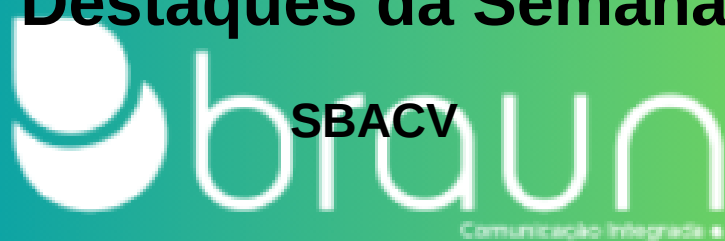


Destaques da Semana

SBACV



40 Graus | Piauí (Noticias - 09/09/2026)

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar 4

96.5 Tupi FM | Rio de Janeiro (Noticias - 06/09/2026)

Lavar os pés com açúcar e limão: para que serve e por que recomendam fazer esse cuidado durante a noite antes de dormir 7

Boa Forma Online | Nacional (Noticias - 10/09/2026)

Ficar muito tempo sentado pode dar trombose? 10

Boa Forma Online | Nacional (Noticias - 07/09/2026)

Muito além do treino: 8 efeitos das atividades físicas na circulação 11

Brasil Urgente Notícias | Bahia (Noticias - 04/09/2026)

Como se preparar para um verão sem dor e inchaço nas pernas 15

Correio 24 Horas | Bahia (Noticias - 10/09/2026)

Trombose pode começar sem sinais claros e evoluir para embolia; veja sete sintomas que exigem atenção 17

Ellas Magazine | São Paulo (Noticias - 10/09/2026)

Ficar mais de 30 minutos sentada para amamentar pode fazer mal: entenda os riscos e como ajustar a rotina 20

Equinócio Play | Amapá (Noticias - 10/09/2026)

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar 23

Fala Você Notícias | Mato Grosso (Noticias - 10/09/2026)

Trombose: sete sintomas que podem indicar a formação de coágulos 25

Gazeta Esportiva | São Paulo (Noticias - 09/09/2026)

Juventus da Mooca cria equipe de futebol formado por atletas amputados 27

Grupar RP | São Paulo (Noticias - 04/09/2026)

Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais 29

Grupar RP | São Paulo (Noticias - 09/09/2026)

Doença falciforme vai além do sangue: feridas nas pernas, dor e AVC podem estar ligados à circulação 31

O Globo Online | Nacional (Saúde / Bem-Estar - 06/09/2026)

Rock In Rio: 6 dicas essenciais para você curtir o festival e não prejudicar a saúde 33

OLHOS DE ÁGUIA | Distrito Federal (Noticias - 10/09/2026)

ANEURISMA DE PERSONAGEM DA NOVELA É CONSIDERADO FATAL 35

Por Dentro do RN Rio Grande do Norte (Noticias - 04/09/2026)	
12º Check-up Vascular da SBACV-RN supera expectativas e realiza mais de 640 atendimentos gratuitos em Natal	36
Portal ComunicaCE Ceará (Noticias - 04/09/2026)	
Perna inchada nem sempre é lipedema: entenda as diferenças	38
Portal do Palmeirense São Paulo (Noticias - 09/09/2026)	
Juventus da Mooca lança equipe de futebol para atletas amputados	40
Portal Metrôpoles Online Distrito Federal (Noticias - 10/09/2026)	
Médico vascular aponta fatores de risco e o que ajuda a prevenir a trombose	42
Recomeçar (Noticias - 07/09/2026)	
Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais .	44
Saúde Digital News São Paulo (Noticias - 04/09/2026)	
Modelo criado no Paraná prevê com até 91% de precisão o risco de complicações em cirurgias vasculares	46
Super Top Motor São Paulo (Noticias - 04/09/2026)	
Rock In Rio 2026: 10 dicas para curtir sem prejudicar a saúde	48
Suplemento e Dieta São Paulo (Noticias - 09/09/2026)	
Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar	52
Veja Saúde Nacional (Noticias - 09/09/2026)	
Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar	55
Blog Jornal da Mulher São Paulo (Noticias - 04/09/2026)	
Viagens podem causar trombose, alerta cirurgião vascular	58

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Início » Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar

Saúde

WhatsApp

X

Facebook

Copiar

Basta aparecer uma irregularidade na pele das pernas, um pouco de gordura localizada ou aquela celulite que incomoda há anos para surgir a dúvida: será que tenho lipedema?

Neste artigo Celulite, gordura localizada e lipedema não são a mesma coisa. Não existe um exame que diga: “você tem lipedema”. O perigo não está apenas em deixar de diagnosticar. Informação deve melhorar o diagnóstico, não criar uma epidemia.

Se antes muitas mulheres conviviam durante anos com a doença sem diagnóstico, hoje começamos a observar também o movimento contrário. O lipedema ganhou tanta exposição que alterações extremamente comuns do corpo feminino passaram, muitas vezes, a ser interpretadas como sinais de uma doença.

É importante que o lipedema tenha saído da invisibilidade. Trata-se de uma condição crônica do tecido adiposo que acomete predominantemente mulheres e pode provocar dor, sensibilidade, hematomas frequentes, sensação de peso e aumento desproporcional de volume, principalmente nos membros inferiores.

O problema começa quando conscientização se transforma em autodiagnóstico e características isoladas passam a receber o rótulo de lipedema.

Celulite, gordura localizada e lipedema não são a mesma coisa.

A celulite, tecnicamente chamada de lipodistrofia ginoide, é extremamente comum e produz aquelas ondulações e depressões características na superfície da pele. Ter celulite não significa ter lipedema. Da mesma maneira, acumular mais gordura nas coxas e quadris ou apresentar dificuldade para emagrecer determinadas regiões não estabelece o diagnóstico.

Continua após a publicidade

No lipedema, avaliamos um conjunto de características. A e geralmente simétrica do tecido adiposo nas pernas e, em alguns casos, nos braços é uma delas. e desconforto nos tecidos afetados ganharam importância ainda maior nas definições internacionais recentes.

Também podem ocorrer sensibilidade aumentada, sensação de peso e facilidade para formar hematomas. Mãos e pés, classicamente, tendem a ser poupados.

Isso não significa que todas essas características obrigatoriamente estarão presentes da mesma maneira em todas as pacientes. O diagnóstico é justamente difícil porque existe sobreposição entre obesidade, linfedema, doença venosa e características normais da distribuição de gordura corporal.

Em 2025, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** publicou o Consenso Brasileiro de Lipedema, elaborado com participação de especialistas para estabelecer recomendações mais claras sobre diagnóstico e tratamento.

Continua após a publicidade

Em 2026, um novo consenso internacional reforçou a necessidade de padronização, mostrando que a própria medicina ainda trabalha para definir com maior precisão os critérios da doença.

Não existe um exame que diga: “você tem lipedema”

Esse talvez seja um dos pontos mais importantes para compreender por que não se deve fazer o diagnóstico olhando uma fotografia nas redes sociais. Até hoje, não existe um exame de sangue, marcador ou método de imagem que, sozinho, confirme que uma pessoa tem lipedema.

O diagnóstico permanece essencialmente clínico. É preciso ouvir a história da paciente, examinar a distribuição do tecido adiposo, avaliar sintomas e excluir outras condições capazes de produzir alterações semelhantes.

Exames complementares podem ser solicitados em determinadas situações, mas geralmente têm a função de investigar diagnósticos diferenciais, e não de fornecer um resultado positivo ou negativo para lipedema.

Continua após a publicidade

Isso também ajuda a entender por que vídeos com listas

como “cinco sinais de que você tem lipedema” precisam ser vistos com cuidado. Identificar-se com dois ou três itens de uma postagem não equivale a receber um diagnóstico.

O perigo não está apenas em deixar de diagnosticar

O lipedema foi historicamente confundido com obesidade ou simplesmente atribuído ao peso da paciente, e aumentar o conhecimento sobre a doença foi uma conquista importante. Mulheres com dor e alterações significativas não devem ouvir simplesmente que precisam emagrecer.

Mas combater o subdiagnóstico não pode significar caminhar para o sobrediagnóstico. Quando qualquer celulite ou acúmulo de gordura passa a ser tratado como doença, mulheres saudáveis podem começar a enxergar características normais do próprio corpo como um problema médico.

Existe ainda uma consequência prática: o diagnóstico pode levar a tratamentos que envolvem compressão, fisioterapia, acompanhamento multidisciplinar e, em pacientes criteriosamente selecionadas, procedimentos cirúrgicos. Nenhuma intervenção deveria ser indicada apenas porque a aparência das pernas parece coincidir com fotografias vistas na internet.

Continua após a publicidade

O próprio Consenso Brasileiro de Lipedema ressalta a importância do tratamento conservador e da abordagem multidisciplinar, deixando a estratégia terapêutica dependente das características e dos sintomas de cada paciente.

Informação deve melhorar o diagnóstico, não criar uma epidemia

A maior visibilidade do lipedema trouxe um benefício inegável: mais mulheres passaram a procurar ajuda para sintomas que antes eram ignorados. A ciência também avançou e novas pesquisas estão tentando

compreender melhor a origem da doença, seus critérios diagnósticos e as melhores formas de tratamento.

O desafio agora é encontrar equilíbrio. Nem voltar ao tempo em que o lipedema era praticamente desconhecido, nem transformar qualquer alteração estética das pernas em sinal da doença.

Celulite é comum. Gordura localizada é comum. Assimetria e diferentes formatos corporais também fazem parte da diversidade humana. Lipedema é uma condição médica e, justamente por isso, precisa de diagnóstico médico. Dar nome correto ao problema é tão importante para quem realmente tem a doença quanto para quem não tem.

Continua após a publicidade

Andréa Klepacz é cirurgiã vascular e membro da Brazil Health.

(Este texto foi produzido em uma parceria exclusiva entre VEJA SAÚDE e Brazil Health)

Fonte

Compartilhe:

WhatsApp

X

Facebook

Copiar link

Deixe seu comentário Cancelar resposta

Seu e-mail não será publicado. Campos obrigatórios estão marcados.

Comentário

E-mail *

Salvar meus dados neste navegador para a próxima vez que eu comentar.

Notifique-me sobre novos comentários por e-mail.

Notifique-me sobre novas publicações por e-mail.

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

Lavar os pés com açúcar e limão: para que serve e por que recomendam fazer esse cuidado durante a noite antes de dormir

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Você chega em casa depois de um dia longo, tira o sapato e olha os calcanhares ressecados no espelho do banheiro. A dica de lavar os pés com açúcar e limão antes de dormir circula em grupo de família há anos, e funciona como esfoliação caseira quando é feita com moderação. Só que ela tem uma razão química específica para ser noturna, e ignorar isso pode transformar cuidado em queimadura na pele.

Quem nunca reparou nos calcanhares rachados no fim do dia?

A cena se repete em muitas casas brasileiras. O calor, o sapato aberto, o chinelo o dia inteiro, a poeira que gruda depois do banho. No fim da semana, o calcanhar aparece áspero, com aquela borda esbranquiçada de pele engrossada. Não é sinal de descuido, é a resposta natural da pele a atrito e ressecamento repetido.

Antes de partir para o creme mais caro, muita gente lembra da receita da avó: um pouco de açúcar, algumas gotas de limão, aplicar no pé. Parece simples, e é. Só

que existe um cuidado por trás disso que vale entender antes de sair aplicando na pele.

Este é o ponto que a maioria das dicas caseiras esquece de mencionar.

Como essa mistura funciona na prática?

A combinação atua principalmente como uma esfoliação suave, não como uma lavagem. O açúcar age como abrasivo físico, ajudando a soltar células mortas na superfície da pele. O limão, com seu ácido cítrico, contribui com uma sensação de frescor e leve ação sobre a camada mais externa da pele.

É importante ser honesto sobre o que a mistura faz e o que ela não faz. Ela não clareia manchas antigas, não trata micose, não cura rachaduras profundas e não substitui esfoliantes formulados especialmente para os pés, com ureia ou ácido salicílico, que a dermatologia recomenda para casos mais persistentes. Ela é um recurso caseiro pontual, útil dentro dos próprios limites.

Por que a recomendação é fazer à noite, e não de dia?

Esse é o ponto mais importante de todo o texto e a razão pela qual a receita tem esse detalhe específico. O limão contém substâncias chamadas furocumarinas, presentes na casca e no suco, que reagem com a radiação solar de uma forma perigosa para a pele.

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, essa reação química recebe o nome de fitofotodermatite. Quando a pele entra em contato com o limão e depois é exposta ao sol, mesmo em dia nublado, aparecem lesões avermelhadas entre 24 e 48 horas depois, podendo formar bolhas e evoluir para manchas escurecidas que persistem por meses. Fazer o cuidado à noite reduz esse risco, desde que a pele seja lavada com bastante água depois.

Quais são os cinco pontos essenciais para fazer com segurança?

A técnica é simples, mas exige respeitar cinco passos para funcionar como esfoliação leve e não virar problema dermatológico.

1

Lave os pés antes da aplicação Água morna e sabonete neutro removem a sujeira e a poeira do dia, deixando a pele pronta para a esfoliação.

2

Faça uma quantidade pequena na hora Uma colher de açúcar cristal com algumas gotas de limão é suficiente. Não vale guardar sobra, prepare fresco a cada vez.

3

Massageie sem pressionar demais O açúcar já cria atrito por si só. Movimentos circulares leves nos calcanhares e áreas ásperas bastam, sem esfregar com força.

4

Enxágue muito bem com água corrente Nenhum resíduo de limão pode ficar na pele. Passe a mão para conferir se está tudo limpo e depois seque bem entre os dedos.

5

Aplique hidratante próprio para os pés A pele recém-esfoliada absorve melhor cremes com ureia ou glicerina. Este é o momento em que a hidratação rende mais.

Quem deve evitar essa receita?

Este é o ponto que a maioria das dicas caseiras esquece de mencionar. A técnica não serve para todo

mundo, e algumas situações pedem cautela redobrada. Vale conhecer os cinco casos mais importantes.

Pessoas com diabetes, especialmente com sinais de neuropatia ou perda de sensibilidade nos pés

Quem tem cortes, rachaduras profundas, bolhas ou lesões ativas na pele

Suspeita ou diagnóstico de micose entre os dedos ou nas unhas

Pele muito sensível, com histórico de alergia a frutas cítricas

Crianças pequenas e idosos com pele fina e frágil

O alerta sobre diabetes merece atenção especial. Segundo material da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, quem tem diabetes precisa evitar raspar calos, tirar pele excedente ou usar produtos que possam irritar a pele dos pés, porque o risco de infecção e de complicações graves é significativamente maior nesse grupo. Qualquer cuidado com os pés em pessoas com diabetes deve ser orientado por profissional de saúde.

