina. A incorporação das técnicas endovasculares, a evolução dos dispositivos médicos e o fortalecimento da medicina baseada em evidências modificaram profundamente a forma de diagnosticar e tratar as doenças vasculares.

Durante muitos anos, os principais avanços da especialidade surgiam nos Estados Unidos e na Europa e, posteriormente, eram incorporados à prática clínica brasileira. A colaboração internacional continua sendo essencial para o desenvolvimento da medicina, mas hoje o cenário é diferente. O Brasil deixou de ser apenas um receptor desse conhecimento para atuar também como produtor de evidências científicas, formador de especialistas e participante ativo das discussões que moldam a evolução da cirurgia vascular.

Essa mudança resulta de diferentes fatores. O envelhecimento da população, o aumento da incidência de doenças crônicas e o amadurecimento dos serviços

especializados criaram um ambiente favorável ao avanço técnico e científico da especialidade.

Os reflexos desse processo são percebidos na assistência aos pacientes. Entre 2008 e 2019, o Sistema Único de Saúde (SUS) realizou 129.424 procedimentos de revascularização para o tratamento da doença arterial periférica dos membros inferiores, com média de aproximadamente 10.785 intervenções por ano. Além de demonstrar a relevância da cirurgia vascular na rede pública, esses números evidenciam a experiência acumulada pelos serviços brasileiros no tratamento dessa condição (WOLOSKER, N. et al. Epidemiological analysis of lower limb revascularization for peripheral arterial disease over 12 years on the public health system in Brazil. *Jornal Vascular Brasileiro*, v. 21, e20210215, 2022).

Os dados também revelam uma importante mudança na prática clínica. No mesmo período, os procedimentos endovasculares passaram a representar 65,49% das revascularizações realizadas no SUS e apresentaram mortalidade hospitalar de cerca de 1,2%, enquanto as cirurgias abertas registraram aproximadamente 5,0%. Esses resultados demonstram a consolidação das abordagens minimamente invasivas na rotina dos serviços brasileiros, acompanhando uma tendência observada internacionalmente (WOLOSKER, N. et al., 2022).

O amadurecimento da especialidade também se expressa na capacidade de produzir conhecimento científico. Em 2022, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)** publicou a Diretriz de Doença Arterial Periférica Obstrutiva de Membros Inferiores, elaborada por especialistas brasileiros com base nas melhores evidências disponíveis. A publicação representa um importante marco para a padronização do diagnóstico e do tratamento da doença no país e reforça a contribuição da comunidade científica nacional para a qualificação da assistência vascular (**SOCIEDADE BRASILEIRA DE**

ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR. Diretriz de Doença Arterial Periférica Obstrutiva de Membros Inferiores. 2022).

Esse amadurecimento também é percebido na inserção internacional da produção científica brasileira. Nos últimos anos, especialistas brasileiros passaram a liderar a elaboração de diretrizes baseadas em evidências publicadas em inglês e acessíveis à comunidade científica global. Paralelamente, a formação em cirurgia vascular no Brasil passou a ser objeto de estudos internacionais, refletindo o reconhecimento da qualidade dos programas de treinamento e da experiência acumulada pelos serviços brasileiros. A presença cada vez mais ativa da **SBACV** em alguns dos principais congressos mundiais da especialidade reforça esse movimento e demonstra que o país deixou de apenas incorporar conhecimento para também participar de sua construção (KANSAL, N. et al. Brazilian Society of Angiology and Vascular Surgery Guidelines for Endovascular Treatment of Peripheral Arterial Disease. *Jornal Vascular Brasileiro*, 2024; RIBEIRO, M. S. et al. Vascular surgery training in Brazil: evolution, challenges and future perspectives. *Journal of Vascular Surgery: Vascular Insights*, 2025; **SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR.** Participação institucional da **SBACV** no VEITHsymposium 2025).

Ao longo da minha trajetória acompanhando o desenvolvimento de tecnologias médicas, ficou evidente a mudança de posição ocupada pelo Brasil nesse cenário. Continuamos aprendendo com centros internacionais de excelência, mas hoje também produzimos conhecimento, participamos de pesquisas multicêntricas, formamos especialistas e contribuímos de maneira consistente para o aperfeiçoamento da prática clínica.

O futuro da cirurgia vascular será impulsionado por recursos como inteligência artificial, impressão tridimensional, dispositivos personalizados e análise avançada de dados. Mais importante do que incorporar essas inovações será utilizá-las para ampliar a

segurança dos procedimentos, aumentar sua precisão e expandir o acesso dos pacientes aos tratamentos mais modernos.

Persistem desafios relacionados ao acesso às novas tecnologias, ao financiamento da pesquisa clínica e à distribuição de recursos especializados pelo país. Ainda assim, a evolução observada na assistência, na incorporação tecnológica e na produção científica demonstra que a cirurgia vascular brasileira alcançou um novo estágio de maturidade. Hoje, além de acompanhar os avanços internacionais, o Brasil participa ativamente da construção do conhecimento que orienta o futuro da especialidade.

Pedro Gurgel é fisioterapeuta e head comercial e negócios em equipamentos e dispositivos médicos com mais de 18 anos de atuação no mercado de dispositivos e tecnologias médicas. Especialista em estratégia comercial, expansão de negócios e desenvolvimento de operações na área da saúde, construiu carreira em empresas nacionais e multinacionais do setor médico-hospitalar, com atuação no Brasil e na América Latina. Atualmente, lidera projetos ligados à tecnologia médica, escoliose e dispositivos de alta complexidade, unindo visão clínica, gestão e desenvolvimento de mercado.

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao

consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação

rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakashan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é

fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos,

também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash.

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas

alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

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

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

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao

consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos'', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação

rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

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

Frio exige atenção redobrada: como a estação pode afetar a circulação sanguínea

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A queda da temperatura traz mais do que casacos e bebidas quentes. Para muitas pessoas, o inverno também representa um desafio para a saúde vascular. Isso porque o organismo reage ao frio contraindo os vasos sanguíneos, um mecanismo natural para preservar o calor corporal, mas que pode comprometer a circulação, sobretudo em quem já apresenta fatores de risco.

Segundo a cirurgia vascular Aline Lamaita, integrante da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, esse processo merece atenção especial entre pessoas com obesidade, sedentarismo e doenças crônicas.

“O frio provoca a contração das artérias, especialmente das periféricas. Quando já existe acúmulo de gordura nesses vasos, a passagem do sangue se torna ainda mais difícil, comprometendo a irrigação de diferentes tecidos”, ressalta.

Essa combinação pode favorecer o surgimento ou

agravamento de problemas importantes, como doença arterial periférica, infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

Quem corre mais risco?

De acordo com a especialista, o acúmulo de placas de gordura nas artérias reduz sua elasticidade e estreita o espaço por onde o sangue circula. Como consequência, o fluxo sanguíneo diminui e o sistema cardiovascular precisa trabalhar mais para manter o organismo funcionando adequadamente.

Pessoas com colesterol elevado, hipertensão, diabetes, excesso de peso e tabagismo fazem parte do grupo que deve dobrar os cuidados durante os meses mais frios. A predisposição genética também pode aumentar as chances de desenvolver alterações circulatórias.

“Quem convive com hipertensão ou diabetes deve manter a doença controlada, investir em uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente e abandonar o cigarro. Esses hábitos fazem diferença tanto na prevenção quanto na evolução das doenças vasculares”, afirma a médica.

Mãos geladas podem ser um sinal de alerta

Outro quadro que costuma aparecer com mais frequência no inverno é o fenômeno de Raynaud. A condição acontece quando pequenas artérias sofrem uma contração exagerada em resposta ao frio, reduzindo temporariamente a circulação nas extremidades.

“Nesses casos, mãos e pés podem ficar muito frios, pálidos ou até mudar de cor devido à diminuição momentânea do fluxo sanguíneo”, explica Aline.

Embora nem sempre represente um problema grave,

episódios frequentes ou intensos devem ser avaliados por um especialista.

Sintomas que não devem ser ignorados

Alterações na circulação costumam enviar sinais antes de evoluírem para complicações mais sérias. Dormência, sensação de formigamento, inchaço nos braços ou pernas e extremidades constantemente frias merecem investigação.

Quando surgem dores nas pernas durante caminhadas, câimbras recorrentes, fadiga muscular ou perda de força, a avaliação médica torna-se ainda mais importante, já que esses sintomas podem indicar comprometimento das artérias.

Para Aline Lamaita, o diagnóstico precoce é fundamental.

“Dependendo da doença, o tratamento pode incluir medicamentos e, em alguns casos, procedimentos cirúrgicos. Mas a prevenção continua sendo a estratégia mais eficaz, especialmente para quem já apresenta fatores de risco cardiovasculares”, declara.