Como comparar essa esfoliação caseira com outras opções?

A tabela ajuda a bater o olho nas alternativas disponíveis e decidir o que faz mais sentido para cada situação.

Situação O que costuma indicar Cuidado recomendado

Calcanhar levemente áspero Sem rachadura, sem dor Ressecamento comum do dia a dia Esfoliação suave à noite

Pele espessa nas laterais Calo em formação Atrito repetido com o calçado Esfoliação com ureia é mais eficaz

Rachadura profunda no calcanhar Podendo sangrar
Xerodermia importante ou fissura Nunca aplicar limão,
buscar dermatologista

Descamação entre os dedos Coceira e mau cheiro
Suspeita de micose (frieira) Tratamento médico
específico

Pé de pessoa com diabetes Qualquer condição Risco
aumentado de infecção Sempre com orientação
profissional

Vale a pena adotar essa receita na rotina de casa?

Vale, desde que dentro dos próprios limites. Como
esfoliação leve e pontual, uma vez por semana no
máximo, aplicada à noite, com enxágue completo e
hidratação depois, a mistura pode ajudar a manter a
pele dos pés mais macia e receptiva a cremes. O custo
é praticamente zero e o esforço, mínimo.

O que ela não é vale repetir. Não é tratamento médico,
não substitui produto formulado por dermatologista, não
resolve problema persistente e não deve ser usada por
quem tem diabetes, ferimento ou pele muito sensível.
Voltando à cena do começo, aquela do calcanhar
áspero no fim do dia, o cuidado noturno com açúcar e
limão é uma resposta simples para um problema
simples. Passou desse nível, a orientação profissional
entra no lugar da receita caseira, e essa troca protege
muito mais do que os pés. Este texto tem caráter
informativo e não substitui avaliação médica.

Curiosidade As furocumarinas responsáveis pela reação
da pele com o limão também estão presentes na casca
da tangerina, no figo, na cenoura e na salsinha, todas
capazes de causar o mesmo tipo de mancha quando
associadas ao sol.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Ficar muito tempo sentado pode dar trombose?

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Ficar muito tempo sentado pode dar trombose?

@boaforma

Ficar muito tempo sentado pode diminuir o fluxo sanguíneo nas pernas, o que, combinado a outros fatores de risco adicionais, pode desencadear a formação de coágulos e a trombose.

@boaforma

A trombose é a formação de um coágulo de sangue que bloqueia um vaso sanguíneo. Pode ocorrer nas veias (por exemplo, nas pernas, chamada de trombose venosa profunda) ou nas artérias

O que é trombose?

@boaforma

Os sintomas mais comuns da trombose são dor, inchaço, e vermelhidão na área afetada. É importante procurar ajuda médica rapidamente para evitar complicações.

Quais os sintomas de trombose?

@boaforma

Os fatores de risco incluem imobilidade prolongada, cirurgias, uso de contraceptivos, gravidez, e certas condições médicas.

Quais os fatores de risco?

@boaforma

Os cuidados incluem se movimentar regularmente, evitar obesidade e sobrepeso, manter hidratação adequada, cessar o tabagismo e usar meia elástica (sempre sob orientação médica).

Como evitar trombose?

@boaforma

Fonte:

Dr. Carol Mardegan, cirurgiã vascular e membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**

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

Muito além do treino: 8 efeitos das atividades físicas na circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Maraísa Bueno

Veja como as atividades físicas também trazem benefícios para a circulação do corpo. (./Magnific)

Priorizar nos meus resultados Google

Ler Resumo

Introdução

Cuidar da circulação vai além da academia. Pequenos hábitos diários, da hidratação ao movimento constante e à atenção aos sinais do corpo, são cruciais para a saúde vascular. Entenda como otimizar sua rotina fitness e proteger suas veias, com dicas do cirurgião vascular.

Principais Tópicos

Panturrilha: a bomba circulatória Imobilidade: treino não compensa horas parado Roupas pós-treino: atenção ao conforto Hidratação crucial para o sistema circulatório Inchaço pós-treino: sinais de alerta

Este resumo foi útil?

Resumo gerado por ferramenta de IA treinada pela redação da Editora Abril.

Treinar e depois permanecer horas sentada trabalhando, passar o dia com roupas excessivamente apertadas, esquecer de beber água ou ignorar inchaços recorrentes nas pernas são exemplos que merecem atenção.

Newsletter

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

Aceito receber ofertas produtos e serviços do Grupo Abril.

Você receberá nossa newsletter em breve.

Para o cirurgião vascular e endovascular Dr. Gabriel Novaes, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cuidar da circulação envolve tanto a atividade física programada quanto os pequenos movimentos realizados ao longo do dia.

“Quando movimentamos as pernas, especialmente a musculatura da panturrilha, ajudamos o sangue a vencer a gravidade e retornar ao coração. Por isso, atividade física regular é uma grande aliada da circulação. Mas o comportamento durante o restante do dia também importa”, explica o médico.

3 alongamentos essenciais para prevenir lesões após o treino de pernas

O profissional listou a seguir 8 efeitos das atividades

físicas na circulação:

1

Sua panturrilha é uma espécie de 'bomba' da circulação

Quando caminhamos ou fazemos exercícios que movimentam tornozelos e panturrilhas, a contração muscular auxilia o retorno do sangue das pernas em direção ao coração.

É por isso que caminhar, correr, pedalar e realizar exercícios de fortalecimento dos membros inferiores podem favorecer a circulação.

“Não significa que exista um exercício milagroso para evitar varizes. Há fatores genéticos, hormonais, idade e outras condições envolvidas. Mas manter as pernas ativas ajuda o funcionamento da circulação e traz benefícios importantes para a saúde como um todo”, afirma Novaes.

Uma dica simples para quem trabalha sentada é levantar-se regularmente e movimentar os tornozelos. Até movimentos de flexão e extensão dos pés podem ativar a musculatura da panturrilha.

2

Treinar todos os dias não compensa passar o restante do tempo imóvel

É possível ser uma pessoa fisicamente ativa e, ao mesmo tempo, permanecer tempo demais sentada.

Quem treina pela manhã e depois passa horas diante do computador deve prestar atenção nisso. Longos períodos de imobilidade reduzem a ação da musculatura das pernas responsável por auxiliar o retorno venoso.

“A academia é excelente, mas não deve ser a única hora do dia em que o corpo se movimenta. Pequenas pausas para caminhar e movimentar as pernas também

são importantes”, explica o cirurgião vascular.

Vale a regra prática: o treino conta, mas o movimento fora do treino também conta.

3

Terminou o treino? Não fique horas com a roupa apertada e molhada

Leggings e roupas de compressão fazem parte do universo fitness, mas peças excessivamente apertadas podem provocar desconforto e marcas na pele. Além disso, permanecer durante muitas horas com a mesma roupa suada não é uma boa estratégia para a saúde da pele.

Segundo Novaes, a roupa esportiva precisa permitir movimento e conforto. “Se a peça provoca dor, dormência, formigamento ou deixa marcas muito profundas, é importante observar se o tamanho e o modelo estão adequados.”

E há uma diferença importante: legging apertada não é meia de compressão medicinal. Meias elásticas possuem compressão graduada e indicações específicas e, em algumas situações, devem ser recomendadas por um profissional de saúde.

Hábitos pós-treino que atrapalham seus resultados

4

Hidratação também entra na conversa sobre circulação

Quem pratica exercícios costuma associar hidratação apenas à performance, à reposição do suor ou à prevenção da desidratação. Mas manter uma hidratação adequada também é importante para o funcionamento geral do organismo e do sistema circulatório.

Em treinos longos, temperaturas elevadas ou situações de grande perda de líquidos pelo suor, a atenção precisa ser ainda maior.

“Não existe uma quantidade universal de água que sirva para todas as pessoas. Peso, intensidade do exercício, temperatura, duração do treino e condições de saúde interferem nessa necessidade”, explica o especialista.

5

Pernas para cima depois do treino: funciona?

Deitar e elevar as pernas virou uma espécie de ritual nas redes sociais. E existe uma explicação fisiológica para a sensação de alívio.

Elevar os membros pode facilitar temporariamente o retorno venoso e ajudar algumas pessoas que apresentam sensação de peso ou edema ao final do dia.

Mas há um alerta: isso não trata a causa de varizes ou de um inchaço persistente.

“Se a pessoa precisa elevar as pernas praticamente todos os dias porque sente peso, dor ou percebe edema frequente, vale investigar a causa em vez de apenas aliviar o sintoma”, orienta Novaes.

6

Musculação causa varizes?

O medo ainda aparece nos consultórios, principalmente entre mulheres que começam a aumentar as cargas nos exercícios de pernas.

De acordo com o especialista, a musculação, quando realizada adequadamente, não deve ser encarada como causa direta de varizes.

A doença venosa é multifatorial e pode estar relacionada principalmente à predisposição genética, idade, fatores hormonais, gestações, obesidade e longos períodos em pé ou sentada.

“O fortalecimento muscular, inclusive das pernas e panturrilhas, pode fazer parte de uma rotina saudável. Quem já possui doença vascular diagnosticada ou apresenta sintomas deve conversar com seu médico sobre as adaptações necessárias”, explica.

7

Inchaço depois do treino nem sempre significa que você ‘pegou pesado’

Depois de um treino intenso, dores musculares podem ser esperadas. O problema é atribuir automaticamente qualquer alteração ao exercício.

Inchaço persistente, principalmente quando aparece apenas em uma perna, associado a dor, aumento de temperatura, vermelhidão ou mudança de coloração não deve ser normalizado.

“Existe uma tendência de achar que toda dor na perna de quem treina é muscular. Quando o sintoma é diferente do habitual, aparece de maneira súbita ou vem acompanhado de edema importante, é necessário procurar avaliação médica”, alerta o cirurgião vascular.

8

O hábito fitness mais simples pode acontecer longe da academia

Para quem quer cuidar da circulação, Novaes destaca que uma das estratégias mais simples é justamente evitar grandes períodos de imobilidade.

Caminhar para buscar água, usar escadas quando possível, levantar durante o expediente, movimentar os pés enquanto trabalha e incluir pequenas caminhadas na rotina parecem atitudes pequenas, mas mantêm a musculatura das pernas ativa.

“Nosso sistema circulatório se beneficia de movimento. Não precisamos pensar apenas em performance ou em quantas calorias foram gastas. Exercício também é uma

ferramenta de prevenção e de saúde vascular”, afirma.

Para o especialista, a mensagem para quem já treina é simples: não cuide do corpo somente durante os 60 minutos da academia. A circulação continua trabalhando nas outras 23 horas do dia.

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

no nosso canal no WhatsApp

TAGS:

Exercícios físicos

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

Como se preparar para um verão sem dor e inchaço nas pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Tempo de Leitura: 2 minutos

Com a chegada do verão, vem a expectativa por dias de sol, praia e atividades ao ar livre. No entanto, as varizes podem ser mais do que um problema estético para muitos; elas podem causar desconforto significativo, comprometendo o aproveitamento desta estação tão aguardada. Portanto, preparar-se para um verão livre de varizes é fundamental.

As varizes são veias dilatadas e sinuosas, geralmente nas pernas e pés, resultantes do mau funcionamento das válvulas venosas, que afetam a circulação sanguínea. Essa condição pode gerar diversos sintomas, como dor, sensação de peso, cansaço, inchaço nas pernas, coceira e câibras.

Durante o verão, as altas temperaturas tendem a agravar os sintomas das varizes, pois o calor causa dilatação das veias, aumentando as sensações de desconforto, dor e inchaço. Para aproveitar essa estação plenamente, é crucial adotar medidas preventivas e buscar tratamentos eficazes.

De acordo com o angiologista e cirurgião vascular Rodolpho Reis, existem várias abordagens para reduzir ou eliminar as varizes:

Escleroterapia: injeção de uma solução na veia afetada, fechando-a e promovendo seu desaparecimento gradual ao longo das sessões.

Tratamentos a laser: selam as veias varicosas, tratando a veia doente e aliviando as pernas sem precisar de repouso.

Cuidados diários: o uso de meias de compressão, exercícios físicos regulares e elevação das pernas ajudam a minimizar os sintomas.

“Para desfrutar de um verão sem dor e inchaço, é vital adotar hábitos saudáveis. Manter-se hidratado, evitar longos períodos em pé ou sentado e escolher roupas leves e confortáveis são práticas que beneficiam o bem-estar das pernas. Além disso, quem está com o tratamento em dia, não sofre com esses sintomas no verão, então, recomendo consultar um especialista para determinar o tratamento mais adequado para você, ainda dá tempo de garantir pernas sem varizes para que você possa vivenciar a estação mais vibrante do ano com saúde e confiança,” conclui Rodolpho Reis.

Mitos e verdades

De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)** afirma que “não existe nenhuma relação estabelecida entre a formação de varizes e depilação ou uso de salto alto, assim como não há influência com relação a carregar peso. Subir escada pode ser considerado até um exercício físico, portanto, ajuda a incrementar o retorno venoso”.

A **SBACV** firma ainda que a ginástica, desde que recomendada pelo médico e acompanhada por professores de educação física, não só não provoca varizes como também é bastante aconselhável para

evitá-las. Quanto à musculação, desde que não seja exagerada, não tem contra-indicação.

Dicas úteis para evitar varizes da **SBACV**:

- Evitar ganhos exacerbados de peso. EMAGREÇA!!!
- Dieta rica em fibras para evitar a constipação intestinal.
- Procurar não permanecer muito tempo parado em pé ou sentado.
- Não usar cintas abdominais apertadas.
- Realizar caminhadas e/ou exercícios físicos com supervisão médica.
- NÃO FUMAR!!!
- Utilizar sistematicamente meias elásticas, principalmente durante a gravidez.
- Evitar hormônios anticoncepcionais.
- Consulte regularmente seu angiologista/cirurgião vascular!

Créditos Autor: Redação

Créditos Imagens: Reprodução Internet

Fonte: [Clique aqui](#)

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Trombose pode começar sem sinais claros e evoluir para embolia; veja sete sintomas que exigem atenção

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A trombose venosa profunda (TVP) pode começar de forma silenciosa e ser confundida com cansaço ou desconfortos comuns nas pernas. A doença ocorre quando um coágulo sanguíneo se forma dentro de uma veia profunda, geralmente nos membros inferiores. O quadro pode se tornar grave caso o trombo se desprenda e chegue aos pulmões, provocando uma embolia pulmonar, que pode ser fatal.

A cirurgiã vascular Haila Almeida, fundadora do Instituto Alphaveins, explica que a formação da trombose está relacionada a três fatores principais: redução da velocidade do fluxo sanguíneo, alterações que deixam o sangue mais propenso à coagulação e lesões na parede dos vasos.

Varizes e trombose

1 de 11

Varizes vão muito além da estética e podem trazer riscos à saúde por Reprodução

“Quando esse coágulo se forma em uma veia profunda, geralmente nas pernas, temos a TVP. O grande risco é que esse trombo se desprenda”, afirma a médica. A dimensão do problema chama atenção. Segundo dados do Ministério da Saúde apresentados nos materiais sobre a campanha, foram registrados mais de 75 mil casos de trombose em 2024.

Nos primeiros seis meses de 2025, já eram mais de 36 mil novos diagnósticos, uma média de aproximadamente 200 registros por dia. Dados do Datasus compilados pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)** apontaram ainda uma média de 165 internações diárias na rede pública em 2023 para o tratamento de complicações venosas.

Veja sete sintomas que podem indicar trombose

Um dos pontos de atenção é que os sintomas podem aparecer de maneira diferente em cada pessoa. Na TVP, porém, é comum que as alterações se concentrem em apenas uma das pernas.

Entre os principais sinais estão:

Inchaço assimétrico em uma perna;

Dor localizada, especialmente na panturrilha;

Sensação persistente de câibra;

Calor na região afetada;

Vermelhidão da pele;

Alteração da coloração, que pode ficar avermelhada ou arroxeada;

Sensação de peso, rigidez muscular ou dificuldade para caminhar e permanecer em pé.

A angiologista e cirurgiã vascular Maria Clara Sanjuan, sócia da Clínica Sanjuan, reforça que dor localizada, inchaço, vermelhidão, calor e alterações na coloração da pele estão entre os principais sinais da doença. “Se não tratada, a doença pode evoluir para uma embolia pulmonar - complicação grave e potencialmente fatal, causada pelo deslocamento do coágulo até os pulmões”, explica a médica.

Por que a trombose pode ser confundida com cansaço?

Nem sempre a dor aparece de maneira intensa no início. O inchaço também pode ser discreto, o que dificulta a identificação do problema. A fisioterapeuta Joseanny Nicolussi, consultora da SIGVARIS GROUP, chama atenção principalmente para pessoas que já convivem com problemas venosos e estão acostumadas a apresentar inchaço no final do dia.

“Essa confusão ocorre com frequência em pessoas com problemas venosos prévios, habituadas ao inchaço ao final do dia e que tendem a achar o sintoma normal”. Segundo ela, o risco é que o paciente considere a alteração parte da rotina e adie a avaliação médica. Por isso, mudanças novas ou repentinas, principalmente quando aparecem em apenas uma das pernas, devem ser investigadas.

O que aumenta o risco de trombose?

A doença está relacionada a situações que podem diminuir a circulação ou aumentar a tendência de coagulação do sangue.

Entre os principais fatores de risco estão:

Imobilização prolongada, como em internações;

Viagens longas de avião ou ônibus;

Cirurgias;

Histórico pessoal ou familiar de trombose;

Uso de anticoncepcionais;

Terapia de reposição hormonal;

Tabagismo;

Obesidade;

Câncer;

Varizes.

Pessoas que apresentam um ou mais desses fatores devem ter atenção redobrada aos sinais da doença e buscar acompanhamento médico quando houver indicação.

Como a trombose é diagnosticada?

O diagnóstico começa com a avaliação clínica, mas pode exigir exames de imagem para confirmar a presença do coágulo. Segundo Maria Clara Sanjuan, um dos principais exames utilizados é o ultrassom com Doppler, que permite visualizar o fluxo sanguíneo e identificar a presença de trombos nas veias.

Após a confirmação da doença, o tratamento geralmente começa com anticoagulantes, que ajudam a impedir o crescimento do coágulo e reduzem o risco de novas formações. Em situações mais graves, pode ser necessária internação e a adoção de terapias complementares.

Como prevenir?

Para Haila Almeida, uma das principais estratégias é evitar longos períodos de imobilidade. Quem trabalha sentado ou precisa permanecer muito tempo parado deve procurar levantar-se regularmente, caminhar por alguns minutos e movimentar os pés e tornozelos. Esses movimentos ativam a musculatura da panturrilha,

que auxilia o retorno do sangue das pernas.

A hidratação adequada também é apontada pela especialista como parte dos cuidados. Em situações de risco elevado, como após grandes cirurgias ou em pacientes acamados, podem ser utilizadas medidas preventivas específicas, incluindo anticoagulantes em doses profiláticas e dispositivos de compressão pneumática, sempre de acordo com avaliação médica.

Meias de compressão podem ajudar?

A terapia de compressão graduada pode auxiliar na prevenção e no tratamento de doenças venosas e também no alívio de sintomas. Segundo Joseanny Nicolussi, a pressão exercida pelas meias estimula o retorno venoso e ajuda a reduzir o acúmulo de líquidos nas pernas. A utilização, porém, deve considerar a condição de cada paciente e contar com orientação profissional.

Trombose na gravidez exige atenção

A gestação também aumenta o risco de episódios tromboembólicos. As mudanças hormonais e circulatórias próprias desse período, somadas à pressão exercida pelo útero sobre as veias pélvicas, podem elevar em até cinco vezes o risco em comparação com mulheres não grávidas da mesma faixa etária. O período que exige atenção especial é o puerpério, principalmente nas primeiras semanas após o parto.

De acordo com Joseanny, a prevalência estimada durante a gestação é de 1 a 2 casos a cada mil mulheres, mas sintomas como dor e inchaço concentrados em apenas uma perna não devem ser tratados como desconfortos normais da gravidez. Se esses sinais forem acompanhados de falta de ar súbita, dor no peito, tontura ou palpitações, a orientação é procurar imediatamente um serviço de emergência para descartar uma possível embolia pulmonar. O pré-natal adequado permite identificar fatores de risco e definir medidas preventivas de forma individualizada.

Quando procurar atendimento?

A trombose pode não provocar sintomas intensos no início, mas algumas alterações não devem ser ignoradas. Inchaço repentino em apenas uma perna, dor na panturrilha, calor, vermelhidão ou mudança na coloração da pele são sinais que justificam avaliação médica. Já quando surgem falta de ar súbita, dor no peito, tontura ou palpitações, a situação pode indicar uma embolia pulmonar e exige atendimento de emergência.

A recomendação dos especialistas é não normalizar sintomas novos e manter acompanhamento médico principalmente quando existem fatores de risco. A campanha “Escute Suas Pernas”, promovida pela SIGVARIS GROUP, também busca estimular a população a prestar atenção a sinais como dor, cansaço, sensação de peso, edema e varizes.

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

Ficar mais de 30 minutos sentada para amamentar pode fazer mal: entenda os riscos e como ajustar a rotina

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Papo mãe

Published

1 hora ago

on

10 de setembro de 2026

By

Suzana Machado

A rotina da amamentação empurra a mãe para o sofá ou para a poltrona várias vezes ao dia. Cada mamada pode levar de 20 a 40 minutos, e em bebês recém-nascidos essa frequência se repete a cada duas ou três horas. O resultado é simples de calcular: a mãe passa boa parte do dia na mesma posição, muitas vezes sem perceber quanto tempo realmente ficou sentada.

Esse hábito, tão automático, merece atenção. O puerpério é, por si só, um período de maior risco para o corpo da mulher, e a imobilidade prolongada entra na lista de fatores que pesam contra a recuperação.

O organismo passa por mudanças profundas depois do parto. O sangue fica mais espesso, um mecanismo natural que ajuda a controlar o sangramento após o nascimento do bebê. Essa mesma característica aumenta a chance de formação de coágulos nas veias das pernas.

O risco de trombose venosa é maior no puerpério do que em qualquer outra fase da vida da mulher. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, esse risco pode chegar a ser dezenas de vezes mais alto nas primeiras semanas após o parto do que fora do período gestacional. A circulação sanguínea depende diretamente do movimento das pernas para funcionar bem, e ficar muito tempo sentada trava esse retorno venoso e favorece o acúmulo de sangue nos membros inferiores.

Veja também

Deixar voar: quando e como dar mais autonomia para as crianças - sem culpa e com segurança Por que alguns bebês sorriem durante o sono (o que isso revela sobre o cérebro em formação) Bebê chutando forte na barriga: entenda como os movimentos mudam a cada semana da gravidez e o momento certo de prestar atenção Seu filho tem perguntas que você não sabe responder? 11 conversas que os livros infantis resolvem por você

Os primeiros dez dias após o parto concentram o maior risco. É justamente o período em que a mãe menos se movimenta, seja pela dor, pelo cansaço ou pela dedicação em tempo integral ao recém-nascido.

Inchaço em uma perna, dor na panturrilha e sensação de peso nas pernas pedem avaliação médica imediata. Falta de ar súbita e dor no peito também entram na lista de sinais graves, ligados à possibilidade de o coágulo se deslocar até os pulmões.

Esses sintomas nem sempre aparecem. A prevenção funciona melhor do que a vigilância dos sinais.

A questão vai além da circulação. Passar longos períodos na mesma postura, muitas vezes curvada para olhar o bebê, sobrecarrega a coluna, o pescoço e os ombros. A tensão se acumula ao longo do dia e se transforma em dor crônica nas costas, uma queixa comum entre mães no primeiro ano após o parto.

O quadril e as pernas também sofrem com a falta de movimento. Os músculos perdem tônus, a circulação linfática fica mais lenta e o inchaço nos tornozelos se torna mais frequente à medida que as horas sentada se acumulam.

Pequenos ajustes bastam. Levantar a cada mamada, mesmo que por poucos minutos, já faz diferença real para a circulação. Caminhar até a cozinha, trocar de cômodo ou simplesmente ficar em pé enquanto o bebê arrota são gestos que quebram a imobilidade prolongada.

Elevar as pernas por vinte a trinta minutos ao longo do dia ajuda o sangue a retornar com mais facilidade para o coração. Essa pausa pode acontecer durante uma soneca do bebê ou em qualquer momento de descanso.

A hidratação também entra nesse cuidado. Beber água ao longo do dia mantém o sangue mais fluido e favorece a circulação, especialmente em dias mais quentes ou em casas com pouca ventilação.

Alongamentos leves de pernas e tornozelos, feitos mesmo sentada, ajudam a manter o fluxo sanguíneo ativo durante as mamadas mais longas. Girar os tornozelos e flexionar os pés algumas vezes já movimentam a musculatura da panturrilha, responsável

por bombear o sangue de volta para cima.

A rotina com um recém-nascido consome tempo e energia, e o próprio corpo da mãe acaba em segundo plano. Reservar atenção para o movimento durante essas semanas é parte essencial do cuidado necessário para atravessar o puerpério com mais segurança e menos dor.

Pequenos ajustes ao longo do dia protegem a circulação, aliviam a coluna e tornam a experiência da amamentação mais confortável para quem mais precisa de cuidado nesse momento: a própria mãe.

Suzana Machado

Mãe, empreendedora, educadora e apaixonada por animais. Formada em Administração e Pedagogia, ela hoje leciona e dedica seu tempo ao universo infantil, à proteção animal e comanda sua própria loja (MF Feminina). No Ellas Magazine, Suzana transforma sua vivência em sala de aula e sua sensibilidade de tutora em textos acolhedores sobre comportamento, maternidade, moda, pets e dicas de beleza.

Postagens relacionadas

Bebê chutando forte na barriga: entenda como os movimentos mudam a cada semana da gravidez e o momento certo de prestar atenção

Exercício pós-parto: quando voltar a treinar com segurança

Choro na porta da escola pode ser só fase: entenda os sinais que mostram quando o desconforto é mais sério

Amamentação muda o corpo da mãe por dentro: ciência revela efeitos que aparecem anos depois

Por que grávidas sentem falta de ar mesmo sem esforço nenhum?

Seu filho tem perguntas que você não sabe responder?

11 conversas que os livros infantis resolvem por você

[quads id=12]

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

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Basta aparecer uma irregularidade na pele das pernas, um pouco de gordura localizada ou aquela celulite que incomoda há anos para surgir a dúvida: será que tenho lipedema?

Se antes muitas mulheres conviviam durante anos com a doença sem diagnóstico, hoje começamos a observar também o movimento contrário. O lipedema ganhou tanta exposição que alterações extremamente comuns do corpo feminino passaram, muitas vezes, a ser interpretadas como sinais de uma doença.

É importante que o lipedema tenha saído da invisibilidade. Trata-se de uma condição crônica do tecido adiposo que acomete predominantemente mulheres e pode provocar dor, sensibilidade, hematomas frequentes, sensação de peso e aumento desproporcional de volume, principalmente nos membros inferiores.

O problema começa quando conscientização se transforma em autodiagnóstico e características isoladas passam a receber o rótulo de lipedema.

Celulite, gordura localizada e lipedema não são a mesma coisa

A celulite, tecnicamente chamada de lipodistrofia ginoide, é extremamente comum e produz aquelas ondulações e depressões características na superfície da pele. Ter celulite não significa ter lipedema. Da mesma maneira, acumular mais gordura nas coxas e quadris ou apresentar dificuldade para emagrecer determinadas regiões não estabelece o diagnóstico.

No lipedema, avaliamos um conjunto de características. A distribuição desproporcional e geralmente simétrica do tecido adiposo nas pernas e, em alguns casos, nos braços é uma delas. Dor e desconforto nos tecidos afetados ganharam importância ainda maior nas definições internacionais recentes.

Também podem ocorrer sensibilidade aumentada, sensação de peso e facilidade para formar hematomas. Mãos e pés, classicamente, tendem a ser poupados.

Isso não significa que todas essas características obrigatoriamente estarão presentes da mesma maneira em todas as pacientes. O diagnóstico é justamente difícil porque existe sobreposição entre obesidade, linfedema, doença venosa e características normais da distribuição de gordura corporal.