Como proteger a circulação no inverno

Algumas medidas simples ajudam a manter a saúde vascular durante os dias frios:

Prefira roupas quentes, mas evite peças muito apertadas, que podem dificultar a circulação, principalmente nas pernas e na cintura;

Inclua alimentos ricos em fibras na rotina para favorecer o controle do colesterol e a saúde cardiovascular;

Dê preferência às gorduras insaturadas, presentes em alimentos como azeite de oliva, peixes, nozes e sementes;

Mantenha uma rotina de exercícios físicos, sempre com orientação profissional quando necessário;

Controle rigorosamente a pressão arterial e os níveis de glicemia;

Mesmo no inverno, mantenha uma boa hidratação, consumindo cerca de dois a três litros de água por dia, conforme orientação médica;

Não utilize meias de compressão por conta própria. Quando indicadas de forma inadequada, elas podem agravar alguns problemas circulatórios em vez de ajudar.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Rejuvenescimento das mãos ganha espaço na medicina estética e amplia tratamento

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Durante muito tempo, os tratamentos estéticos concentraram seus esforços no rosto. Agora, outra região do corpo começa a ganhar protagonismo nos consultórios: as mãos. Consideradas um dos primeiros locais a revelar os sinais da idade, elas passaram a receber protocolos específicos voltados para recuperar volume, firmeza, hidratação e uniformidade da pele.

O tema voltou aos holofotes após a influenciadora Ju Isen contar que recorreu a um procedimento para rejuvenescer as mãos, reacendendo uma discussão que já vem crescendo entre especialistas: afinal, por que essa região envelhece de forma tão evidente?

Segundo a cirurgiã plástica Heloise Manfrim, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, o processo acontece por diversos fatores naturais.

“Com o passar dos anos, ocorre uma perda progressiva da gordura sob a pele, além da redução do colágeno e da elastina. Como consequência, as mãos ficam mais finas, com veias e tendões mais aparentes e a pele

perde elasticidade”, esclarece.

A perda de volume, no entanto, não está ligada apenas ao envelhecimento. Emagrecimentos rápidos também podem deixar a região com um aspecto mais marcado, o que leva muitos pacientes a procurar tratamentos para devolver um contorno mais uniforme.

Três caminhos para recuperar o volume

Entre as opções mais utilizadas estão os preenchimentos com ácido hialurônico, o enxerto de gordura e os bioestimuladores de colágeno. A escolha depende das características da pele e dos objetivos de cada paciente.

O preenchimento com ácido hialurônico continua sendo uma das alternativas mais conhecidas para disfarçar tendões e veias aparentes, devolvendo volume ao dorso das mãos por meio de um procedimento realizado em consultório.

Outra técnica que vem conquistando espaço é o uso da própria gordura do paciente. De acordo com o dermatologista Renato Soriani, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, o método vai além da reposição de volume.

“A gordura processada concentra células-tronco e fatores de crescimento que contribuem para a regeneração da pele. Além de preencher, ela melhora a qualidade do tecido e estimula naturalmente a produção de colágeno e elastina”, ressalta o médico.

O procedimento consiste em retirar pequenas quantidades de gordura de regiões como abdômen ou culotes, processar esse material e reinjetá-lo nas mãos com microcânulas para garantir um resultado uniforme.

Estimular o colágeno também faz parte da estratégia

Outra alternativa bastante utilizada são os bioestimuladores de colágeno, substâncias injetáveis que ativam gradualmente a produção das fibras responsáveis pela sustentação da pele.

Segundo a dermatologista Paola Pomerantzeff, integrante da Sociedade Brasileira de Dermatologia, embora já seja possível notar uma melhora logo após a aplicação, o resultado evolui ao longo das semanas.

“O efeito se torna mais evidente cerca de um mês depois, quando o organismo passa a produzir mais colágeno”, afirma.

Quando o ressecamento é uma das principais queixas, o tratamento pode ser associado ao skinbooster, técnica que utiliza ácido hialurônico em uma formulação específica para aumentar a hidratação, melhorar a textura e devolver luminosidade à pele, sem promover aumento de volume.

Além do volume: manchas e veias aparentes também podem ser tratadas

O rejuvenescimento das mãos não se limita à reposição de gordura. Alterações provocadas pela exposição solar e pelo envelhecimento, como manchas, textura irregular e veias muito evidentes, também contam com opções terapêuticas.

Lasers e peelings químicos ajudam a suavizar a pigmentação acumulada ao longo dos anos, enquanto protocolos de hidratação profunda podem devolver maciez e viço à pele.

Já para quem se incomoda com veias muito aparentes, a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, explica que técnicas como escleroterapia e endolaser figuram entre os recursos disponíveis.

Na escleroterapia, uma espuma é aplicada diretamente na veia para provocar seu fechamento de forma

controlada. No endolaser, uma fibra é introduzida no interior do vaso e utiliza energia térmica para interromper sua circulação, preservando a harmonia estética da região.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakashan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é

fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos,

também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash.

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas

alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

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

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

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos'', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está

ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

Notícia distribuída pela saladanoticia.com.br. A Plataforma e Veículo não são responsáveis pelo conteúdo publicado, estes são assumidos pelo Autor(a):

MARIA JULIA HENRIQUES NASCIMENTO

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

SBACVSP

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na

presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash.

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

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

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

Notícia distribuída pela saladanoticia.com.br. A Plataforma e Veículo não são responsáveis pelo conteúdo publicado, estes são assumidos pelo Autor(a):

MARIA ELISABETE DE FARIA NICASTRO

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

Cuidado com o coração: frio aumenta os riscos de infarto e AVC na temporada gelada

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O frio chegou e, com ele, a necessidade de aquecer o corpo vai muito além do conforto. Durante os meses de temperaturas baixas, o nosso organismo passa por mudanças biológicas importantes que exigem atenção redobrada. De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, o clima gelado estimula a contração das artérias periféricas. Esse processo natural, infelizmente, eleva de forma expressiva o risco de doenças circulatórias no inverno, afetando principalmente as pessoas que já convivem com o sedentarismo ou com a obesidade.

De fato, o acúmulo de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos deixa as artérias endurecidas e estreitas. Quando o frio comprime esses caminhos, o fluxo do sangue desacelera drasticamente. A cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita alerta que essa má circulação sanguínea pode se tornar extremamente perigosa. Como resultado direto desse estreitamento, o paciente enfrenta sérios riscos de desenvolver insuficiência arterial periférica, além de quadros graves como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

Como identificar os problemas de circulação antes que piorem

Com o propósito de proteger a sua vida, é fundamental aprender a ouvir os sinais enviados pelo corpo. A médica explica que o organismo costuma dar alertas claros quando o sistema vascular está sobrecarregado. Entre os principais sintomas, os pacientes costumam relatar dormência, inchaço nos membros ou um formigamento incômodo nas mãos e nos pés. Além disso, a presença frequente de câimbras, fadiga muscular ou dor persistente ao caminhar pode indicar o início de uma arteriosclerose.

Outra condição que costuma dar as caras nesta época é o Fenômeno de Raynaud. Em virtude do estresse térmico, ocorre um espasmo na artéria que deixa as extremidades do corpo pálidas, roxas e extremamente geladas. Visto que a prevenção é o melhor remédio, o ideal é consultar um angiologista ao notar qualquer alteração nas pernas ou braços.

Outra condição que costuma dar as caras nesta época é o Fenômeno de Raynaud - Canva Equipes/Science Photo Library

Dicas práticas para garantir uma boa circulação no frio

Com o fim de evitar que os problemas de circulação coloquem a sua saúde em risco, pequenas mudanças na rotina diária operam verdadeiros milagres. Adote estes cuidados fundamentais para passar pela estação com segurança:

Vista roupas confortáveis e bem quentes, mas evite peças excessivamente justas na cintura e nas pernas.

Beba entre dois e três litros de água por dia para manter o sangue fluido.

Consuma alimentos ricos em fibras e gorduras poli-insaturadas para controlar o colesterol.

Pratique exercícios físicos regulares sob supervisão para estimular os vasos.

Mantenha o controle rigoroso da diabetes e da hipertensão arterial.

Nunca utilize meias elásticas de compressão sem a devida orientação de um médico vascular.

Resumo: As baixas temperaturas provocam a contração das artérias, elevando as chances de infarto, AVC e doenças circulatórias no inverno. Pessoas com obesidade, diabetes e hipertensão devem redobrar os cuidados, praticando exercícios e mantendo o corpo bem hidratado. Ao notar formigamentos ou inchaços persistentes, busque ajuda médica imediatamente.

Infarto supera câncer de mama como causa de morte de mulheres no Brasil

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Perna grossa, dor e hematomas? Saiba quando esses sinais podem indicar lipedema

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Angiologista e cirurgiã vascular Ellen Stocco explica os sintomas, o diagnóstico e os tratamentos do lipedema, além de esclarecer dúvidas sobre varizes e saúde vascular.