Em 2025, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** publicou o Consenso Brasileiro de Lipedema, elaborado com participação de especialistas para estabelecer recomendações mais claras sobre diagnóstico e tratamento.

Em 2026, um novo consenso internacional reforçou a necessidade de padronização, mostrando que a própria medicina ainda trabalha para definir com maior precisão os critérios da doença.

Não existe um exame que diga: “você tem lipedema”

Esse talvez seja um dos pontos mais importantes para compreender por que não se deve fazer o diagnóstico olhando uma fotografia nas redes sociais. Até hoje, não existe um exame de sangue, marcador ou método de imagem que, sozinho, confirme que uma pessoa tem lipedema.

O diagnóstico permanece essencialmente clínico. É preciso ouvir a história da paciente, examinar a distribuição do tecido adiposo, avaliar sintomas e excluir outras condições capazes de produzir alterações semelhantes.

Exames complementares podem ser solicitados em determinadas situações, mas geralmente têm a função de investigar diagnósticos diferenciais, e não de fornecer um resultado positivo ou negativo para lipedema.

Isso também ajuda a entender por que vídeos com listas como “cinco sinais de que você tem lipedema” precisam ser vistos com cuidado. Identificar-se com dois ou três itens de uma postagem não equivale a receber um diagnóstico.

O perigo não está apenas em deixar de diagnosticar

O lipedema foi historicamente confundido com obesidade ou simplesmente atribuído ao peso da paciente, e aumentar o conhecimento sobre a doença foi uma conquista importante. Mulheres com dor e alterações significativas não devem ouvir simplesmente que precisam emagrecer.

Mas combater o subdiagnóstico não pode significar caminhar para o sobrediagnóstico. Quando qualquer celulite ou acúmulo de gordura passa a ser tratado como doença, mulheres saudáveis podem começar a enxergar características normais do próprio corpo como um problema médico.

Existe ainda uma consequência prática: o diagnóstico pode levar a tratamentos que envolvem compressão, fisioterapia, acompanhamento multidisciplinar e, em

pacientes criteriosamente selecionadas, procedimentos cirúrgicos. Nenhuma intervenção deveria ser indicada apenas porque a aparência das pernas parece coincidir com fotografias vistas na internet.

O próprio Consenso Brasileiro de Lipedema ressalta a importância do tratamento conservador e da abordagem multidisciplinar, deixando a estratégia terapêutica dependente das características e dos sintomas de cada paciente.

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

Trombose: sete sintomas que podem indicar a formação de coágulos

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Foto: Reprodução.

A trombose venosa profunda (TVP) pode surgir sem sintomas evidentes e ser confundida com cansaço ou desconfortos comuns. A doença ocorre quando um coágulo se forma em uma veia profunda, geralmente das pernas, e pode provocar embolia pulmonar caso o trombo se desprenda e alcance os pulmões.

Dados do Ministério da Saúde apontam mais de 75 mil registros de trombose no Brasil em 2024. Nos primeiros seis meses de 2025, foram contabilizados mais de 36 mil novos diagnósticos.

Sete sintomas de trombose

Os sinais podem variar, mas geralmente aparecem em apenas uma das pernas. Os principais são:

- Inchaço em uma das pernas;
- Dor localizada, principalmente na panturrilha;
- Sensação persistente de câibra;

- Calor na região afetada;
- Vermelhidão;
- Pele avermelhada ou arroxeada;
- Sensação de peso, rigidez ou dificuldade para caminhar.

Como os sintomas podem ser discretos no início, alterações novas e repentinas, especialmente quando ocorrem de um lado só, devem ser avaliadas por um profissional de saúde.

Principais fatores de risco

Entre as situações que aumentam a possibilidade de formação de coágulos estão períodos prolongados de imobilização, viagens longas, cirurgias, histórico pessoal ou familiar de trombose, uso de anticoncepcionais ou terapia hormonal, tabagismo, obesidade, câncer e varizes.

O diagnóstico é feito a partir da avaliação clínica e pode incluir ultrassom com Doppler. Quando confirmada a trombose, o tratamento costuma envolver anticoagulantes, conforme a avaliação médica.

Como prevenir

Evitar permanecer muito tempo parado é uma das principais medidas preventivas. Pessoas que trabalham sentadas ou ficam longos períodos imóveis devem levantar-se regularmente, caminhar e movimentar pés e tornozelos. Manter uma boa hidratação também integra os cuidados.

Na gravidez e no período após o parto, a atenção deve ser redobrada, pois o risco de eventos tromboembólicos aumenta. Dor e inchaço concentrados em apenas uma perna devem ser investigados.

Inchaço repentino, dor na panturrilha, calor e alterações na pele merecem avaliação médica. Se houver falta de ar súbita, dor no peito, tontura ou palpitações, é necessário procurar atendimento de emergência, pois esses sintomas podem estar relacionados a uma embolia pulmonar.

Fontes: Ministério da Saúde; **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**; especialistas consultados na matéria

Entre no nosso canal de WhatsApp e receba notícias em tempo real, Clique aqui

Inscreva-se em nosso canal no Youtube, Clique aqui

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

Juventus da Mooca cria equipe de futebol formado por atletas amputados

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No último mês de agosto, o Juventus anunciou a criação de uma equipe de futebol com atletas amputados ou com má formação congênita. Em parceria com a APAC (Associação Paulista de Amputados da Capital), o projeto busca dar visibilidade e desafiar as limitações impostas à modalidade no país.

A aproximação entre Juventus e APAC surgiu por iniciativa de Fabio D'Angelo, o Fumaça, diretor de Futebol Associado do clube paulistano. Depois de conhecer o esporte, o dirigente foi convidado pelos próprios atletas para que a instituição incorporasse a categoria oficialmente ao time da Mooca. "Assim que conheci essa modalidade, achei uma causa nobre e fiquei muito interessado em trazer o time para o clube", afirma.

Embora o futebol de amputados tenha consolidado o Brasil como uma das principais referências mundiais da modalidade, os atletas ainda enfrentam obstáculos relacionados ao acesso a patrocínio, infraestrutura para treinamentos e apoio institucional. Nesse contexto, a participação de clubes centenários contribui para reduzir parte dessas dificuldades e ampliar a visibilidade de

uma prática esportiva que segue distante do grande público.

O número de brasileiros que convivem com amputações cresce de forma constante, mas a oferta de oportunidades para a prática esportiva ainda não acompanha essa demanda. Entre janeiro de 2012 e maio de 2023, o Sistema Único de Saúde (SUS) realizou mais de 282 mil cirurgias de amputação de membros inferiores, de acordo com dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**. Atualmente, a Sociedade Brasileira de Medicina Física e Reabilitação estima que o país tenha cerca de 500 mil pessoas amputadas.

Para o presidente do Clube Atlético Juventus, Tadeu Deradeli, a iniciativa está alinhada à proposta de ampliar a atuação da instituição para além do esporte competitivo. "A nossa equipe simboliza o nosso desejo de constantemente ampliar nossa atuação como espaço de cultura, lazer e de atividades sociais", afirma.

Os dados ajudam a dimensionar a relevância de ações dessa natureza. Ao mesmo tempo em que aumenta o número de pessoas que convivem com amputações, o esporte adaptado ainda enfrenta limitações impostas pela escassez de investimentos e pela baixa exposição. A entrada de clubes tradicionais nesse cenário contribui para reduzir essa lacuna ao oferecer estrutura e fortalecer a divulgação da modalidade.

O alcance da parceria, no entanto, vai além das atividades esportivas. Em um país onde milhares de pessoas passam por amputações todos os anos, a reabilitação envolve não apenas cuidados médicos, mas também a reconstrução da autonomia, da autoestima e das relações sociais. Nesse processo, o esporte tem se consolidado como uma importante ferramenta de inclusão. A oportunidade de integrar uma equipe, disputar competições e representar uma instituição tradicional favorece o desenvolvimento esportivo dos atletas e reforça o sentimento de pertencimento e

participação social.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais

No Result

Ver todos os Resultados

Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais

O médico Dr. Caio Focássio, cirurgião vascular e Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, ressalta que três das doenças cardiovasculares estão no topo das mais graves.

Compartilhe no Facebook Compartilhe no Twitter

Trombose venosa profunda, varizes, doença arterial periférica, acidente vascular cerebral, linfedema, pé diabético e aneurisma da aorta abdominal estão entre as doenças cardiovasculares que mais matam Trombose venosa

Ainda com dados do Ministério da Saúde a cada mil brasileiros, um ou dois já sofreu com trombose - doença causada por uma formação de coágulos de sangue nas veias das pernas. "Um dos agravantes é que ela pode levar a uma embolia pulmonar, que é quando uma artéria do pulmão é obstruída, e daí a falta de ar é um dos primeiros sintomas", alerta o médico.

Aneurisma da aorta

Sem sintomas, ao primeiro sinal do problema, se for a ruptura, cerca de 80% das pessoas morrem, sendo que 50% chegam vivas aos hospitais e apenas 50% sobrevivem a cirurgia que reverte o caso. O aneurisma de aorta pode matar em até 90% dos casos. "Essa taxa de mortalidade é tão alta porque a aorta - que é a principal artéria do corpo - pode dilatar e se romper, e isso pode ser fatal", afirma Dr Caio que lembra alguns fatores de risco: idade, o uso de tabaco, a hipertensão e o histórico familiar.

A boa notícia é que até por exame físico clínico já é possível identificar o problema e o grande risco não está em ter aneurisma de aorta, mas sim em deixa-la chegar até as últimas consequências que é quando essa artéria se rompe. O primeiro sintoma de um aneurisma da aorta pode surgir apenas na hora da sua ruptura e daí já levar à morte em muitos casos. Em outros, antes de romper, a pessoa pode ter dor abdominal ou lombar, ou sentir um incômodo pulsátil na barriga, compressão dos órgãos ou isquemia dos pés e nas pernas, ou não sentir absolutamente nada. Mas, quando se rompe, a dor abdominal e/ou lombar é forte, seguida de um mal estar intenso, queda da pressão arterial, taquicardia, palidez e sudorese.

Doença arterial periférica

Um dos primeiros sinais da doença é a dor nas pernas

ou surgimento de feridas dolorosas de difícil cicatrização, além de dor ao caminhar. A doença arterial periférica acontece devido à má circulação sanguínea nas artérias dos membros inferiores. “Nesse caso, um dos principais riscos é a amputação dos membros”, explica o médico.

Para todas as doenças, Dr. Caio alerta que existe prevenção que pode ser feita com o check up anual. “As doenças vasculares mais graves geralmente são silenciosas, o ideal é agir antes que elas ocorram e isso é possível apenas com um exame clínico feito em consultório e com a ajuda de um ultrassom podem medir o grau de insuficiência venosa, verificar o grau de calcificação das artérias e ainda permite uma análise dos vasos sanguíneos por imagem. Assim, fica mais fácil indicar qualquer problema que o paciente possa vir a desenvolver e já iniciar o tratamento antes que surjam maiores complicações”, finaliza o médico.

Fonte: Assessoria de Imprensa.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Doença falciforme vai além do sangue: feridas nas pernas, dor e AVC podem estar ligados à circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Doença falciforme vai além do sangue: feridas nas pernas, dor e AVC podem estar ligados à circulação

No Result

Ver todos os Resultados

Doença falciforme vai além do sangue: feridas nas pernas, dor e AVC podem estar ligados à circulação

Condição pode provocar crises dolorosas, inflamações, AVC, infartos pulmonares e feridas de difícil cicatrização, exigindo acompanhamento multidisciplinar

Compartilhe no Facebook Compartilhe no Twitter

A doença falciforme é uma condição genética que afeta o sangue, mas que também pode ter impactos importantes sobre a circulação. A doença altera o formato das hemácias, que ficam mais rígidas e podem dificultar a passagem do sangue pelos vasos, favorecendo episódios de dor, inflamação, redução da

oxigenação dos tecidos e complicações em diferentes órgãos

Entre os problemas associados à doença falciforme estão crises dolorosas, infecções, infartos pulmonares, acidente vascular cerebral, inflamações e úlceras, especialmente nas pernas. Embora o acompanhamento principal seja feito por equipes de hematologia, a avaliação vascular pode ser importante quando há alterações circulatórias, feridas de difícil cicatrização, dor persistente, inchaço ou sinais de comprometimento da irrigação dos tecidos.

De acordo com o Dr. Márcio Steinbruch, especialista em cirurgia vascular formado pelo Hospital das Clínicas da FMUSP e membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, a doença falciforme precisa ser compreendida como uma condição sistêmica. “A doença falciforme não afeta apenas o sangue de forma isolada. Ela pode comprometer a circulação em pequenos vasos, dificultar a oxigenação dos tecidos e contribuir para crises dolorosas e complicações vasculares, como úlceras nas pernas e outros quadros que exigem acompanhamento cuidadoso”, explica.

Segundo o especialista, as úlceras em pacientes com doença falciforme merecem atenção especial porque podem ser recorrentes, dolorosas e de cicatrização lenta. Nesses casos, é importante investigar fatores que prejudicam a circulação e definir uma abordagem individualizada, sempre em conjunto com a equipe que acompanha a doença de base.

“Feridas nas pernas que demoram para cicatrizar nunca devem ser banalizadas. Em pacientes com doença falciforme, elas podem estar relacionadas à circulação, à inflamação crônica e à menor oxigenação dos tecidos. Quanto mais cedo o problema é avaliado, maiores são as chances de reduzir complicações”, alerta Steinbruch.

O médico reforça que sinais como dor intensa, piora do inchaço, mudança de cor na pele, feridas persistentes, secreção, febre ou piora do estado geral devem motivar avaliação médica. Além disso, manter o acompanhamento regular, seguir corretamente o tratamento prescrito, evitar desidratação e reconhecer sinais de agravamento são medidas importantes para reduzir riscos.

“A doença falciforme exige cuidado contínuo e multidisciplinar. O papel do especialista vascular é contribuir na avaliação de complicações circulatórias, especialmente quando há úlceras, dor nas pernas ou suspeita de comprometimento vascular. Informação e diagnóstico precoce fazem diferença na qualidade de vida desses pacientes”, conclui.

Fonte: Assessoria de Imprensa.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Rock In Rio: 6 dicas essenciais para você curtir o festival e não prejudicar a saúde

[Link original](#)

Autor: Por O GLOBO — Rio de Janeiro

O Rock In Rio, maior festival de música do mundo, começou nesta sexta-feira (4). Devido ao porte do evento, é importante tomar alguns cuidados para curtir os shows sem colocar a saúde em risco. Confira abaixo as principais.