Dor nas pernas, sensação de peso, hematomas frequentes e dificuldade para reduzir a gordura localizada mesmo com alimentação saudável e prática de exercícios físicos podem ser sinais de uma doença que ainda é pouco conhecida por muitas mulheres: o lipedema. Crônica e progressiva, a condição afeta entre 10% e 18% da população feminina e, muitas vezes, é confundida com celulite, retenção de líquido ou excesso de peso.

Em entrevista ao podcast PodeMulher, apresentado pela jornalista Juliana Rangel, a angiologista e cirurgiã vascular Dra. Ellen Stocco, que atua há 30 anos na especialidade, explicou como identificar a doença, quais são os principais sintomas, os tratamentos disponíveis e esclareceu dúvidas sobre varizes, linfedema e os avanços da cirurgia vascular.

Confira a entrevista:

Juliana Rangel: Quando falamos em cirurgia vascular, muita gente pensa apenas em varizes e vasinhas. Mas existe também o lipedema, que tem sido cada vez mais comentado.

Dra. Ellen Stocco: Exatamente. A mulher costuma prestar muita atenção no rosto e nas pernas. Muitas pacientes chegam ao consultório magrinhas, mas com as pernas grossas e sem conseguir definir a musculatura, mesmo fazendo dieta e academia. Esse é um sinal importante e pode indicar lipedema.

Juliana Rangel: Muitas vezes pensamos apenas na estética, mas a saúde vem em primeiro lugar. O lipedema é considerado uma doença?

Dra. Ellen Stocco: Sim. Tanto o lipedema quanto as varizes são doenças crônicas e progressivas. Precisam ser tratadas e nunca devem ser subestimadas.

Juliana Rangel: O que exatamente é o lipedema?

Dra. Ellen Stocco: É uma doença caracterizada pelo acúmulo de gordura dolorosa, principalmente nas pernas, de forma bilateral, preservando os pés. Muitas mulheres acreditam que estão apenas cansadas ou que o problema está relacionado ao período menstrual, mas não é isso. Hoje sabemos que entre 10% e 18% das mulheres apresentam lipedema. Assim como acontece com o diabetes, não existe cura, mas existe controle.

ASSISTA A ENTREVISTA COMPLETA

Juliana Rangel: Como a mulher consegue identificar a doença logo no começo?

Dra. Ellen Stocco: Os primeiros sinais costumam ser o

inchaço no final do dia e a desproporção entre a quantidade de gordura e a musculatura das pernas.

Juliana Rangel: Isso pode ser confundido com celulite?

Dra. Ellen Stocco: Pode, mas existe uma diferença importante. No lipedema a gordura é dolorosa, mais endurecida, chamada de gordura fibrótica. Além disso, aparecem hematomas espontaneamente por causa da fragilidade dos capilares.

Juliana Rangel: O que pode ser feito em casa e quais tratamentos são realizados no consultório?

Dra. Ellen Stocco: Em casa, o mais importante é manter uma alimentação baseada em alimentos naturais, evitar embutidos, conservas e produtos industrializados, além de investir em hidratação e atividade física. No consultório utilizamos medicamentos que estimulam a drenagem do sistema linfático e venoso, ajudando a reduzir o inchaço e aliviar a dor.

Juliana Rangel: Nos últimos anos o assunto ganhou muita visibilidade. O que mudou?

Dra. Ellen Stocco: Hoje sabemos que existe um componente genético importante. Além disso, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** passou a reconhecer oficialmente a doença. Durante muito tempo, muitas mulheres ouviam que aquilo era apenas estética ou até frescura. Felizmente, isso mudou e hoje conseguimos fazer um diagnóstico muito mais precoce.

Juliana Rangel: Quando a cirurgia passa a ser indicada?

Dra. Ellen Stocco: A maior parte das pacientes responde muito bem ao tratamento clínico. Quando a doença já está em estágios mais avançados, principalmente entre os estágios dois e cinco, e a mulher está muito incomodada com a qualidade de vida ou com a própria imagem, existe a possibilidade da cirurgia com o cirurgião plástico para retirar essa gordura e remodelar a perna. Mas não é a primeira

indicação. Sempre buscamos controlar a doença clinicamente.

Juliana Rangel: E quando a paciente também apresenta varizes?

Dra. Ellen Stocco: Nós tratamos primeiro as varizes. Depois avaliamos a necessidade de outros procedimentos. Cada caso precisa ser individualizado.

Juliana Rangel: Muita gente também confunde lipedema com linfedema.

Dra. Ellen Stocco: São doenças completamente diferentes. O linfedema acontece por uma falha no sistema linfático, normalmente aparece de forma assimétrica e costuma atingir os pés. Já o lipedema acomete principalmente as pernas de forma bilateral e preserva os pés.

Juliana Rangel: O sobrepeso pode piorar esse quadro?

Dra. Ellen Stocco: Sim. O excesso de peso aumenta a inflamação e faz com que os sintomas do lipedema fiquem ainda mais intensos.

Juliana Rangel: Outro assunto importante são os tratamentos para vasinhos. Muitas pessoas procuram pacotes promocionais sem sequer passar por uma avaliação.

Dra. Ellen Stocco: Isso merece bastante atenção. Hoje vemos muitos profissionais realizando procedimentos sem um estudo adequado da anatomia e da fisiologia vascular. Antes de qualquer tratamento, é fundamental fazer uma avaliação completa para entender a origem do problema e indicar a técnica correta.

Juliana Rangel: A tecnologia também mudou bastante nesses tratamentos, não é?

Dra. Ellen Stocco: Mudou muito. Hoje contamos com recursos como o esclerolaser, que oferece excelentes resultados e permite que a paciente praticamente não

precise interromper sua rotina.

Juliana Rangel: Como costuma ser a recuperação?

Dra. Ellen Stocco: Nos tratamentos de vasinhos e pequenas veias, normalmente pedimos apenas 24 horas sem atividade física. Quando realizamos cirurgia de varizes menores, no dia seguinte a paciente já consegue voltar às atividades habituais. Apenas nos casos de retirada da veia safena orientamos cerca de uma semana de repouso relativo. Antigamente era muito mais demorado.

Juliana Rangel: Qual é a principal queixa das mulheres que chegam ao consultório?

Dra. Ellen Stocco: A estética ainda pesa muito. Muitas têm vergonha de usar vestido, shorts ou biquíni por causa das pernas.

Juliana Rangel: Eu mesma tinha muito medo da dor. Fiquei quase dez anos adiando o tratamento.

Dra. Ellen Stocco: Esse medo é muito comum, mas hoje os procedimentos evoluíram bastante. Utilizamos aparelhos com resfriamento que reduzem significativamente a ardência. Para pacientes mais sensíveis, também podemos administrar analgésicos antes do procedimento. O atendimento precisa ser feito com delicadeza para que a experiência seja a melhor possível.

Juliana Rangel: Doutora, adorei o bate-papo. Acho importante reforçar que o nosso objetivo aqui é sempre falar sobre saúde e bem-estar.

Dra. Ellen Stocco: Eu que agradeço pelo convite. Quanto mais mulheres conhecerem o lipedema e entenderem que ele tem tratamento, mais cedo elas poderão buscar ajuda e melhorar a qualidade de vida.

Ao final da entrevista, a Dra. Ellen Stocco reforçou que o lipedema é uma doença crônica e progressiva, mas que pode ser controlada com diagnóstico precoce,

mudança de hábitos e acompanhamento especializado. Segundo a médica, observar sinais como dor, hematomas frequentes e desproporção nas pernas é o primeiro passo para procurar avaliação médica e iniciar o tratamento adequado.

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

Quando a dificuldade de ereção vai além da vida sexual: sintoma pode revelar doença vascular silenciosa

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Linkezone

Quando a dificuldade de ereção vai além da vida sexual: sintoma pode revelar doença vascular silenciosa

Especialistas alertam para sinais precoces da circulação.

Para muitos homens, a disfunção erétil ainda é encarada como um assunto delicado, frequentemente associado apenas ao envelhecimento ou a fatores emocionais. No entanto, a medicina tem mostrado que a dificuldade persistente para obter ou manter uma ereção pode representar algo muito maior do que uma alteração na vida sexual. Em diversos casos, esse é o primeiro sinal de uma doença vascular silenciosa, capaz de anteceder complicações graves como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial periférica.

O alerta ganha ainda mais relevância no Dia do Homem, celebrado em 15 de julho. A **Sociedade**

Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) chama atenção para a necessidade de enxergar a disfunção erétil como um possível marcador precoce da saúde cardiovascular, principalmente em homens acima dos 40 anos ou que apresentam fatores de risco como diabetes, hipertensão, colesterol elevado, obesidade e tabagismo.

Segundo o cirurgião vascular Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, integrante da diretoria da **SBACV-SP**, entre 50% e 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular. Isso acontece porque as artérias responsáveis pela irrigação do pênis possuem calibre menor do que as coronárias e outros grandes vasos do organismo. Dessa forma, pequenas obstruções provocadas pela aterosclerose costumam aparecer primeiro nessa região, funcionando como um alerta precoce para alterações que ainda podem estar silenciosas em outras partes do corpo.