Hidrate-se

Durante o dia de shows, é fundamental que você tome cuidado com a desidratação e consumir bastante água.

Não vale a pena ficar horas sem beber água para evitar ir ao banheiro e perder lugar perto do palco. Ainda mais com o calor dos últimos dias. Já que suamos mais, o risco de desidratação é alto alerta a endocrinologista Deborah Beranger, com pós-graduação em Endocrinologia e Metabologia pela Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro (SCMRJ).

A recomendação é ter uma garrafinha de água - cheia e fresca. Levar frutas como maçã, pera e melão, também ajudam na hidratação do corpo. Isotônicos também podem ser uma boa ideia, pois ajudam a repor sais minerais.

A perda de sais minerais no suor, a exemplo do sódio, magnésio e do potássio podem desencadear doenças como as arritmias cardíacas, já que o coração depende desses sais minerais para ter um ritmo normal. Para evitar esses problemas, o uso de isotônicos, especialmente nas pessoas mais sensíveis a esse clima, é uma boa recomendação orienta Daniel Setta, coordenador do protocolo de dor torácica do Hospital Pró-Cardíaco.

Se alimente bem

Cuidar da alimentação é um fator fundamental. O corpo

precisa de nutrientes para enfrentar a maratona. Dietas restritivas não são recomendadas, mas o ideal é evitar comidas mais gordurosas. Consumir bons carboidratos, de preferência os integrais, ajudam a fornecer a energia necessária.

Antes do evento, preferencialmente não pular nenhuma das grandes refeições, pois isso faz com que a rotina se perca. Um café da manhã reforçado, com frutas, ovos ou iogurte, cereais, aveia etc., vai ajudar a aguentar o dia explica a médica nutróloga Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

Levar alimentos leves na mochila, como barrinhas proteicas, castanhas, frutas frescas ou secas e lanches naturais garante lanches leves e saudáveis e ainda ajuda gastar menos dinheiro.

Evite o consumo de álcool

Tome muito cuidado com o consumo excessivo de álcool.

O calor intenso e o consumo de bebidas alcoólicas em excesso podem aumentar a incidência de câimbras, dores musculares e a retenção de líquidos explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular** e do American College of LifeStyle Medicine.

Além da desidratação, outro fator importante causado pelo álcool é a sobrecarga do rim.

O etanol atrapalha a função do hormônio antidiurético, que garante que o corpo não perca muita água, fazendo com que o rim deixe de concentrar a urina, perdendo mais água que o habitual explica a Beranger.

Use roupas leves

Os looks usados costumam ser uma atração à parte. Porém, é importante priorizar o conforto e, se possível, a proteção da pele. Nestes dias de calor, vale apostar em peças leves, de tecido respirável e em cores claras que ajudam a regular a temperatura do corpo.

A utilização de óculos de sol, chapéus e roupa com tecnologias capazes de proteger contra os raios solares são bem-vindos.

É importante também utilizar roupas, chapéus, bonés, óculos escuros, sombrinhas e guarda-sóis. Toda medida que evite a exposição solar da região acometida deve ser estimulada explica a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Curtir um festival de música também envolve passar muitas horas em pé e usar um calçado confortável é fundamental.

Para quem vai passar muitas horas em pé, é recomendável o uso de calçados confortáveis, mas que tenham um solado com uma espessura mais ou menos de dois centímetros. Ou seja, não utilizar rasteirinha, sapatos ou sapatilhas que não tenham solado, porque isso dá muito problema em relação ao pé (fascite plantar e dor). E também não usar saltos muito altos, pois eles sobrecarregam muito a parte anterior do joelho, o que também causa dor diz o ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva.

São indicados calçados com solado tipo anabela ou tênis de caminhada e corrida.

Use protetor solar

É muito comum que as pessoas se esqueçam de proteger a pele contra a radiação solar durante festivais de música e outros eventos ao ar livre. Porém, a exposição a luz solar durante esses eventos tende a ser prolongada e intensa.

Devemos sempre usar filtros solares com no mínimo FPS 30 para UVB e proteção de 15 para UVA que, apesar de não ser tão responsável pelas formações cancerígenas, envelhece muito a pele por degenerar o colágeno diz a dermatologista Mônica Aribi, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Também é preciso lembrar de utilizar o fotoprotetor durante toda a duração do festival.

Até mesmo se o produto for à prova d'água ou resistente ao suor é importante reaplicá-lo a cada duas horas, pois os filtros solares tendem a perder sua eficácia quando não são reaplicados após sudorese intensa destaca Mônica.

E lembre-se de procurar sombra e áreas ventiladas, sempre que possível.

Descanse

Festivais de música geralmente envolve muito esforço físico, mas os especialistas recomendam evitar os mais intensos, em especial durante as horas de calor intenso. Vale reservar as energias para a hora das apresentações musicais.

Após o evento, uma boa noite de sono é fundamental para se recuperar. O ideal é dormir de sete a oito horas por noite. Outra dica, principalmente para quem tem tendência à retenção de líquidos e inchaço, é dormir com as pernas elevadas, colocando um travesseiro sob elas, e realizar compressas frias no final do dia.

Nunca escale os pés ou realize qualquer tipo de compressa quente, pois essas podem causar dilatação dos vasos sanguíneos e agravar o quadro. E, se você já possui predisposição para retenção hídrica, consulte um cirurgião vascular, pois existem medicações, meias e até cremes que podem deixar suas pernas bem mais leves e saudáveis para curtir o show completa.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

ANEURISMA DE PERSONAGEM DA NOVELA É CONSIDERADO FATAL

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

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

O mal-estar sentido pela personagem Bruna, na novela “Quem ama cuida”, chamou atenção para o risco iminente de vida decorrente da gravidade da condição, chamada aneurisma cerebral, uma doença grave, considerada relativamente comum.

O aneurisma é uma condição vascular, causada pela dilatação anormal da artéria. O tipo cerebral é considerado o mais perigoso, responsável pela morte de metade das vítimas, enquanto o restante ainda pode desenvolver diferentes sequelas, comprometendo a qualidade de vida.

As consequências variam conforme o local afetado e se houve, ou não, uma ruptura arterial com hemorragia. Os sintomas mais comuns incluem alterações motoras, cognitivas, visuais, emocionais, psicológicas, crises convulsivas e incontinências.

O risco do aneurisma está em sua origem silenciosa. A

situação leva milhares de pessoas a descobrirem o problema próximo do rompimento. Muitas vivem sem conhecimento do aneurisma, exceto, quem mantém um checkup anual com um cirurgião vascular. A recomendação é indicada, sobretudo, para pessoas com casos na família.

Normalmente, quem teve um aneurisma reclama de dores intensas e súbitas e, quem teve no cérebro, cita rigidez no pescoço, alterações visuais, vômito, fraqueza e convulsões. Os sinais não abrem espaço para dúvida, indicando uma necessidade urgente de atendimento especializado. A rápida intervenção pode proporcionar maiores chances de sobrevida e menores riscos para sequela.

A pressão alta e hábitos inadequados, como o tabagismo e o estresse, são riscos para o surgimento da condição. O último fator de risco é o que levou a personagem da novela a se sentir mal, após suspeitar de uma traição do marido. O sentimento é capaz de aumentar a pressão do vaso, estimulando o rompimento.

O tratamento oscila conforme as características individuais. As ocorrências mais simples requerem apenas acompanhamento profissional, medicamentos e mudança de hábitos. Os casos mais graves requerem cirurgia para controlar o tipo cerebral. O procedimento pode usar a técnica de clipagem microcirúrgica - uma cirurgia aberta - ou a embolização -, considerada altamente tecnológica e minimamente invasiva para isolar a dilatação com um catéter. Contudo, nem todos os aneurismas são tratados cirurgicamente, como o caso de Bruna, considerado inoperável, pois o risco da intervenção supera o do rompimento.

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

12º Check-up Vascular da SBACV-RN supera expectativas e realiza mais de 640 atendimentos gratuitos em Natal

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Redação PDRN

Ação do Agosto Azul Vermelho ofereceu consultas, exames, testes de glicose, aferição de pressão, distribuição de medicamentos e sorteio de brindes no Ginásio Nélio Dias

12º Check-up Vascular da **SBACV**-RN supera expectativas e realiza mais de 640 atendimentos gratuitos em Natal

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, regional Rio Grande do Norte (**SBACV/RN**), realizou neste sábado (29), das 8h às 15h, no Ginásio Nélio Dias, na Zona Norte, o 12º Check-up Vascular. A campanha, que integra a programação do Agosto Azul Vermelho, foi um sucesso e superou as expectativas, com mais de 640 atendimentos gratuitos à população.

Durante toda manhã e parte da tarde, a ação ofereceu consultas médicas, exames como doppler e ultrassom, testes de glicose, aferição da pressão arterial,

distribuição de medicamentos e sorteios de brindes. A estrutura contou com 16 boxes de atendimento, envolvendo médicos angiologistas, cirurgiões vasculares e residentes de medicina, com o apoio da Marinha do Brasil na realização dos testes glicêmicos e na verificação da pressão arterial.

O objetivo do evento foi promover a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que acometem o sistema vascular, como Tromboembolismo Venoso (TEV), Estenose de Carótida, uma das causas mais frequentes para o Acidente Vascular Cerebral (AVC), Aneurisma da Aorta (AA), Varizes, Doença Arterial Periférica (DAP) e Pé Diabético. Em muitas situações, essas enfermidades podem ser prevenidas ou tratadas com melhores resultados a depender do tempo do diagnóstico.

12º Check-up Vascular da **SBACV**-RN supera expectativas e realiza mais de 640 atendimentos gratuitos em Natal

“Foi um dia de grande mobilização. Conseguimos atender 648 pessoas, superando a meta que projetávamos, e levar informação de qualidade sobre as principais doenças circulatórias e a importância de ser acompanhado por um médico especialista na área”, comemorou Dr. André Cachon, presidente da **SBACV/RN**.

Durante o evento, que foi patrocinado pela Venozan e a Biolab, com apoio da Marinha do Brasil e Prefeitura de Natal, também foram reforçadas medidas preventivas para uma vida mais saudável, como parar de fumar, reduzir o estresse, adotar uma dieta equilibrada com menos gordura, sal e açúcar, evitar bebidas alcoólicas, praticar exercícios físicos regularmente e realizar exames periódicos. O público ouviu dicas valiosas dos médicos cirurgiões vasculares presentes, da nutricionista Maria Clara Fulco e do Prof. Doutor Thyago

Renee.

Fotos: Divulgação

Siga o Por Dentro do RN também no Instagram e mantenha-se informado.

O post 12º Check-up Vascular da **SBACV**-RN supera expectativas e realiza mais de 640 atendimentos gratuitos em Natal apareceu primeiro em Por dentro do RN.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Perna inchada nem sempre é lipedema: entenda as diferenças

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Portal Comunica CE

Com a repercussão do tema nas redes sociais, buscas pela doença dispararam, mas especialista alerta para os riscos do autodiagnóstico

Foto: Lea Galvão/Divulgação

O lipedema ganhou os holofotes e dominou as redes sociais. Após diversas influenciadoras digitais compartilharem suas jornadas com a doença, a conscientização sobre o tema deu um salto inédito. No entanto, o “hype” na internet trouxe um efeito colateral perigoso aos consultórios: a onda do autodiagnóstico. Hoje, muitas mulheres que sofrem com inchaço, celulite ou dificuldade para emagrecer acreditam automaticamente que têm lipedema.

Nesse contexto, o Dr. Victor Hugo, angiologista, cirurgião vascular e cofundador da Clínica VHG, alerta que nem toda perna grossa ou inchada é sinal da doença crônica. Segundo o especialista, o diagnóstico diferencial é o passo mais importante antes de iniciar qualquer tratamento, pois as causas do volume nas

pernas exigem abordagens completamente diferentes.

“A internet prestou um grande serviço ao tirar o lipedema da invisibilidade, mas precisamos de cautela. Recebo diariamente pacientes convictas que têm lipedema por causa de vídeos no TikTok, quando, na verdade, apresentam insuficiência venosa (varizes), linfedema ou obesidade. O tratamento errado gera frustração financeira, emocional e não resolve a dor”, explica o médico.

Para ajudar a população a entender os sinais clínicos do próprio corpo e evitar conclusões precipitadas, o cirurgião vascular elaborou um guia rápido com as principais diferenças visuais e físicas entre as condições.

Guia Explicativo: diferenciando os inchaços nas pernas

1. Lipedema

Como identificar?: O acúmulo de gordura é desproporcional. A mulher pode ser magra da cintura para cima, mas tem pernas muito grossas.

O detalhe visual: O inchaço para no tornozelo, poupando os pés. Cria-se um efeito visual de “garrote” ou “bracelete”.

Sintomas marcantes: A gordura dói ao simples toque (até mesmo o aperto do gato no colo ou de uma criança machuca) e a pele fica com hematomas roxos sem motivo aparente. Não melhora com dieta ou exercício.

2. Linfedema

Como identificar?: É um inchaço causado por falha no sistema linfático, onde há retenção de líquido rico em proteínas, e não proliferação de gordura.

O detalhe visual: Frequentemente é assimétrico (incha muito mais uma perna do que a outra) e acomete os

pés. O pé fica com aspecto de “pão”, inchado e sem as marcações dos tendões.

Sintomas marcantes: Diferente do lipedema, o linfedema clássico geralmente não é doloroso ao toque, causando mais uma sensação de peso extremo e repuxamento da pele.

3. Insuficiência Venosa (Varizes e Má Circulação)

Como identificar?: O inchaço é causado pela dificuldade do sangue em retornar ao coração

O detalhe visual: Pode vir acompanhado de veias dilatadas, vasinhos e, em casos crônicos, manchas escuras na região do tornozelo.

Sintomas marcantes: O inchaço piora ao longo do dia e no calor. A perna amanhece fina e termina o dia pesada. Elevar as pernas traz alívio rápido.

4. Obesidade ou Sobrepeso

Como identificar: O acúmulo de gordura é generalizado e proporcional em todo o corpo (rosto, tronco, braços e pernas).

Sintomas marcantes: A gordura não é dolorosa ao toque. Há uma resposta positiva e direta à reeducação alimentar e à prática de atividades físicas, reduzindo medidas de forma global.

O Dr. Victor Hugo reforça que, muitas vezes, essas doenças podem coexistir. Uma paciente pode ter lipedema e, ao mesmo tempo, varizes ou obesidade associada, o que confunde ainda mais o quadro. “O diagnóstico definitivo exige avaliação clínica presencial. O toque do especialista, o histórico da paciente e exames como o ultrassom Doppler são fundamentais. A informação da internet serve para acender o alerta, mas apenas o médico pode desenhar o plano de tratamento seguro”, concluiu.

SOBRE A CLÍNICA VHG E O DR. VICTOR HUGO:

A Clínica VHG atua na área de saúde e estética vascular em Fortaleza. Cofundador do espaço, o Dr. Victor Hugo é cirurgião vascular e membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**. É graduado em Medicina pela Unichristus (2013), com residências em Cirurgia Geral (HGF, 2016) e Cirurgia Vascular (UFC, 2018), além de mestrado em Tecnologias Minimamente Invasivas (2017).

Site: <https://www.victorhugovascular.com.br/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Juventus da Mooca lança equipe de futebol para atletas amputados

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Geral

Juventus da Mooca lança equipe de futebol para atletas amputados

Clube paulistano firma parceria com a APAC e cria time de futebol de amputados, ampliando inclusão e visibilidade da modalidade no Brasil.

Rafael Gomes

Atualizado em 9 de setembro de 2026 · 2 min

O Juventus, tradicional clube do bairro da Mooca, em São Paulo, anunciou a criação de uma equipe de futebol formada por atletas amputados ou com má formação congênita. Segundo informações da Gazeta Esportiva, a iniciativa foi firmada em parceria com a APAC (Associação Paulista de Amputados da Capital) e tem como objetivo dar mais visibilidade à modalidade dentro do futebol brasileiro.

Como surgiu a parceria

De acordo com a reportagem, a aproximação entre o clube paulistano e a associação partiu de Fabio D'Angelo, conhecido como Fumaça, diretor de Futebol Associado do Juventus. Após conhecer de perto o futebol de amputados, ele foi convidado pelos próprios atletas a incorporar oficialmente a categoria ao time da Mooca.

“Assim que conheci essa modalidade, achei uma causa nobre e fiquei muito interessado em trazer o time para o clube”, afirmou D'Angelo, segundo a Gazeta Esportiva.

Publicidade

Ver comparativo

Brasil é referência, mas enfrenta obstáculos

Apesar de o país ser reconhecido como uma das principais potências mundiais do futebol de amputados, a reportagem destaca que os atletas ainda encontram dificuldades relacionadas a patrocínio, infraestrutura para treinos e apoio institucional. Nesse cenário, a entrada de clubes centenários como o Juventus é vista como um passo importante para reduzir essas barreiras e dar mais exposição à prática esportiva.

A Gazeta Esportiva cita dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)** que apontam mais de 282 mil cirurgias de amputação de membros inferiores realizadas pelo SUS entre janeiro de 2012 e maio de 2023. Já a Sociedade Brasileira de Medicina Física e Reabilitação estima que o Brasil tenha atualmente cerca de 500 mil pessoas amputadas, número que evidencia a demanda crescente por espaços de prática esportiva adaptada.

Esporte como ferramenta de inclusão

Para o presidente do Clube Atlético Juventus, Tadeu Deradeli, a criação da equipe está alinhada ao propósito de expandir a atuação social da instituição além das

competições tradicionais. “A nossa equipe simboliza o nosso desejo de constantemente ampliar nossa atuação como espaço de cultura, lazer e de atividades sociais”, disse o dirigente, de acordo com a Gazeta Esportiva.

Segundo a publicação, o impacto da parceria ultrapassa o campo esportivo. Em um país onde milhares de pessoas passam por amputações a cada ano, o processo de reabilitação envolve não apenas cuidados médicos, mas também a reconstrução da autonomia, da autoestima e das relações sociais dos pacientes.

A reportagem conclui que integrar uma equipe, disputar competições e representar um clube tradicional favorece o desenvolvimento esportivo dos atletas envolvidos e reforça o sentimento de pertencimento e participação social - pontos centrais da proposta que uniu o Juventus da Mooca e a APAC.

Sobre o autor

Rafael Gomes

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Médico vascular aponta fatores de risco e o que ajuda a prevenir a trombose

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Marina Ferreira

Conforme o jornal da Universidade de São Paulo (USP), o Brasil apresenta um preocupante quadro de trombose, descrita como silenciosa e potencialmente fatal. Pelos dados do Ministério da Saúde, mais de 75 mil registros da doença ocorreram no país em 2024. No primeiro semestre do ano seguinte, a condição atingiu mais de 36 mil indivíduos, quase metade do previsto para todo o ano.

Especialista pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, o cirurgião vascular Herik Oliveira explica que a trombose é uma doença vascular caracterizada pela formação aguda de um trombo ou coágulo no interior dos vasos. “Pode ser tanto nas veias quanto nas artérias, com interrupção do fluxo sanguíneo”, salienta o médico.

A trombose é desencadeada pela formação de coágulos no interior dos vasos sanguíneos

Herik pontua que a trombose arterial acomete as artérias e, geralmente, tem início com a aterosclerose, ou seja, a formação de placa de gordura nesses vasos sanguíneos: “A formação de um trombo pode ocasionar a obstrução ou entupimento dessas estruturas.”

Já a condição, que afeta as veias, está dividida em profunda e superficial, prejudicando o interior dos músculos e o sistema venoso localizado no tecido abaixo da pele, respectivamente.

Há dois tipos de trombose: venosa e arterial

Fatores de risco da trombose

De acordo com o médico, os fatores de risco associados à trombose venosa são gravidez, pós-parto, obesidade, varizes, uso de anticoncepcional, idade avançada e procedimentos como o uso de cateter. O especialista acrescenta a esse rol a trombofilia, isto é, quadro que aumenta o risco de coágulos sanguíneos.

“Na trombofilia, o indivíduo apresenta uma predisposição aumentada para ter um evento trombótico”, frisa o cirurgião vascular.

A seguir, Herik menciona os fatores de risco relacionados à trombose arterial:

Idade avançada;

Tabagismo;

Diabetes;

Hipertensão;

Colesterol e triglicerídeos altos.

O surgimento de placas de gordura nas artérias está

associado ao quadro arterial

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

Prevenção da doença

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Segundo o cirurgião vascular, a trombose desencadeia complicações sérias e graves se não for feito um tratamento adequado. A condição arterial pode avançar com a isquemia, gerando uma necrose tecidual e aumentando o risco de infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência renal. Agravado, o quadro venoso tende a causar embolia pulmonar e úlceras ou feridas na região do tornozelo.

“A longo prazo, o paciente pode ter o inchaço crônico do membro acometido pela trombose venosa”, acentua o especialista.

A prevenção da trombose venosa é feita por meio da prática de exercícios físicos. O cirurgião vascular aconselha apostar em atividades que fortaleçam os músculos dos pés da panturrilha.

“Sempre que possível também caminhe de cinco a 10 minutos a cada hora. Evite ficar muito tempo sentado ou em pé na mesma posição”, indica.

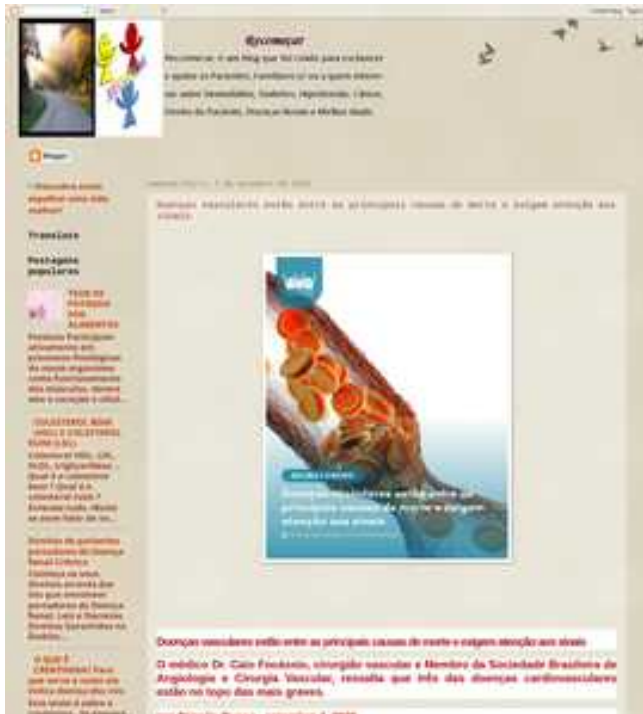
Praticar atividade física é uma forma de prevenir a condição

O médico recomenda fazer movimentos de flexão e extensão dos pés e tornozelos a cada 30 minutos, quando tiver sentado. Ele instrui beber bastante água, fazer o controle do peso e evitar o uso de anticoncepcionais orais à base de estrogênio. “Faça o uso de meia elástica de compressão prescrita por um especialista em angiologia ou cirurgia vascular em situações de cirurgias e viagens longas”, aponta Herik.

No caso da prevenção da trombose arterial, o especialista orienta evitar os fatores de risco, a exemplo de controlar o peso, evitar o hábito de fumar e controlar glicemia, colesterol e triglicerídeos, além de praticar exercícios físicos.

Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais .

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Carla

Doenças vasculares estão entre as principais causas de morte e exigem atenção aos sinais. O médico Dr. Caio Focássio, cirurgião vascular e Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, ressalta que três das doenças cardiovasculares estão no topo das mais graves.

por Priscila Torres

setembro 4, 2026

Trombose venosa profunda, varizes, doença arterial periférica, acidente vascular cerebral, linfedema, pé diabético e aneurisma da aorta abdominal estão entre as doenças cardiovasculares que mais matam. Trombose venosa

Ainda com dados do Ministério da Saúde a cada mil brasileiros, um ou dois já sofreu com trombose - doença causada por uma formação de coágulos de sangue nas

veias das pernas. “Um dos agravantes é que ela pode levar a uma embolia pulmonar, que é quando uma artéria do pulmão é obstruída, e daí a falta de ar é um dos primeiros sintomas”, alerta o médico.

Aneurisma da aorta

Sem sintomas, ao primeiro sinal do problema, se for a ruptura, cerca de 80% das pessoas morrem, sendo que 50% chegam vivas aos hospitais e apenas 50% sobrevivem a cirurgia que reverte o caso. O aneurisma de aorta pode matar em até 90% dos casos. “Essa taxa de mortalidade é tão alta porque a aorta - que é a principal artéria do corpo - pode dilatar e se romper, e isso pode ser fatal”, afirma Dr Caio que lembra alguns fatores de risco: idade, o uso de tabaco, a hipertensão e o histórico familiar.

A boa notícia é que até por exame físico clínico já é possível identificar o problema e o grande risco não está em ter aneurisma de aorta, mas sim em deixa-la chegar até as últimas consequências que é quando essa artéria se rompe. O primeiro sintoma de um aneurisma da aorta pode surgir apenas na hora da sua ruptura e daí já levar à morte em muitos casos. Em outros, antes de romper, a pessoa pode ter dor abdominal ou lombar, ou sentir um incômodo pulsátil na barriga, compressão dos órgãos ou isquemia dos pés e nas pernas, ou não sentir absolutamente nada. Mas, quando se rompe, a dor abdominal e/ou lombar é forte, seguida de um mal estar intenso, queda da pressão arterial, taquicardia, palidez e sudorese.

Doença arterial periférica

Um dos primeiros sinais da doença é a dor nas pernas ou surgimento de feridas dolorosas de difícil cicatrização, além de dor ao caminhar. A doença arterial periférica acontece devido à má circulação sanguínea nas artérias dos membros inferiores. “Nesse caso, um

dos principais riscos é a amputação dos membros”, explica o médico.

Para todas as doenças, Dr. Caio alerta que existe prevenção que pode ser feita com o check up anual. “As doenças vasculares mais graves geralmente são silenciosas, o ideal é agir antes que elas ocorram e isso é possível apenas com um exame clínico feito em consultório e com a ajuda de um ultrassom podem medir o grau de insuficiência venosa, verificar o grau de calcificação das artérias e ainda permite uma análise dos vasos sanguíneos por imagem. Assim, fica mais fácil indicar qualquer problema que o paciente possa vir a desenvolver e já iniciar o tratamento antes que surjam maiores complicações”, finaliza o médico.

Fonte: Assessoria de Imprensa.

Fonte: https://encontrar.org.br/doencas-vasculares-riscos-o-morte/?utm_source=ReviveOldPost&utm_medium=social&utm_campaign=ReviveOldPost&fbclid=IwY2xjawUJH_JwZG9mBWV4dG4DYWVtAjExAHNydGMGYXBwX2lkEDlYmJAzOTE3ODgyMDA4OTIAAR45P-X3R264QViHcKpmVrEau21UejBe7qSiFBVfUD82P8RhS8WbrB9PFgrdqQ_aem_I9BzxPo-98vRk29aRldkcA

obs. conteúdo meramente

informativo procure seu médico

abs

Carla

Aviso médico: As informações deste artigo têm caráter exclusivamente educativo e não substituem a consulta com médico e/ou nutricionista. Cada pessoa tem necessidades individuais , busque sempre orientação profissional antes de Tratamento

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Modelo criado no Paraná prevê com até 91% de precisão o risco de complicações em cirurgias vasculares

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

1

Pesquisadores desenvolveram um modelo clínico capaz de estimar, com até 91% de acurácia, o risco de complicações após cirurgias vasculares. A ferramenta permite classificar os pacientes em grupos de risco baixo, intermediário ou alto antes do procedimento, a partir de fatores clínicos e características da cirurgia. O estudo foi conduzido pela pesquisadora Juliana Peres, sob orientação do cirurgião vascular Jeferson Freitas Toregeani, no Centro Universitário Assis Gurgacz, em Cascavel (PR), e publicado no *Jornal Vascular Brasileiro (JVB)*, da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**.

Segundo os autores, a proposta é oferecer uma ferramenta mais específica para a avaliação individual do paciente submetido a uma cirurgia vascular. A identificação prévia daqueles que apresentam maior probabilidade de complicações pode ajudar as equipes a definir estratégias preventivas, planejar o procedimento e direcionar o acompanhamento após a

cirurgia.