Apesar desse importante indicativo clínico, muitos homens demoram a procurar ajuda médica. Aspectos culturais, receio de falar sobre sexualidade e a falsa ideia de que determinados sintomas fazem parte do envelhecimento contribuem para que doenças cardiovasculares sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. Esse atraso reduz as possibilidades de tratamento preventivo e aumenta significativamente o risco de complicações.

Além da dificuldade de ereção, outros sinais também merecem atenção. Dor nas pernas durante caminhadas, que melhora com o repouso, sensação constante de peso, inchaço, varizes, mudanças na temperatura ou na coloração dos pés e feridas que demoram semanas para cicatrizar podem indicar comprometimento da circulação. Em pessoas com diabetes, essas alterações exigem avaliação imediata para evitar infecções e até amputações.

Especialistas reforçam que a prevenção continua sendo a estratégia mais eficiente para preservar a saúde vascular. Abandonar o cigarro, controlar a pressão arterial, manter os níveis de colesterol e glicemia adequados, praticar atividade física regularmente, dormir bem e investir em uma alimentação equilibrada reduzem expressivamente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem avaliações vasculares periódicas a partir dos 40 anos. Já aqueles com histórico familiar, diabetes, hipertensão, obesidade ou tabagismo devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento. Entre os exames mais utilizados está o Eco Doppler vascular, método não invasivo que permite analisar artérias e veias e identificar alterações antes mesmo do aparecimento de sintomas mais graves.

Mais do que tratar um problema sexual, reconhecer a disfunção erétil como um possível sinal de alerta representa uma oportunidade de proteger a saúde de forma integral. Em muitos casos, investigar a causa do sintoma pode significar a diferença entre prevenir uma doença cardiovascular e descobrir o problema apenas quando ele já compromete seriamente a qualidade de vida. Afinal, cuidar da circulação é também cuidar do coração, do cérebro e da longevidade.

Nem sempre a disfunção erétil está ligada apenas à vida sexual. Ela pode ser um importante sinal de alerta para a saúde vascular. Informar também é prevenir.
#SaúdeDoHomem #SaúdeVascular

disponível para venda na Amazon: <https://a.co/d/0gDgs0>

O post Quando a dificuldade de ereção vai além da vida sexual: sintoma pode revelar doença vascular silenciosa apareceu primeiro em Linkezone.

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Especialista da **SBACV-SP** reforça a importância do Dia do Homem para alertar que a dificuldade de ereção funciona como um sinalizador precoce de graves complicações na circulação

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular - Regional São Paulo (SBACV-SP)** alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados,

principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar

alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes

comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV**-SP) é uma entidade sem fins lucrativos que representa os médicos que atuam nas especialidades de Angiologia e de Cirurgia Vascular no estado de São Paulo. A instituição

tem como missão levar informação de qualidade sobre saúde vascular à população.

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

O risco de trombose durante viagens longas e como evitar

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O início dos períodos de férias e festividades acompanha uma elevação expressiva no fluxo de deslocamentos de longa distância, sejam eles aéreos ou terrestres. No entanto, a perspectiva de passar horas consecutivas confinado a assentos restritos traz um alerta de saúde vascular negligenciado por muitos: a Trombose Venosa Profunda (TVP). Segundo a cirurgia vascular Dra. Letícia Costa, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, essa condição é comumente apelidada de “trombose do viajante” ou, no contexto aeronáutico, “síndrome da classe econômica”, devido ao espaço severamente reduzido entre as poltronas, que restringe a mobilidade física e sabota a hemodinâmica do retorno venoso.

Fisiologicamente, o retorno do sangue das pernas em direção ao coração depende da contração dos músculos da panturrilha - conhecida no meio médico como o “coração periférico” ou a bomba muscular da panturrilha. Ao caminhar, essa musculatura comprime as veias profundas, impulsionando o sangue contra a gravidade.

Quando o indivíduo permanece sentado e imóvel por períodos prolongados, esse mecanismo é totalmente interrompido:

- Imobilidade Prolongada / Posição Sentada;
- Estase Venosa (Sangue parado nas pernas);
- Aumento da Viscosidade Sanguínea;
- Ativação de Fatores de Coagulação;
- Formação do Trombo (Coágulo) na Veia Profunda.

Essa estase venosa crônica prolongada é o gatilho ideal para que as proteínas de coagulação se agrupem, formando um trombo (coágulo) que obstrui parcial ou totalmente o fluxo sanguíneo interno da veia afetada. Embora as diretrizes de prevenção recomendem cuidados adicionais a partir de três horas de viagem - intervalo comum em voos nacionais de São Paulo para o Nordeste ou trajetos interestaduais de ônibus -, indivíduos pertencentes a grupos de risco devem adotar medidas preventivas mesmo em percursos de menor duração.

Mapeamento de fatores de risco e o mito do AAS profilático

Embora qualquer pessoa submetida à imobilidade prolongada possa desenvolver TVP, a probabilidade biológica é severamente amplificada em indivíduos que já apresentam um terreno de hipercoagulabilidade (tendência à formação de coágulos) ou insuficiência venosa crônica.

Os principais grupos de vulnerabilidade que exigem atenção médica vascular redobrada incluem:

- Idosos e Gestantes/Puérperas: Populações que naturalmente experimentam alterações hemodinâmicas, hormonais e de compressão mecânica sobre as veias

pélvicas.

- **Portadores de Varizes Calibrosas:** Pacientes com doença venosa avançada, cujo refluxo e dilatação das veias já tornam o fluxo sanguíneo cronicamente lentificado.
- **Usuárias de Terapia Hormonal:** Mulheres sob o uso de anticoncepcionais orais combinados ou terapia de reposição hormonal (TRH) contendo estrogênios sintéticos.
- **Histórico de Trombofilias:** Indivíduos com alterações genéticas ou autoimunes que induzem o sangue a coagular em excesso.

No campo farmacológico, a cirurgia vascular emite um alerta rigoroso contra a automedicação e desmistifica uma prática comum: o consumo preventivo de ácido acetilsalicílico (AAS ou Aspirina Prevent) antes de embarcar. Cientificamente, não há evidências robustas de que o AAS atue com eficácia na prevenção de trombose em veias profundas, uma vez que sua ação é prioritariamente antiplaquetária (focada no sistema arterial, como na prevenção de infartos e AVCs).

Para pacientes de alto risco ou com histórico de trombose, a prevenção exige o uso de anticoagulantes específicos (que agem diretamente nos fatores de coagulação venosa), prescritos estritamente após avaliação individualizada em consultório, e nunca de forma recreativa ou indiscriminada.

Protocolo mecânico de prevenção durante o trajeto

A melhor blindagem contra a trombose do viajante fundamenta-se em medidas físicas e comportamentais de fácil execução na rotina da viagem, focadas em manter o sangue em constante movimento.

Caminhadas Intermitentes: Estabeleça o hábito de se levantar e caminhar pelo corredor do avião ou ônibus a cada uma ou duas horas. Em viagens terrestres particulares de carro, planeje paradas regulares em

postos de conveniência para esticar as pernas e caminhar por alguns minutos.

Exercícios Funcionais na Poltrona: Se estiver impossibilitado de circular, realize microexercícios sem sair do assento: faça movimentos circulares (rotação) com os tornozelos para ambos os lados, e realize movimentos de flexão plantar (elevantar os calcanhares mantendo a ponta dos pés no chão e vice-versa) repetidamente para forçar a contração e o esvaziamento das veias da panturrilha.

Terapia Elastocompressiva: O uso de meias de compressão graduada atua como um fator mecânico de alta eficácia. Elas exercem uma pressão maior na região do tornozelo que diminui gradativamente em direção ao joelho, direcionando o sangue para as veias profundas e acelerando a velocidade do retorno venoso. A indicação do modelo e grau de compressão adequados deve ser realizada pelo cirurgião vascular.

Hidratação e Alerta ao Sono: Mantenha-se amplamente hidratado durante o percurso, ingerindo água de forma fracionada. O ar seco pressurizado das cabines de avião favorece a desidratação, o que aumenta a viscosidade do sangue. Além disso, evite o uso de indutores de sono ou sedativos fortes em voos longos; essas medicações induzem um estado de relaxamento muscular extremo e imobilidade absoluta por muitas horas seguidas, eliminando os micro-movimentos inconscientes que protegem as pernas.

Sintomatologia tardia e riscos de complicações

É fundamental compreender que a trombose venosa profunda raramente manifesta seus sinais clínicos imediatos no decorrer do voo ou da viagem de carro. Na imensa maioria dos casos, os sintomas surgem quando o indivíduo já se encontra em seu destino de férias ou até mesmo alguns dias após o desembarque.