Para o presidente da **SBACV**, Dr. Edwaldo Joviliano, o estudo reforça a busca da especialidade por estratégias que contribuam para aprimorar o atendimento aos pacientes. “Trata-se de uma descoberta fundamental para ajudar a reduzir os casos de óbitos. Esta inovação surge como resposta a um desafio global na medicina moderna, a capacidade de encontrar as melhores respostas para os tratamentos de saúde. Agindo com maior assertividade nós podemos evitar o agravamento de doenças vasculares, bem como melhorar a qualidade do diagnóstico e os tratamentos posteriores”, afirma.

Dados de 510 pacientes

Na prática, o modelo utiliza informações clínicas do paciente e características do procedimento para estimar a probabilidade de complicações. A partir dos resultados, o indivíduo pode ser classificado em diferentes faixas de risco, permitindo que a equipe médica identifique previamente aqueles que podem necessitar de maior atenção no período pós-operatório.

Para desenvolver a ferramenta, os pesquisadores analisaram os prontuários de 510 pacientes submetidos a procedimentos vasculares entre 2021 e 2024. A taxa global de complicações registrada na amostra foi de 17,6%. Os autores também observaram que pacientes submetidos a cirurgias vasculares frequentemente apresentam comorbidades que podem influenciar a recuperação.

A análise foi dividida em subgrupos de acordo com o tipo de procedimento - cirurgias arteriais, venosas e de acessos vasculares. A estratégia permitiu considerar as diferenças clínicas entre os procedimentos e avaliar quais fatores estavam mais associados à ocorrência de complicações em cada grupo.

“Os resultados revelaram fatores de risco cruciais que afetam a recuperação pós-operatória. Na amostra geral, a idade avançada, a presença de doença renal crônica, o tabagismo e o tempo de duração do procedimento cirúrgico foram identificados como os principais preditores independentes de complicações. Em contrapartida, de forma notável, os pesquisadores descobriram que o uso contínuo de medicamentos anticoagulantes demonstrou um efeito protetor na evolução clínica dos indivíduos”, afirmam Juliana Peres e Jeferson Toregeani.

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

O modelo apresentou acurácia geral de 80,8% e chegou a 91,1% no grupo de pacientes submetidos a procedimentos venosos. De acordo com os pesquisadores, o resultado indica potencial para aplicação na rotina hospitalar, especialmente na identificação de pacientes com maior probabilidade de apresentar uma evolução pós-operatória desfavorável.

As complicações após cirurgias podem aumentar o tempo de internação, os custos hospitalares e o risco de desfechos graves. Por isso, ferramentas capazes de identificar previamente pacientes mais suscetíveis podem contribuir para uma abordagem mais individualizada, desde que sejam validadas em diferentes grupos de pacientes antes de uma eventual adoção ampla na prática clínica.

Próximos passos

A próxima etapa da pesquisa será a validação externa do modelo em outras populações. Os autores também avaliam o desenvolvimento de uma interface digital que facilite a utilização da ferramenta por profissionais de saúde.

“Os próximos passos da pesquisa envolvem a validação externa dessa ferramenta em outras populações e o possível desenvolvimento de uma interface digital. Com isso, a sociedade ganha um forte aliado tecnológico e científico para tornar as cirurgias vasculares cada vez mais seguras e previsíveis”, afirmam Jeferson e Juliana.

Rock In Rio 2026: 10 dicas para curtir sem prejudicar a saúde

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: joka

Para encarar o evento, que começa hoje, médicos compartilham dicas para evitar desidratação, lesões e outros problemas durante a maratona de shows

O Rock In Rio começa hoje com shows do Foo Fighters, The Hives, Rise Against, Capital Inicial, Detonautas e muito mais. Para encarar a maratona de shows, enfrentando deslocamentos constantes e inconvenientes como cansaço, sede e fome (principalmente se quiser um lugar perto do palco), convidamos médicos para dar dicas do que fazer antes, durante e depois do evento para evitar problemas:

DESCANSE BEM NA VÉSPERA

Dormir bem garante energia, bom humor, segurança e boas lembranças e prepara o corpo para os shows. Além disso, tome cuidado com a alimentação, evitando comidas mais gordurosas e também dietas muito restritivas. Lembre-se que o seu corpo precisa de nutrientes para enfrentar o evento. “Antes, preferencialmente, não pule nenhuma das grandes

refeições, pois isso faz com que a rotina se perca. Um café da manhã reforçado, com frutas, ovos ou iogurte, cereais, aveia etc., vai ajudar a aguentar o evento”, explica a médica nutróloga Dra. Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Na alimentação pré-festival, não esqueça de consumir bons carboidratos, de preferência os integrais, pois seu corpo precisará de muita energia.

PREPARE-SE ANTES

As apresentações em diferentes palcos exigem longos deslocamentos e muito tempo caminhando. “E como nem todos estão com preparo físico adequado para essa maratona, problemas como câimbras e dores musculares, principalmente nas pernas e nos pés, são comuns. Dessa forma, é importante que você escolha sapatos adequados e confortáveis para encarar o dia e não se esqueça de realizar um bom alongamento antes de sair de casa”, destaca a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**. “Uma dica importante é procurar fazer alongamentos, em casa, antes de ir ao evento. Alongamentos básicos dos músculos da perna e da panturrilha já ajudam. Se possível, em alguns momentos durante o evento, também repita os movimentos”, explica o ortopedista Dr. Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva. Outra dica é com relação ao calçado. “Para quem vai passar muitas horas em pé, é recomendável o uso de calçados confortáveis, mas que tenham um solado com uma espessura mais ou menos de dois centímetros. Ou seja, não utilizar rasteirinha, sapatos ou sapatilhas que não tenham solado, porque isso dá muito problema, não tanto no joelho, mas em relação ao pé (fascite plantar e dor). E também não usar saltos muito altos, pois eles sobrecarregam muito a parte anterior do joelho, o que também causa dor. Então, para mulher, o solado tipo anabela ou mesmo os tênis de caminhada e corrida, que também são indicados para homens”, acrescenta o Dr. Marcos Cortelazo. E, para evitar o mau odor, o desodorante é um item fundamental antes de

sair de casa. Para peles mais sensíveis, uma boa opção é o uso de talcos, como o Powder Fine, da B.URB, que tem propriedades antissépticas e pode ser usado em diversas áreas do corpo para inibir a produção de suor e neutralizar odores desagradáveis.

LEVE APENAS O ESSENCIAL

Você vai passar horas em pé, não vai? A sobrecarga na coluna e nas articulações vai piorar ainda mais a sua situação. “Use carteiras de cintura ou mochilas que distribuam o peso de forma igual pelas costas, evitando assim dores e desconfortos”, diz a Dra. Aline. Na mochila, lembre-se de levar os alimentos leves: “O segredo é se programar antes e comprar snacks saudáveis, barrinhas proteicas, castanhas, frutas frescas ou secas e lanches naturais para levar durante o percurso, garantindo lanches leves e saudáveis, com o bônus de gastar menos dinheiro”, afirma a Dra. Marcella. É aconselhável também carregar com você um kit com escova, creme dental e interdental para realizar a higiene oral ao longo do dia, como o Kit Travel Set, da Curaprox. Se não for possível realizar a higiene oral, uma opção é o enxaguatório oral em pastilhas, como as pastilhas Black is White, da Curaprox, que tem sabor de limão e menta e podem ser facilmente transportadas no bolso.

NÃO FIQUE SEM COMER

Durante a maratona de apresentações, é especialmente importante tomar cuidado para não pular refeições, pois isso aumenta o risco de hipoglicemia, potencializa os efeitos do álcool e favorece tontura, fraqueza e desidratação, especialmente em dias quentes e de maior gasto energético. E pessoas em uso de agonistas de GLP-1, como semaglutida ou tirzepatida, devem ter atenção redobrada. “Esses medicamentos reduzem o apetite e retardam o esvaziamento gástrico, o que aumenta o risco de náuseas, baixa ingestão alimentar e desidratação durante o festival”, diz a Dra. Marcella Garcez. “As pessoas que fazem uso das canetas também tendem a ter menos sede, bebem menos líquido, além de ficarem mais sensíveis ao consumo de

álcool” alerta a médica Dra. Patricia Magier, ginecologista com especialização em Medicina Integrativa e Funcional, que recomenda que, nesses casos, a pessoa procure se hidratar e se alimente bem para o álcool não causar efeitos colaterais, principalmente de agressão hepática, por conta da metabolização que é feita pelo fígado.

HIDRATE-SE E EVITE A BEBEDEIRA

Durante o evento, é fundamental que você tome cuidado com a desidratação e consuma bastante água, mesmo com o tempo mais nublado. “Não esqueça de beber água. Ande sempre com sua garrafinha de água, lembre-se de levar frutas como maçã, pera e melão, pois elas ajudam na hidratação do corpo. E tome muito cuidado com o consumo excessivo de álcool. Além da desidratação, outro fator importante causado pelo álcool é a sobrecarga do rim. O etanol atrapalha a função do hormônio antidiurético, que garante que o corpo não perca muita água, fazendo com que o rim deixe de concentrar a urina, perdendo mais água que o habitual”, explica a Dra. Deborah Beranger, endocrinologista, com pós-graduação em Endocrinologia e Metabologia pela Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro (SCMRJ).

PROTEJA SUA PELE

Mesmo em dias nublados, é fundamental proteger a pele contra a radiação solar durante eventos ao ar livre. “As nuvens absorvem por volta de 10% da radiação ultravioleta, ou seja, apesar do dia não estar ensolarado, ele tem praticamente a mesma intensidade de radiação ultravioleta que um dia megaensolarado”, diz a dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “O ideal é procurar um protetor solar com FPS 30 ou maior e veículo compatível com o seu tipo de pele. E é importante reaplicar o protetor solar durante o dia para garantir que funcione de maneira realmente eficaz, pois o produto é gradualmente quebrado pela ação dos raios ultravioleta, tornando-se menos efetivo com o passar do tempo. A regra geral é que, para garantir máxima eficácia, o protetor solar deve ser reaplicado a cada

duas horas”, acrescenta a médica. Hoje, existem fotoprotetores capazes de conferir proteção solar por 12 horas sem reaplicação, como o Biosole Oxy FPS85, da Ada Tina, que tem a exclusiva tecnologia Solent. “Essa tecnologia utiliza filtros solares de alta fotoestabilidade para absorver a radiação solar por mais tempo sem sofrer degradação. Assim, não precisa ser reaplicado ao longo do dia, salvo em casos de sudorese intensa, mergulho, lavagem ou atrito com a pele que retirou o produto”, diz o farmacêutico Dr. Maurizio Pupo, especialista em cosmetologia e CEO da Ada Tina.

CUIDADOS PARA QUEM TEM ENXAQUECA

Para quem sofre de enxaqueca, fatores como alterações no padrão do sono, ingestão excessiva de cafeína ou álcool e até a desidratação podem favorecer crises, segundo o Dr. Tiago de Paula, neurologista especialista em Cefaleia, membro da International Headache Society (IHS) e da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC). “A alimentação também, principalmente alimentos que deixam o cérebro mais acelerado, como café, chocolate, energéticos e termogênicos. Além disso, o ideal é evitar fast-foods, frituras e alimentos gordurosos”, detalha. O neurologista explica que o cérebro de quem sofre com enxaqueca já apresenta uma tendência maior a reagir de forma intensa a estímulos sensoriais, como luzes fortes, ruídos ou variações hormonais. “Fatores cronicadores, como a cafeína, ampliam essa reatividade, modificando circuitos cerebrais relacionados à dor e dificultando o retorno ao padrão normal”, diz o médico. Quanto ao álcool, vale ressaltar que ele não causa a doença: “Da mesma forma que outros fatores desencadeantes (estresse, jejum, alterações hormonais, certos alimentos), bebidas alcoólicas não provocam a doença do zero, apenas ativam o processo em cérebros suscetíveis”, diz o especialista. Para curtir os shows sem abrir espaços para as crises de dor intensa, a doença precisa ser tratada e estar controlada. “Quanto melhor está o tratamento e o controle da enxaqueca, menos relevantes esses gatilhos se tornam. O objetivo do tratamento é permitir que a pessoa viva normalmente, sem precisar ter medo constante de comer determinado

alimento ou tomar uma taça de vinho”, acrescenta o Dr. Tiago.

TENTE NÃO PERMANECER MUITO TEMPO PARADO

Para quem, ao invés de ficar andando para ver diversos artistas, prefere ficar parado em pé próximo aos palcos para ver o seu cantor favorito de perto, é importante tomar cuidado com desconfortos causados pelo longo tempo parado, como o inchaço na região das pernas, que, em casos extremos, pode ocasionar coágulos sanguíneos, trombose ou até mesmo embolia pulmonar. “É importante que você faça pausas para se sentar e levantar os pés, aliviando o peso dos membros inferiores”, recomenda a Dra. Aline Lamaita. Essa também é uma recomendação para proteger as articulações: “Se ficou muito tempo em pé, procure sentar, dobrar o joelho, mudar a posição. Porque muito tempo sentado, ou muito tempo em pé, sempre vai gerar uma sobrecarga para o joelho e são situações de desconforto. E, eventualmente, também evite pular muito durante os shows, pois isso pode gerar uma sobrecarga aguda do joelho e gerar dor”, explica o Dr. Marcos Cortelazo.

CUIDE DA PELE IMEDIATAMENTE AO CHEGAR EM CASA

Os cuidados não param após o fim do show. Ao chegar em casa, é importante que você invista em uma poderosa rotina skincare capaz de remover sujidades acumuladas na pele (e o fotoprotetor) e tratar os danos que o tecido pode ter sofrido durante o dia. “O uso correto de produtos dermatológicos, com orientação médica, pode prevenir doenças, aliviar desconfortos e melhorar significativamente o bem-estar”, diz a dermatologista Dra. Glaucé Eiko, membro da SBD “A limpeza deve ser gentil, sem excesso de detergentes ou o hábito de ‘esfregar’ demais a pele, o que pode causar microlesões. Em seguida, é importante hidratar, o que, além de melhorar o aspecto da pele, ajuda a manter a integridade da barreira cutânea, prevenindo ressecamento e irritações. Uma pele bem hidratada responde melhor a agressões externas e tem menor

risco de inflamar”, detalha a médica.