A TVP costuma acometer o sistema venoso de forma unilateral (em apenas uma das pernas), e os sinais clássicos aos quais o paciente deve ficar atento

abrangem:

- Dor súbita e progressiva na perna, localizada principalmente na região da panturrilha, com sensação de peso ou forte câimbra que não cede ao repouso;
- Inchaço (edema) perceptível em um dos membros inferiores, deixando a perna significativamente mais grossa que a contralateral;
- Enrijecimento da musculatura da panturrilha (aspecto de empastamento muscular ao toque);
- Aumento da temperatura local, vermelhidão (hiperemia) ou surgimento de veias superficiais mais dilatadas e aparentes sob a pele.

A gravidade e a exuberância dos sintomas dependem diretamente do calibre da veia acometida. Obstruções em veias distais de pequeno calibre (como na região do tornozelo) podem cursar com sintomas discretos que o corpo absorve espontaneamente.

No entanto, quando o trombo se instala em grandes troncos venosos (veia poplítea ou femoral), o risco de complicações graves eleva-se de forma dramática. A principal delas é a Embolia Pulmonar (TEP), que ocorre quando o coágulo se desprende da parede da veia da perna, viaja pela corrente sanguínea e obstrui as artérias do pulmão, gerando dor torácica aguda e falta de ar súbita, uma emergência médica de alto risco de mortalidade.

Identificar os sinais de alerta de forma precoce e buscar atendimento médico de urgência para a realização de um ultrassom Doppler venoso e início imediato do tratamento anticoagulante é a única conduta segura para preservar a integridade biológica do paciente e garantir o retorno seguro das férias.

Perguntas Frequentes sobre Trombose do Viajante (FAQ)

A partir de quantas horas de viagem o risco de

trombose se torna preocupante?

O risco de estase venosa e lentificação do sangue torna-se clinicamente relevante em viagens contínuas de carro, ônibus ou avião a partir de três horas de duração, período no qual as medidas de mobilização e hidratação tornam-se obrigatórias.

Tomar uma aspirina (AAS) antes de voar ajuda a prevenir a trombose?

Não. O AAS atua impedindo a agregação de plaquetas nas artérias (prevenção de infarto e AVC), mas não possui eficácia científica comprovada contra a formação de coágulos no sistema venoso das pernas (trombose venosa profunda), que exige outras abordagens terapêuticas.

Como as meias de compressão ajudam a evitar que o sangue fique parado nas pernas?

As meias exercem uma pressão graduada (mais forte no tornozelo e mais suave no joelho). Essa compressão esmaga levemente as veias superficiais, direcionando o sangue para as veias profundas e acelerando a velocidade do retorno venoso ao coração.

Por que não é recomendado tomar remédios fortes para dormir em voos longos?

Sedativos e indutores de sono causam um relaxamento muscular profundo e mantêm o indivíduo em imobilidade absoluta por muitas horas, eliminando os pequenos movimentos e mudanças de posição naturais que o corpo faz para bombear o sangue.

Os sintomas de trombose aparecem sempre durante o voo?

Raramente. Na grande maioria das vezes, a dor súbita, o inchaço unilateral na panturrilha, a vermelhidão e o calor local se manifestam alguns dias depois do desembarque, já no destino das férias. Diante desses sinais, procure atendimento médico imediato.

Fonte:

Dra. Letícia Costa - Cirurgiã Vascular

CRM-PR: 40.564 | RQE: 24.203

Médica especialista e Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**. Com mais de uma década de experiência clínica dedicada à saúde vascular, possui formação especializada em centros de referência em cirurgia vascular e endovascular de Belo Horizonte (MG). Sua prática clínica é voltada para o diagnóstico de precisão e para a aplicação de soluções tecnológicas de alta performance e procedimentos minimamente invasivos de reabilitação venosa em Arapongas (PR).

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

Clínica VHG anuncia expansão e inaugura núcleo especializado no tratamento de lipedema em Fortaleza

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Para atender a uma demanda crescente do setor de saúde local, a Clínica VHG anuncia a expansão de suas atividades com o lançamento de um núcleo focado no tratamento do lipedema. O novo espaço em Fortaleza foi estruturado para atuar como um centro de referência, oferecendo atendimento integrado e especializado para mulheres diagnosticadas com a doença.

A abertura do núcleo tem o objetivo de centralizar a jornada médica da paciente na capital. A baixa oferta de espaços multidisciplinares integrados na região frequentemente resulta em tratamentos fragmentados em diferentes estabelecimentos ou na necessidade de deslocamento para outros estados em busca de protocolos específicos.

“Nossa expansão foi estrategicamente estruturada para oferecer um acompanhamento médico integrado. O lipedema é uma condição complexa que exige a atuação de diferentes especialidades. Para isso, implementamos protocolos atualizados e alinhados aos principais centros de referência do país”, afirma o Dr.

Victor Hugo, angiologista, cirurgião vascular e cofundador da clínica.

Estrutura e atendimento multidisciplinar

O desenvolvimento do novo núcleo contou com a imersão e capacitação do Dr. Victor Hugo em clínicas e centros especializados em lipedema pelo Brasil. O modelo de atendimento adotado pela Clínica VHG divide-se em quatro pilares operacionais:

Cirurgia Vascular: Focada no diagnóstico clínico, indicação de terapias compressivas e execução de procedimentos cirúrgicos minimamente invasivos.

Nutrição: Planejamento de dietas anti-inflamatórias voltadas para o controle metabólico e a redução do inchaço associado à doença.

Endocrinologia: Investigação e manejo de fatores hormonais que interferem na progressão do lipedema.

Fisioterapia: Aplicação de reabilitação linfática, terapias físicas complexas e tecnologias para alívio da dor e melhora da mobilidade.

A inauguração do espaço consolida o processo de expansão da Clínica VHG, ampliando seu portfólio de serviços e sua capacidade de atendimento no mercado cearense.

SOBRE A CLÍNICA VHG E O DR. VICTOR HUGO:

Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, o Dr. Victor Hugo é cirurgião vascular e referência no tratamento moderno de varizes. Foi um dos pioneiros no Brasil a realizar, ambulatorialmente, o tratamento com endolaser para varizes, técnica que dispensa a cirurgia convencional. É cofundador da Clínica VHG, que atua no tratamento de

varizes e lipedema, além do rejuvenescimento das pernas, com foco em celulite e flacidez.

Ex-professor da Faculdade de Medicina Christus, acumula sólida formação acadêmica: graduou-se em Medicina pela Unichristus (2013) e concluiu residências em Cirurgia Geral pelo Hospital Geral de Fortaleza (2016) e em Cirurgia Vascular pela Universidade Federal do Ceará (UFC/Hospital Walter Cantídio, 2018). Possui ainda mestrado em Tecnologias Minimamente Invasivas (2017).

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

O perigo do silêncio: homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

Leia + sobre saúde

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são “coisa de mulher”. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase

dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

“É muito comum o paciente homem chegar ao consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é ‘ah, tem uns bons anos’”, relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

“As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose”, alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

“Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave”, conclui Henrique Abreu.

+ NOTÍCIAS NO GRUPO NM DO WHATSAPP

Anterior

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

15 de julho de 2026

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

[Link original](#)



-Consumir alimentos ricos em fibras, já que auxiliam na boa digestão e controle do colesterol;

-Fazer exercícios físicos sob orientação médica;

-Optar por alimentos com gorduras poli-insaturadas;

-Controle adequado da pressão e diabetes;

-Beber muita água (entre dois e três litros) por dia;

-Cuidado ao usar meias elásticas sem orientação médica, nesses casos ela pode piorar a situação.

*DRA. ALINE LAMAITA: Cirurgiã vascular em São Paulo, Mestre em Ciências pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Com atuação focada em tratamentos modernos e minimamente invasivos de varizes, a médica tem título de especialista em Cirurgia Vascular e é membro de sociedades nacionais (como a **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - SBACV**) e internacionais na área de flebologia. Atua em hospitais de referência e é palestrante em eventos científicos nacionais e internacionais. CRM-SP 101355 | RQE 26557. Instagram: @alinelamaita.vascular

NOTA DO EDITOR - PORTAL SPLISH SPLASH

Com a chegada das temperaturas mais baixas, cresce a importância dos cuidados preventivos relacionados à saúde vascular. Especialistas alertam que o frio pode agravar problemas circulatórios já existentes e favorecer o aparecimento de sintomas que merecem atenção médica. A adoção de hábitos saudáveis, aliada ao acompanhamento regular de pessoas com fatores de risco, continua a ser uma das estratégias mais eficazes para preservar a qualidade de vida e evitar complicações cardiovasculares.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

IA e saúde: a confiança do paciente também se constrói no digital

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A jornada do paciente mudou, e talvez essa seja uma das transformações mais significativas que o setor da saúde vive atualmente. Hoje, antes mesmo de entrar em um consultório, milhares de pessoas já pesquisaram sintomas, acompanharam conteúdos nas redes sociais, assistiram vídeos de médicos, leram comentários de outros pacientes e formaram percepções sobre tratamentos, profissionais e instituições.

Dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** de São Paulo (**SBACV-SP**) mostram que 41% das decisões relacionadas à saúde já são influenciadas por conteúdos consumidos nas redes sociais. O dado confirma algo que o mercado já percebe na prática: confiança, autoridade e relacionamento deixaram de ser construídos apenas dentro das instituições de saúde e passaram a ser desenvolvidos também no ambiente digital.

Esse cenário foi debatido recentemente durante a Hospitalar, um dos principais eventos de saúde da América Latina, no painel “Branding e redes sociais na saúde: confiança como diferencial competitivo”, realizado na Arena ABSS (Associação Brasileira de

Startups de Saúde e Healthtechs). O tema reforça como comunicação estratégica e presença digital passaram a ocupar um papel central na experiência do paciente e no posicionamento das marcas de saúde.

Ao mesmo tempo, o crescimento acelerado das healthtechs impulsiona ainda mais essa mudança. Segundo levantamento da NK Consultores e da Liga Ventures, com apoio estratégico da PwC Brasil, o país já conta com mais de 520 healthtechs ativas utilizando diferentes tecnologias no setor da saúde. Trata-se de um ecossistema altamente inovador, competitivo e em constante evolução.

Mas inovação tecnológica, sozinha, já não é suficiente. As startups da saúde entenderam que também precisam construir reputação, credibilidade e conexão com seus públicos. E isso passa diretamente pela forma como se comunicam.

O Brasil, inclusive, já ocupa a posição de quarto maior mercado de marketing de influência do mundo, segundo dados da Statista (2024). Dentro desse movimento, a área da saúde aparece entre os segmentos que mais crescem em campanhas, conteúdo e engajamento nas redes sociais. Médicos, clínicas, hospitais, healthtechs e empresas do setor passaram a disputar não apenas espaço de mercado, mas também atenção, autoridade e confiança no ambiente digital.

Nesse contexto, branding deixa de ser apenas uma estratégia de posicionamento e passa a atuar como um ativo de credibilidade. A comunicação se torna uma ferramenta capaz de traduzir inovação, humanizar marcas e aproximar empresas das reais necessidades dos pacientes.

E é justamente nesse ponto que a inteligência artificial começa a ganhar protagonismo. Ferramentas de IA já permitem personalizar jornadas de comunicação, automatizar relacionamento com pacientes, analisar comportamento de consumo, monitorar reputação e

tornar estratégias de marketing mais assertivas e eficientes.

A tecnologia oferece oportunidades relevantes para melhorar experiência, acesso à informação e relacionamento. Porém, também traz desafios importantes - principalmente quando falamos sobre ética, responsabilidade e combate à desinformação.

Na saúde, a confiança continua sendo o principal ativo. E ela não se constrói apenas com tecnologia ou performance digital. Ela depende de clareza, transparência, responsabilidade e humanização.

As redes sociais passaram a influenciar decisões médicas porque o comportamento do paciente mudou. O paciente quer informação acessível, conexão, acolhimento e segurança antes mesmo do atendimento. Isso faz com que marketing, branding e experiência deixem de ser áreas periféricas e passem a integrar a própria estratégia de negócios das empresas de saúde.

O futuro da saúde será cada vez mais tecnológico. Mas será também, e principalmente, mais relacional. E as empresas que conseguirem equilibrar inovação, inteligência artificial e comunicação humanizada serão as que conquistaram relevância e confiança em um mercado cada vez mais competitivo.

*Juliana Medeiros é Head de Marketing da ABSS (Associação Brasileira de Startups de Saúde e Healthtechs) e sócia da Agência Atentos.

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)

Autor: BETE FARIA NICASTRO

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica,

muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash.

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite

avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

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

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

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)

Autor: Bendita Letra

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos'', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

SBACVSP

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na

presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica, muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash.

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

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

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

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos'', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está

ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

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

Lipedema: por que tantas mulheres convivem com dor nas pernas sem saber que têm uma doença?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: saudeforta

“Não é normal sentir dor nas pernas o tempo todo.” Esta constatação reflete o aumento na procura por atendimento médico no país, encabeçada por mulheres que buscam esclarecer uma disfunção que, historicamente, tem sido subnotificada ou diagnosticada de forma errônea. O lipedema, uma doença crônica e progressiva caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura, afeta cerca de 1 em cada 10 mulheres, mas ainda carrega o peso da desinformação.

O aumento recente na conscientização sobre a doença tem revelado um cenário preocupante: milhares de pacientes passam a vida tentando emagrecer com dietas restritivas e exercícios intensos, sem sucesso, acreditando que o problema é a falta de disciplina.

“A principal queixa da paciente com lipedema é a dor e o peso nas pernas, acompanhados de uma frustração profunda, pois aquela gordura específica não responde às mudanças de estilo de vida como a gordura

convencional”, explica o Dr. Victor Hugo, angiologista e cirurgião vascular.

Por que é confundido com obesidade?

O grande desafio do lipedema é a confusão de diagnósticos. Enquanto a obesidade é caracterizada pelo acúmulo global e sistêmico de gordura corporal, o lipedema é altamente localizado (geralmente do quadril até os tornozelos, e às vezes nos braços) e poupa áreas como tronco, mãos e pés.

Como a doença causa um alargamento significativo dos membros inferiores, muitos médicos e pacientes associam o quadro apenas ao ganho de peso padrão ou à “gordura localizada”. No entanto, a gordura do lipedema é doente, inflamada e fibrótica, o que explica a dor e a dificuldade de eliminá-la.

Sinais de alerta: como identificar o Lipedema?

Para ajudar mulheres a diferenciarem o ganho de peso comum do lipedema, os especialistas destacam os principais sinais de alerta:

Dor e sensibilidade: A gordura dói ao toque. Um simples esbarrão ou a pressão do próprio parceiro ou filho, ou até mesmo de um animal de estimação no colo, pode causar desconforto.

Desproporção corporal: É comum a paciente usar um tamanho de roupa muito menor na parte de cima do corpo e um tamanho muito maior na parte de baixo (ex: blusa P e calça G).

Hematomas inexplicáveis: Surgimento frequente de manchas roxas nas pernas sem nenhum trauma ou batida aparente.

Textura da pele: Presença de nódulos palpáveis sob a

pele, que muitos descrevem como a sensação de tocar em um “saco de bolinhas de gude” ou grãos de arroz.

Sinal do “Garrote” (ou do Punho): O inchaço e a gordura param abruptamente nos tornozelos, formando uma espécie de anel ou pulseira, poupando os pés.

Quando procurar ajuda médica?

A progressão do lipedema pode levar a limitações de mobilidade e a danos no sistema linfático (o chamado lipolinfedema) se não for tratado adequadamente. Mulheres que se identificam com os sinais acima devem procurar avaliação médica especializada, preferencialmente com um cirurgião vascular ou médico com foco em doenças linfáticas e venosas.

“O diagnóstico precoce muda a história da doença. Hoje, temos uma variedade de tratamentos que envolve desde terapia compressiva, dieta anti-inflamatória, fisioterapia complexa até a cirurgia de lipoaspiração focada na remoção dessa gordura doente. O mais importante é que a paciente entenda que a culpa não é dela e que existe tratamento”, conclui o Dr. Victor Hugo.

SOBRE O DR. VICTOR HUGO:

Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, o Dr. Victor Hugo é cirurgião vascular e referência no tratamento moderno de varizes. Foi um dos pioneiros no Brasil a realizar, ambulatorialmente, o tratamento com endolaser para varizes, técnica que dispensa a cirurgia convencional. É cofundador da Clínica VHG, que atua no tratamento de varizes e lipedema, além do rejuvenescimento das pernas, com foco em celulite e flacidez.

Ex-professor da Faculdade de Medicina Christus, acumula sólida formação acadêmica: graduou-se em Medicina pela Unichristus (2013) e concluiu residências em Cirurgia Geral pelo Hospital Geral de Fortaleza (2016) e em Cirurgia Vascular pela Universidade Federal do Ceará (UFC/Hospital Walter Cantídio, 2018). Possui ainda mestrado em Tecnologias Minimamente

Invasivas (2017).

O post Lipedema: por que tantas mulheres convivem com dor nas pernas sem saber que têm uma doença? apareceu primeiro em Saúde Fortaleza.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Disfunção erétil pode ser sinal de problemas na circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, especialistas reforçam que o cuidado com a saúde masculina deve ser um hábito diário. Um dos alertas mais urgentes vem da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**): a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alerta para graves alterações na circulação sanguínea.

De acordo com o cirurgião vascular Akash Kuzhiparambil Prakasan, diretor da **SBACV-SP**, entre 50% e 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular.

O sintoma merece atenção redobrada porque costuma surgir anos antes de complicações fatais, como o infarto agudo do miocárdio e o Acidente Vascular Cerebral (AVC).

O desafio do comportamento masculino e os sinais silenciosos

Um dos maiores obstáculos enfrentados pelos médicos é a resistência cultural dos homens em procurar

atendimento preventivo. O cirurgião vascular Régis Campos Marques, diretor da Seccional da **SBACV-SP** no Vale do Paraíba, aponta que o público masculino tende a minimizar os sintomas, chegando aos consultórios quando as doenças já estão em estágios avançados.

Entre os problemas circulatórios mais comuns e perigosos na população masculina estão:

Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP): Atinge até 15% das pessoas acima de 55 anos, com predominância em homens fumantes.

Aneurisma da Aorta Abdominal: É até cinco vezes mais frequente em homens do que em mulheres, especialmente após os 65 anos.

Trombose Venosa Profunda (TVP) e Doença Carotídea: Condições silenciosas que podem evoluir rapidamente para embolia pulmonar ou AVC.

Sinais de alerta que não devem ser ignorados:

Dor ou cansaço nas pernas ao caminhar que melhora com o repouso (claudicação intermitente);

Sensação de peso, inchaço crônico nos tornozelos, pele fria ou arroxeadas;

Feridas ou úlceras nas pernas e pés que demoram mais de duas semanas para cicatrizar (especialmente em diabéticos, pelo risco de amputação);

Veias salientes, visíveis e doloridas.

Além da estética: homens também têm varizes

Existe o mito de que as varizes são um problema exclusivamente feminino. O cirurgião vascular Michel Nasser derruba essa percepção, destacando que embora a busca por tratamento seja 70% maior entre as

mulheres devido ao impacto estético, a condição afeta gravemente os homens.

Quando começar o check-up vascular?

A probabilidade de desenvolver problemas circulatórios aumenta progressivamente com a idade. Os especialistas da **SBACV**-SP recomendam as seguintes diretrizes para o check-up preventivo (que inclui exames clínicos e de imagem, como o Ultrassom Doppler Vascular):

A partir dos 40 a 45 anos: Para homens com fatores de risco ativos (fumantes, diabéticos, hipertensos, obesos ou com histórico familiar de aneurismas e amputações). Consultas devem ser anuais.

A partir dos 50 anos: Para homens sem fatores de risco aparentes. O acompanhamento pode ser feito a cada dois anos.

Em qualquer idade: Diante do surgimento repentino de dores persistentes em uma única perna, inchaço inexplicável ou feridas.

Prevenção: o estilo de vida como o melhor remédio

A boa notícia é que grande parte das doenças vasculares está ligada a fatores modificáveis. Pequenas mudanças diárias exercem um impacto direto na longevidade e na qualidade do fluxo sanguíneo.

Atividade física regular

O ideal é praticar exercícios aeróbicos (caminhada, natação, ciclismo) de 30 a 40 minutos, pelo menos cinco vezes por semana. Práticas de resistência (musculação leve) duas vezes por semana ajudam a fortalecer a musculatura e melhorar o retorno venoso.

Dieta mediterrânea e alimentos aliados

Priorize uma alimentação rica em frutas, vegetais e grãos integrais, evitando embutidos e ultraprocessados.

Alguns alimentos específicos funcionam como verdadeiros protetores vasculares:

Beterraba: Fonte de nitratos que promovem o relaxamento e a dilatação dos vasos.

Nozes e peixes: Ricos em ômega-3, inibem o acúmulo de gordura nas artérias.

Chocolate amargo (alto teor de cacau): Ação antioxidante e anti-inflamatória.

Chá-verde: Rico em catequinas, ajuda a prevenir a formação de placas de aterosclerose.

Fonte: **SBACV**-SP

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

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos'', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está

ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não faz ele desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu | Especialista em Cirurgia Vascular

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

Disfunção erétil pode ser a primeira manifestação de alterações na circulação sanguínea dos homens

[Link original](#)

SBACVSP

No Dia do Homem, celebrado em 15 de julho, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) alerta para a importância do diagnóstico precoce das doenças vasculares e destaca que a disfunção erétil pode ser um dos primeiros sinais de alterações na circulação. Esse sintoma merece atenção porque pode surgir anos antes de complicações cardiovasculares graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial obstrutiva dos membros inferiores. Em muitos casos, representa um importante alerta para a investigação da saúde vascular.

De acordo com o cirurgião vascular e integrante da Diretoria da **SBACV-SP**, Dr. Akash Kuzhiparambil Prakasan, 50% a 70% dos casos de disfunção erétil têm origem vascular e devem ser investigados, principalmente quando associados a fatores de risco cardiovasculares. 'Quando um homem apresenta disfunção erétil, especialmente após os 40 anos ou na presença de fatores de risco, como diabetes, hipertensão, tabagismo e colesterol elevado, é fundamental investigar a circulação antes de tratar apenas o sintoma. Muitas vezes, esse é o primeiro alerta de que existe uma doença vascular em desenvolvimento', esclarece.

A explicação está no calibre das artérias. Como os vasos que irrigam o pênis são menores do que as artérias coronárias e as dos membros inferiores, eles costumam ser os primeiros a apresentar obstruções provocadas pela aterosclerose - doença caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias. Por isso, a disfunção erétil é considerada um marcador precoce de comprometimento vascular.

Homens costumam procurar ajuda quando a doença já está avançada

Outro desafio é o comportamento masculino diante da própria saúde. A resistência em procurar atendimento médico faz com que muitas doenças sejam diagnosticadas apenas em estágios mais avançados. 'Os homens tendem a minimizar os sintomas e adiar a procura por atendimento, muitas vezes por questões culturais. Com isso, chegam ao consultório quando a doença já está avançada, reduzindo as possibilidades de tratamento e aumentando o risco de complicações', afirma o especialista.

Embora algumas doenças vasculares permaneçam sem sintomas por longos períodos, o organismo costuma emitir sinais que não devem ser ignorados. Dor nas pernas ao caminhar que só melhora com o repouso (claudicação intermitente), sensação de peso, inchaço, varizes, alterações na cor ou na temperatura dos pés e feridas que demoram a cicatrizar podem indicar alterações na circulação e merecem avaliação especializada.

Feridas que permanecem abertas por mais de duas a quatro semanas, especialmente nos pés e tornozelos, também exigem atenção. Em pessoas com diabetes, essas lesões aumentam significativamente o risco de infecções graves e amputações quando não recebem tratamento adequado.

Alterações silenciosas tendem a evoluir para quadros graves

Além da disfunção erétil, outras doenças vasculares também costumam evoluir de forma silenciosa. A aterosclerose, por exemplo, pode permanecer sem manifestações até desencadear um infarto, um AVC ou uma isquemia nos membros inferiores. O aneurisma da aorta abdominal também costuma crescer sem provocar sintomas e pode romper subitamente, colocando a vida do paciente em risco. Já a doença arterial periférica,

muitas vezes, só é descoberta quando a circulação já está bastante comprometida.

Hábitos saudáveis ajudam a controlar os fatores de risco

Adotar um estilo de vida saudável continua sendo a medida mais eficaz para preservar a saúde vascular. Parar de fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, dormir bem e tratar adequadamente doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado reduzem significativamente o risco de complicações.

Grande parte das doenças vasculares está relacionada a fatores conhecidos e, em muitos casos, modificáveis. Tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade e sedentarismo estão entre os principais responsáveis pelo comprometimento da circulação. 'O cigarro continua sendo um dos maiores fatores de risco para doença vascular, pois acelera a aterosclerose e provoca lesões nas artérias. Já a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes comprometem progressivamente a circulação. Quando esses fatores se associam, o risco aumenta de forma exponencial', destaca Dr. Akash.

Sem diagnóstico e tratamento adequados, essas alterações podem evoluir para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), isquemia crítica dos membros inferiores, amputações e ruptura de aneurismas da aorta.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia

A **SBACV**-SP recomenda que homens sem fatores de risco iniciem a avaliação vascular a partir dos 40 anos. Já aqueles com diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doenças cardiovasculares devem conversar com o médico sobre a necessidade de antecipar esse acompanhamento.

A escolha dos exames depende da avaliação clínica individual. Entre os principais métodos está o eco Doppler vascular, exame não invasivo que permite

avaliar artérias e veias e orientar a investigação de alterações da circulação.

Os homens desenvolvem doenças cardiovasculares, em média, uma década antes das mulheres, o que reforça a importância da prevenção e do acompanhamento periódico.

Dr. Akash enfatiza que priorizar a saúde é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com a família. 'Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza. A prevenção continua sendo a melhor forma de evitar complicações graves. Conhecer os fatores de risco, manter hábitos saudáveis e procurar atendimento diante dos primeiros sinais podem fazer toda a diferença'.

Sobre a **SBACV**-SP

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

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

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

JOGO ABERTO

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

*Com o senador e pré-candidato a presidência da República, Flávio Bolsonaro (PL-RJ), cada vez se enrolando mais com suas relações “perigosas”, a última foi sua foto com o Sicário, apontado como o chefe da milícia de Daniel Vorcaro, fragilizando assim a sua campanha rumo ao Planalto, setores da direita vêm pressionando a senadora (foto: Jefferson Rudy/Agência Senado), PP-MS, para que ela dispute a presidência da República. A empreitada é difícil. Primeiro, porque poucos acreditam que Flávio Bolsonaro, desista de sua candidatura e outra porque a senadora se queixa de ser lembrada somente agora aos 45 minutos do segundo tempo. Tereza Cristina, que ainda tem quatro anos de mandato como senadora, não esconde que sua ambição é ser eleita presidente, sim, só que do Senado Federal. Caso eleita, ela seria a primeira mulher a ocupar o cargo no Senado Federal.

*O governo Lula já discute medidas de resposta à tarifa de 25% anunciada pelos Estados Unidos, segundo a agência de notícias Reuters. As alternativas em estudo incluem retaliações comerciais e a retomada de uma disputa na Organização Mundial do Comércio (OMC). Retaliações envolvendo o setor audiovisual e patentes

de medicamentos são algumas das alternativas que estariam sendo discutidas. Nesta quinta-feira, 16, estava marcada uma reunião no Planalto com ministros e técnicos do governo para discutir a resposta às medidas anunciadas pelos EUA. As alternativas serão apresentadas ao presidente Lula (PT), que decidirá quais ações o governo irá tomar.

* O médico cirurgião vascular mineiro e membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, Josualdo Euzébio Silva, foi convidado pela unidade regional da entidade, em Santa Catarina, para ministrar uma aula sobre o tema “Correção Endovascular de DAP com Dispositivo Oscar, facilitando a travessia de lesões complexas”, no dia 27 de julho. Ele é uma das referências na área e atualmente coordena a Cirurgia Vascular do Hospital Biocor.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

O perigo do silêncio: por que os homens negligenciam as varizes até o surgimento de feridas e trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Cirurgião vascular alerta para o preconceito que afasta o público masculino dos consultórios, transformando um problema circulatório tratável em quadros graves de úlceras de difícil cicatrização nas pernas.

Existe uma crença antiga e perigosa circulando entre os homens: a de que varizes são 'coisa de mulher'. Esse pensamento, alimentado por décadas de associação da doença à estética feminina, tem um custo alto para a saúde masculina. Embora a condição atinja majoritariamente as mulheres, cerca de 76% dos casos, segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, os homens que desenvolvem o problema costumam demorar muito mais para buscar ajuda, e é exatamente esse atraso que transforma uma doença simples de tratar em quadros graves de úlceras e trombose.

O cirurgião vascular Henrique Abreu explica que o comportamento masculino diante da doença segue um padrão bem definido nos consultórios. Enquanto as mulheres costumam procurar tratamento ainda na fase

dos primeiros vasinhos, muitas vezes motivadas pela vaidade, os homens só aparecem quando o quadro já evoluiu de forma silenciosa por anos.

'É muito comum o paciente homem chegar ao consultório com varizes de grosso calibre, a perna já escurecida ou até com uma ferida aberta que não fecha. Quando pergunto há quanto tempo ele sente aquele peso ou aquele inchaço na perna, a resposta quase sempre é 'ah, tem uns bons anos'', relata o especialista.

Esse silêncio prolongado tem uma explicação cultural clara. Por trás da demora, existe a ideia arraigada de que o homem, como provedor, não pode se dar ao luxo de parar por um problema de saúde antes que ele se torne incapacitante, somada à crença de que veias dilatadas são apenas uma questão estética que não diz respeito a eles. O problema é que, enquanto esse desconforto é ignorado, a doença segue avançando por dentro, comprometendo a circulação de forma progressiva.

'As varizes não tratadas seguem um curso degenerativo. Com o tempo, a pressão constante nas veias comprometidas provoca escurecimento da pele, ressecamento e, em muitos casos, feridas que demoram meses para cicatrizar, quando cicatrizam. Além disso, o sangue represado nessas veias dilatadas cria terreno fértil para a formação de coágulos, o que aumenta significativamente o risco de trombose', alerta Henrique Abreu.

O médico reforça que os sinais de alerta são simples de identificar e não deveriam ser tolerados por tanto tempo. Sensação de peso ou cansaço nas pernas ao final do dia, inchaço recorrente, veias visivelmente dilatadas e escurecimento da pele na altura dos tornozelos são sintomas que já indicam a necessidade de uma avaliação vascular, independentemente do gênero de quem os sente.

A boa notícia, segundo o especialista, é que o medo de um tratamento invasivo e demorado também está ultrapassado. As técnicas atuais para o tratamento de varizes são minimamente invasivas, com recuperação rápida e sem a necessidade de longos períodos de afastamento, o que deveria funcionar como um convite, e não um obstáculo, para os homens que ainda adiam essa consulta.

'Quanto antes o homem quebrar esse tabu e procurar o cirurgião vascular, mais simples é o tratamento e menor é o risco de complicações graves. Cuidar da circulação das pernas não é uma questão de vaidade, é prevenção de verdade. Ignorar o problema não o faz desaparecer, só dá tempo para que ele se agrave', conclui Henrique Abreu.

Fonte: Dr. Henrique Abreu - Especialista em Cirurgia Vascular

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

Qual atividade física protege as artérias? Especialista alerta para os riscos do treino sem orientação

[Link original](#)



Quase metade dos brasileiros não pratica atividade física suficiente, mas a escolha errada do exercício também preocupa especialistas. Entenda quais atividades protegem a saúde vascular e quais podem agravar varizes e riscos de trombose

O brasileiro já assimilou a ideia de que o exercício físico é sinônimo de saúde. Nas redes sociais e nos consultórios, a recomendação para se movimentar se repete. No entanto, para o sistema vascular, a equação não é tão simples. A execução inadequada de um movimento ou a escolha de uma atividade de alto impacto repetitivo pode transformar o que seria um remédio em um perigo silencioso para veias e artérias.

O problema é que o corpo pede movimento, mas exige orientação. Dados do Ministério da Saúde indicam que 47,5% da população adulta brasileira não se movimenta o suficiente, um índice que cresce entre mulheres e idosos. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, esse comportamento sedentário está diretamente relacionado

ao aumento de casos de insuficiência venosa crônica e ao surgimento precoce de varizes.

A saída, segundo a Dra. Haila Almeida, médica cirurgiã vascular e fundadora do Instituto Alphaveins, clínica referência em medicina vascular de alta performance, está em um músculo muitas vezes subestimado: a panturrilha. Conhecida como o “coração periférico”, a região é a responsável por bombear o sangue de volta ao coração, uma tarefa que as veias não conseguem realizar sozinhas. “Cada contração comprime as veias profundas e empurra o fluxo venoso. Fortalecer essa região é uma questão funcional, e não apenas estética”, explica a médica.

O que funciona e o que gera risco

Entre as atividades mais indicadas para a saúde vascular estão os exercícios de baixo impacto, como caminhada, natação, hidroginástica e ciclismo leve. A água, em especial, exerce uma pressão hidrostática que funciona como uma drenagem natural que alivia o peso nas pernas. A musculação também entra na lista de aliadas, desde que bem orientada e com respeito aos limites do corpo.

O problema surge com os exageros. “Saltos sucessivos e a musculação com carga excessiva podem fragilizar as paredes venosas, elevar a pressão intra-abdominal e criar um ambiente perigoso para a formação de coágulos. A hidratação inadequada é outro fator crítico. Com a reposição hídrica insuficiente, o sangue se torna mais viscoso, a circulação fica lenta e o risco de trombose aumenta, especialmente em pessoas com predisposição”, afirma a especialista.

Sinais de alerta

De acordo com a Dra Haila, dores na panturrilha que surgem durante a corrida e somem no repouso, inchaço

persistente em apenas uma perna, sensação de queimação ou o aparecimento súbito de veias dilatadas são alertas que não podem ser ignorados. “Nesses casos, insistir no treino é um risco. A recomendação é que o melhor esporte não é o mais intenso, mas aquele que o praticante consegue manter com prazer, regularidade e, acima de tudo, sem lesões”, finaliza a cirurgia vascular.

Dra. Haila Almeida - Médica cirurgiã vascular com atuação focada em tratamentos de vasinhos e varizes por meio da tecnologia a laser. É fundadora e líder do Instituto Alphaveins, clínica reconhecida por seu padrão de excelência em medicina vascular de alta performance. Com sólida formação e vivência prática, alia conhecimento técnico, gestão estratégica e experiência humana para ir além do tratamento, promovendo também o autocuidado, longevidade e autoestima, com foco em resultados reais, segurança e uma experiência verdadeiramente memorável. Empresária e mentora de outros profissionais da área da saúde, conduz uma abordagem inovadora na formação de médicos empreendedores, apoiando o desenvolvimento de carreiras conceituadas, éticas e bem-posicionadas.

<https://www.instagram.com/hailaalmeidaa/>

Instituto Alphaveins

www.alphaveins.com.br

<https://www.instagram.com/alphaveins/>

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