E SE AS PERNAS E PÉS FICAREM INCHADOS

Neste caso, a Dra. Aline Lamaita recomenda que se durma com as pernas elevadas, colocando um travesseiro sob elas, e realize compressas frias no final do dia. “É importante nunca esquentar os pés ou realizar qualquer tipo de compressa quente, pois essas podem causar dilatação dos vasos sanguíneos e agravar o quadro”, completa.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Basta aparecer uma irregularidade na pele das pernas, um pouco de gordura localizada ou aquela celulite que incomoda há anos para surgir a dúvida: será que tenho lipedema?

Se antes muitas mulheres conviviam durante anos com a doença sem diagnóstico, hoje começamos a observar também o movimento contrário. O lipedema ganhou tanta exposição que alterações extremamente comuns do corpo feminino passaram, muitas vezes, a ser interpretadas como sinais de uma doença.

É importante que o lipedema tenha saído da invisibilidade. Trata-se de uma condição crônica do tecido adiposo que acomete predominantemente mulheres e pode provocar dor, sensibilidade, hematomas frequentes, sensação de peso e aumento desproporcional de volume, principalmente nos membros inferiores.

O problema começa quando conscientização se transforma em autodiagnóstico e características isoladas passam a receber o rótulo de lipedema.

Celulite, gordura localizada e lipedema não são a mesma coisa

A celulite, tecnicamente chamada de lipodistrofia ginoide, é extremamente comum e produz aquelas ondulações e depressões características na superfície da pele. Ter celulite não significa ter lipedema. Da mesma maneira, acumular mais gordura nas coxas e quadris ou apresentar dificuldade para emagrecer determinadas regiões não estabelece o diagnóstico.

No lipedema, avaliamos um conjunto de características. A distribuição desproporcional e geralmente simétrica do tecido adiposo nas pernas e, em alguns casos, nos braços é uma delas. Dor e desconforto nos tecidos afetados ganharam importância ainda maior nas definições internacionais recentes.

Também podem ocorrer sensibilidade aumentada, sensação de peso e facilidade para formar hematomas. Mãos e pés, classicamente, tendem a ser poupados.

Isso não significa que todas essas características obrigatoriamente estarão presentes da mesma maneira em todas as pacientes. O diagnóstico é justamente difícil porque existe sobreposição entre obesidade, linfedema, doença venosa e características normais da distribuição de gordura corporal.

Em 2025, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** publicou o Consenso Brasileiro de Lipedema, elaborado com participação de especialistas para estabelecer recomendações mais claras sobre diagnóstico e tratamento.

Em 2026, um novo consenso internacional reforçou a necessidade de padronização, mostrando que a própria medicina ainda trabalha para definir com maior precisão os critérios da doença.

Não existe um exame que diga: “você tem lipedema”

Esse talvez seja um dos pontos mais importantes para compreender por que não se deve fazer o diagnóstico olhando uma fotografia nas redes sociais. Até hoje, não existe um exame de sangue, marcador ou método de imagem que, sozinho, confirme que uma pessoa tem lipedema.

O diagnóstico permanece essencialmente clínico. É preciso ouvir a história da paciente, examinar a distribuição do tecido adiposo, avaliar sintomas e excluir outras condições capazes de produzir alterações semelhantes.

Exames complementares podem ser solicitados em determinadas situações, mas geralmente têm a função de investigar diagnósticos diferenciais, e não de fornecer um resultado positivo ou negativo para lipedema.

Isso também ajuda a entender por que vídeos com listas como “cinco sinais de que você tem lipedema” precisam ser vistos com cuidado. Identificar-se com dois ou três itens de uma postagem não equivale a receber um diagnóstico.

O perigo não está apenas em deixar de diagnosticar

O lipedema foi historicamente confundido com obesidade ou simplesmente atribuído ao peso da paciente, e aumentar o conhecimento sobre a doença foi uma conquista importante. Mulheres com dor e alterações significativas não devem ouvir simplesmente que precisam emagrecer.

Mas combater o subdiagnóstico não pode significar caminhar para o sobrediagnóstico. Quando qualquer celulite ou acúmulo de gordura passa a ser tratado como doença, mulheres saudáveis podem começar a enxergar características normais do próprio corpo como um problema médico.

Existe ainda uma consequência prática: o diagnóstico pode levar a tratamentos que envolvem compressão, fisioterapia, acompanhamento multidisciplinar e, em

pacientes criteriosamente selecionadas, procedimentos cirúrgicos. Nenhuma intervenção deveria ser indicada apenas porque a aparência das pernas parece coincidir com fotografias vistas na internet.

O próprio Consenso Brasileiro de Lipedema ressalta a importância do tratamento conservador e da abordagem multidisciplinar, deixando a estratégia terapêutica dependente das características e dos sintomas de cada paciente.

Informação deve melhorar o diagnóstico, não criar uma epidemia

A maior visibilidade do lipedema trouxe um benefício inegável: mais mulheres passaram a procurar ajuda para sintomas que antes eram ignorados. A ciência também avançou e novas pesquisas estão tentando compreender melhor a origem da doença, seus critérios diagnósticos e as melhores formas de tratamento.

O desafio agora é encontrar equilíbrio. Nem voltar ao tempo em que o lipedema era praticamente desconhecido, nem transformar qualquer alteração estética das pernas em sinal da doença.

Celulite é comum. Gordura localizada é comum. Assimetria e diferentes formatos corporais também fazem parte da diversidade humana. Lipedema é uma condição médica e, justamente por isso, precisa de diagnóstico médico. Dar nome correto ao problema é tão importante para quem realmente tem a doença quanto para quem não tem.

Andréa Klepacz é cirurgiã vascular e membro da Brazil Health.

(Este texto foi produzido em uma parceria exclusiva entre VEJA SAÚDE e Brazil Health)

O Conteúdo Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar Apareceu Primeiro no Site Saúde é Vital

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

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar

[Link original](#)



Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Por Andréa Klepacz, cirurgiã vascular, via Brazil Health* 9 set 2026, 17h25

Medicina

Celulite ou lipedema? Como diferenciar antes de se autodiagnosticar A crescente visibilidade da doença nas redes pode gerar diagnósticos errados e tratamentos desnecessários Por Andréa Klepacz, cirurgiã vascular, via Brazil Health* 9 set 2026, 17h25

Está cada vez mais claro que o lipedema não é causado pela obesidade (Fotos: Staras/Getty Images | Design e ilustração: Laura Luduvig/Veja Saúde)

Priorizar nos meus resultados Google

Ler Resumo

Introdução

A visibilidade crescente do lipedema nas redes sociais levanta um alerta sobre diagnósticos imprecisos. A cirurgiã vascular Dra. Andrea Klepacz explica que

celulite e gordura localizada não são suficientes para diagnosticar a doença, destacando a importância de uma avaliação médica criteriosa para evitar confusões e tratamentos inadequados. O diagnóstico é essencialmente clínico.

Principais Tópicos

Lipedema é uma condição crônica, distinta de celulite e gordura localizada.

A popularização do lipedema pode levar a autodiagnósticos equivocados.

O diagnóstico do lipedema é clínico e não depende de um único exame.

O sobrediagnóstico pode resultar em tratamentos desnecessários e riscos.

É crucial um diagnóstico médico preciso para direcionar o tratamento adequado.

Este resumo foi útil?

Resumo gerado por ferramenta de IA treinada pela redação da Editora Abril.

Basta aparecer uma irregularidade na pele das pernas, um pouco de gordura localizada ou aquela celulite que incomoda há anos para surgir a dúvida: será que tenho lipedema?

Se antes muitas mulheres conviviam durante anos com a doença sem diagnóstico, hoje começamos a observar também o movimento contrário. O lipedema ganhou tanta exposição que alterações extremamente comuns do corpo feminino passaram, muitas vezes, a ser interpretadas como sinais de uma doença.

É importante que o lipedema tenha saído da invisibilidade. Trata-se de uma condição crônica do

tecido adiposo que acomete predominantemente mulheres e pode provocar dor, sensibilidade, hematomas frequentes, sensação de peso e aumento desproporcional de volume, principalmente nos membros inferiores.

O problema começa quando conscientização se transforma em autodiagnóstico e características isoladas passam a receber o rótulo de lipedema.

Celulite, gordura localizada e lipedema não são a mesma coisa

A celulite, tecnicamente chamada de lipodistrofia ginoide, é extremamente comum e produz aquelas ondulações e depressões características na superfície da pele. Ter celulite não significa ter lipedema. Da mesma maneira, acumular mais gordura nas coxas e quadris ou apresentar dificuldade para emagrecer determinadas regiões não estabelece o diagnóstico.

No lipedema, avaliamos um conjunto de características. A distribuição desproporcional e geralmente simétrica do tecido adiposo nas pernas e, em alguns casos, nos braços é uma delas. Dor e desconforto nos tecidos afetados ganharam importância ainda maior nas definições internacionais recentes.

Também podem ocorrer sensibilidade aumentada, sensação de peso e facilidade para formar hematomas. Mãos e pés, classicamente, tendem a ser poupados.

Isso não significa que todas essas características obrigatoriamente estarão presentes da mesma maneira em todas as pacientes. O diagnóstico é justamente difícil porque existe sobreposição entre obesidade, linfedema, doença venosa e características normais da distribuição de gordura corporal.

Em 2025, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** publicou o Consenso Brasileiro de Lipedema, elaborado com participação de especialistas para estabelecer recomendações mais claras sobre diagnóstico e tratamento.

Em 2026, um novo consenso internacional reforçou a necessidade de padronização, mostrando que a própria medicina ainda trabalha para definir com maior precisão os critérios da doença.

Não existe um exame que diga: “você tem lipedema”

Esse talvez seja um dos pontos mais importantes para compreender por que não se deve fazer o diagnóstico olhando uma fotografia nas redes sociais. Até hoje, não existe um exame de sangue, marcador ou método de imagem que, sozinho, confirme que uma pessoa tem lipedema.

O diagnóstico permanece essencialmente clínico. É preciso ouvir a história da paciente, examinar a distribuição do tecido adiposo, avaliar sintomas e excluir outras condições capazes de produzir alterações semelhantes.

Exames complementares podem ser solicitados em determinadas situações, mas geralmente têm a função de investigar diagnósticos diferenciais, e não de fornecer um resultado positivo ou negativo para lipedema.

Isso também ajuda a entender por que vídeos com listas como “cinco sinais de que você tem lipedema” precisam ser vistos com cuidado. Identificar-se com dois ou três itens de uma postagem não equivale a receber um diagnóstico.

O perigo não está apenas em deixar de diagnosticar

O lipedema foi historicamente confundido com obesidade ou simplesmente atribuído ao peso da paciente, e aumentar o conhecimento sobre a doença foi uma conquista importante. Mulheres com dor e alterações significativas não devem ouvir simplesmente que precisam emagrecer.

Mas combater o subdiagnóstico não pode significar caminhar para o sobrediagnóstico. Quando qualquer

celulite ou acúmulo de gordura passa a ser tratado como doença, mulheres saudáveis podem começar a enxergar características normais do próprio corpo como um problema médico.

Existe ainda uma consequência prática: o diagnóstico pode levar a tratamentos que envolvem compressão, fisioterapia, acompanhamento multidisciplinar e, em pacientes criteriosamente selecionadas, procedimentos cirúrgicos. Nenhuma intervenção deveria ser indicada apenas porque a aparência das pernas parece coincidir com fotografias vistas na internet.

O próprio Consenso Brasileiro de Lipedema ressalta a importância do tratamento conservador e da abordagem multidisciplinar, deixando a estratégia terapêutica dependente das características e dos sintomas de cada paciente.

Informação deve melhorar o diagnóstico, não criar uma epidemia

A maior visibilidade do lipedema trouxe um benefício inegável: mais mulheres passaram a procurar ajuda para sintomas que antes eram ignorados. A ciência também avançou e novas pesquisas estão tentando compreender melhor a origem da doença, seus critérios diagnósticos e as melhores formas de tratamento.

O desafio agora é encontrar equilíbrio. Nem voltar ao tempo em que o lipedema era praticamente desconhecido, nem transformar qualquer alteração estética das pernas em sinal da doença.

Celulite é comum. Gordura localizada é comum. Assimetria e diferentes formatos corporais também fazem parte da diversidade humana. Lipedema é uma condição médica e, justamente por isso, precisa de diagnóstico médico. Dar nome correto ao problema é tão importante para quem realmente tem a doença quanto para quem não tem.

Andréa Klepacz é cirurgiã vascular e membro da Brazil Health.

(Este texto foi produzido em uma parceria exclusiva entre VEJA SAÚDE e Brazil Health)

TAGS:

Gordura

Processo Editorial

Saúde da Mulher

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

Viagens podem causar trombose, alerta cirurgião vascular

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

As longas horas viajando de carro, ônibus ou avião pode colaborar com o surgimento de trombose venosa profunda, uma vez que a pressão venosa aumenta quando estamos parados pela diminuição da drenagem venosa da panturrilha. As meias elásticas podem ser a solução para evitar as varizes e melhorar a circulação no período.

No feriado a circulação pode ficar comprometida por conta do tempo em que os viajantes passam na mesma posição. Dr. Caio Focássio, Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, explica que passar longas horas viajando de carro, ônibus ou avião pode colaborar com o surgimento de trombose venosa profunda, uma vez que a pressão venosa aumenta quando estamos parados pela diminuição da drenagem venosa da panturrilha.

“Quando estamos nessa posição, as pernas ficam paradas para baixo, favorecendo o edema por redução do fluxo venoso, podendo levar a um quadro de oclusão venosa (trombose venosa) que levará a insuficiência venosa crônica e surgimento de varizes a médio prazo”, diz o médico.

Mais comum em mulheres (acometem elas na proporção de 4 para cada homem), os problemas vasculares costumam ser predispostos pela hereditariedade, idade, raça, obesidade, gestação, uso de anticoncepcionais e, claro, pela postura. A doença, todavia tem tratamento e pode ser prevenido. No caso das viagens, além de fazer uso de medicamentos - se necessário - também é possível usar meias elásticas para ajudar no retorno venoso dos membros inferiores e, preferencialmente, fazer algumas pausas durante o percurso para se movimentar (no caso do transporte aéreo, vale dar uma voltinha pela aeronave) e, assim, ajudar a manter a saúde e a beleza das pernas.

FONTE: Dr. Caio Focássio - Cirurgião vascular formado pela Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e Membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**. Pós graduado em Cirurgia Endovascular pelo Hospiten - Tenrife (Espanha). Médico assistente da Cirurgia Vascular da Santa Casa de São Paulo.

www.drcaio.com.br

Instagram: @drcaiofocassiovascular

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV