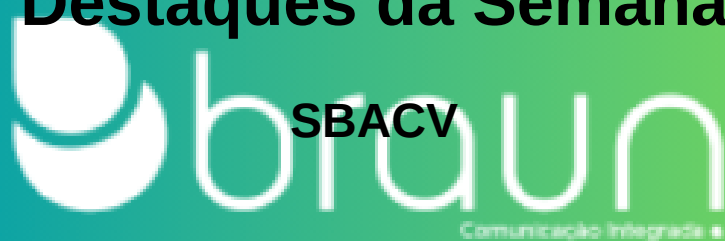


Destaques da Semana

SBACV



Folha de Boa Vista Roraima (Noticias - 19/10/2026) Brasil sem varizes	6
Jornal Diário de São Paulo São Paulo (Noticias - 19/10/2026) Brasil sem varizes	7
Jornal Folha de Pernambuco Pernambuco (Persona - 19/10/2026) Reconhecimento	8
Jornal O Sul Rio Grande do Sul (Caderno Colunistas - 19/10/2026) Brasil sem varizes	9
O Dia RJ Rio de Janeiro (Noticias - 19/10/2026) Fator Roberta	10
5News Espírito Santo (Noticias - 19/10/2026) Redes sociais e desgaste do governo marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro, apontam trackings	11
A Notícia - Muriaé Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026) Coluna Esplanada 19/10/26	12
A Voz da Cidade Rio de Janeiro (Noticias - 19/10/2026) Coluna Esplanada	14
Blog Zpz Shoes (Noticias - 16/10/2026) Pés inchados no calor: por que acontece e como escolher o calçado	16
BOM DIA ALAGOAS (Noticias - 19/10/2026) Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil	20
Coluna Esplanada Distrito Federal (Noticias - 19/10/2026) “Brasil Sem Varizes” realiza mais de mil procedimentos em um único dia	21
DI?RIO 011 (Noticias - 19/10/2026) Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil	22
Diarinho Santa Catarina (Noticias - 18/10/2026) Trackings & redes	23
Diario de Pernambuco - Online Pernambuco (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	25
Diálogos Ce Ceará (Noticias - 20/10/2026) Especialista explica sobre o lipedema	27

Diálogos Ce Ceará (Noticias - 22/10/2026)	
Dados revelam que varizes atinge 38% da população brasileira	29
Diário da Amazônia Rondônia (Noticias - 19/10/2026)	
Coluna Esplanada	31
Diário de Foz Paraná (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	33
Diário de Maringá Paraná (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	35
Diário de São Paulo São Paulo (Noticias - 19/10/2026)	
Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil	37
Diário Indústria & Comércio Paraná (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	38
ES Hoje Espírito Santo (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	40
Folha BV Roraima (Noticias - 19/10/2026)	
Redes sociais e desgaste do governo marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro, apontam trackings	41
Gazeta -São José do Rio Pardo São Paulo (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	43
Gazeta do Povo Nacional (Noticias - 19/10/2026)	
Lulinha sabia quer Roberta Luchsinger contaria tudo	45
Jornal Correio de Uberlândia Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	46
Jornal da Cidade Online – Poços de Caldas Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026)	
Coluna Esplanada 19/10/26	48
Jornal de Uberaba Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	49
Jornal do Tocantins Tocantins (Noticias - 19/10/2026)	
Trackings & redes	51
Jornal O Hoje Goiás (Noticias - 19/10/2026)	

Trackings & redes	53
Look Magazine (Noticias - 20/10/2026) 4 benefícios que vão além da estética	55
Midia Max Mato Grosso do Sul (Noticias - 19/10/2026) Redes sociais entram no centro da disputa eleitoral	58
Minas1 Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	60
Mossoró Hoje Rio Grande do Norte (Noticias - 19/10/2026) [COLUNA ESPLANADA] A nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social	61
MSN Brasil Nacional (Noticias - 20/10/2026) Hipertrofia das pernas: 4 benefícios que vão além da estética	63
NF Notícias Rio de Janeiro (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	66
O Anápolis Goiás (Noticias - 19/10/2026) Coluna Esplanada	67
O Dia RJ Online Rio de Janeiro (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	68
O Quarto Poder Pará (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	69
O Rio Branco Acre (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	70
Portal ND+ Santa Catarina (Noticias - 19/10/2026) Redes sociais marca disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro para 2º turno, apontam trackings	71
Portal ND+ Santa Catarina (Noticias - 19/10/2026) Redes sociais marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro para 2º turno, apontam trackings	72
Portal Novo Momento de Notícias São Paulo (Noticias - 20/10/2026) Pernas fortes deveria ser uma obsessão: 4 benefícios de hipertrofiar os músculos	74
Prefeitura Municipal de Santa Maria Rio Grande do Sul (Noticias - 22/10/2026) Com apoio da Prefeitura, Santa Maria realiza ações preventivas às doenças vasculares	77

Prensa Mercosur (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	79
Revista Insurance Corp São Paulo (Noticias - 21/10/2026) A conta que ninguém está somando: o custo oculto das doenças vasculares no sistema de saúde	81
Revista Poder São Paulo (Noticias - 19/10/2026) Flávio Bolsonaro avança nas redes sociais e preocupa aliados de Lula	83
Segue Dicas Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026) Pesquisa aponta vantagem de Flávio Bolsonaro sobre Lula	84
SGC Rondônia (Noticias - 19/10/2026) Coluna Esplanada	85
Sport Life Brasil São Paulo (Noticias - 20/10/2026) Hipertrofia das pernas: 4 benefícios que vão além da estética	87
Sport Life Brasil São Paulo (Noticias - 20/10/2026) Hipertrofia das pernas: 4 benefícios que vão além da estética	90
Terra Nacional (Noticias - 20/10/2026) Treino de pernas: 4 motivos para investir na força dos membros inferiores	93
Tribuna de Minas Minas Gerais (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	96
Tribuna do Norte Rio Grande do Norte (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	97
Tribuna Hoje Alagoas (Noticias - 19/10/2026) Trackings & redes	98

Brasil sem varizes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

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

Brasil sem varizes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

COLUNA - ESPLANADA - Leandro Mazzini

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto **Brasil Sem Varizes**, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do país em apenas um dia.

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

Reconhecimento

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O professor e titular da **sociedade brasileira de angiologia e cirurgia vascular**, André Valença Guimarães, recebeu o grau de oficial da entidade, a mais alta honraria concedida aos seus pares, em Salvador, no 46º congresso brasileiro da especialidade, por sua longa contribuição para o progresso da entidade.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Brasil sem varizes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

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

Fator Roberta

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Dentro do Palácio do Planalto, a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve o aval do casal presidencial. Cientes de que ela explodiria, Lula se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, contabilizando 1.191 cirurgias em 101 instituições do país em apenas um dia.

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

Redes sociais e desgaste do governo marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro, apontam trackings

[Link original](#)

Início > Brasil > Roraima Brasil Redes sociais e desgaste do governo marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro, apontam trackings

Candidato do PL soma 37,5 milhões de votos, enquanto Lula registra 32 milhões; mais de 323 mil urnas já foram totalizadas (Foto Divulgação) BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2026 - Nº 4.466 Trackings & redes Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa.

Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo.

Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos.

Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro.

Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais.

Flávio apostou nisso e avançou muito.

Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos.

A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil.

Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total.

Os dados são da Fundação IDH de 2026.

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

Coluna Esplanada 19/10/26

[Link original](#)

Autor: Leandro Bebiano

19/10/2026

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País

em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

O Jornal A Notícia não se responsabiliza por textos devidamente assinados.

Opinião Leia mais

16/10/2026

15/10/2026

15/10/2026

15/10/2026

15/10/2026

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

Coluna Esplanada

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

PODER, POLÍTICA, MERCADO & VOCÊ Com Equipe
DF, SP e RJ

www.colunaesplanada.com.br

BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE
2026 - Nº 4.466

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do

adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na

sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

reportagem@colunaesplanada.com.br

2011 - 2026. Coluna Esplanada®© - Todos os direitos reservados.

LEMA Comunicação

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

Pés inchados no calor: por que acontece e como escolher o calçado

[Link original](#)

Autor: carloshbitencourt@gmail.com

O sapato entra fácil às oito da manhã. Às cinco da tarde, a tira marca o peito do pé, a lateral aperta o dedinho e a vontade é tirar o par embaixo da mesa. Em outubro, quando o calor da primavera começa a pesar, essa cena fica mais frequente.

Este texto explica o mecanismo comum por trás dos pés inchados no calor, mostra os sinais que pedem avaliação médica e detalha o que observar no calçado. Não é diagnóstico: inchaço tem várias causas, e algumas precisam de médico.

Por que os pés incham no calor

O corpo usa a circulação para se resfriar. Quando a temperatura sobe, as veias se dilatam, e isso aumenta a pressão necessária para o sangue das pernas voltar ao coração. É o que explica a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**: segundo a entidade, o sol direto também retarda o funcionamento dos vasos linfáticos, o que favorece o acúmulo de líquido nos tecidos.

A gravidade completa o quadro. Pés e tornozelos são o ponto mais baixo do corpo, e é ali que o líquido se acumula primeiro.

O terceiro fator é ficar parada. A **SBACV** recomenda evitar longos períodos sem movimentar as pernas. O NHS, serviço público de saúde do Reino Unido, lista ficar em pé ou sentada na mesma posição por muito tempo entre as causas comuns de inchaço em tornozelos, pés e pernas, ao lado do excesso de sal. O MedlinePlus, da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, cita longas viagens de avião ou de carro e longos períodos em pé. Num dia quente, com horas no balcão ou no escritório, os três fatores se somam.

Por que o pé muda de tamanho ao longo do dia

Mesmo sem calor, o pé não tem o mesmo volume às oito da manhã e às seis da tarde. A noite deitada favorece o retorno do líquido; o dia em pé ou sentada faz o caminho oposto. No calor, essa diferença costuma ficar mais evidente.

Para o calçado, a consequência é direta: um par de volume fixo só acerta num horário. Se serve perfeito de manhã, aperta no fim do dia. Se serve à tarde, sobra de manhã. A saída é um calçado com margem para acompanhar a variação.

Quando procurar um médico

O inchaço leve, nos dois pés, que aparece no calor e some depois de uma noite de descanso é o padrão mais comum. Alguns sinais mudam esse quadro e pedem avaliação profissional.

Segundo o NHS e o MedlinePlus, procure atendimento:

Com urgência, se o inchaço aparece em uma perna só, sem motivo aparente.

Se o local está vermelho ou quente ao toque, ou se há febre.

Se o inchaço é forte, dolorido ou surgiu de repente.

Se o inchaço não melhora depois de alguns dias com as medidas caseiras, ou piora.

Se você tem diabetes ou problema de coração, rim ou veias e notou inchaço novo.

Emergência imediata (SAMU 192) se o inchaço vier com falta de ar, dor ou aperto no peito, tosse com sangue ou palpitações. O NHS alerta que esses sintomas podem indicar um coágulo que chegou ao pulmão.

A **SBACV** acrescenta que inchaço recorrente pode estar

ligado a doenças vasculares, como varizes e linfedema, e deve ser avaliado por angiologista ou cirurgião vascular.

Nenhum sapato substitui essa avaliação.

O que ajuda no dia a dia

São cuidados gerais para o inchaço comum, não tratamento.

Elevar as pernas. A **SBACV** recomenda elevá-las por 15 minutos, três vezes ao dia. O MedlinePlus orienta apoiar as pernas em travesseiros, acima da altura do coração, quando estiver deitada.

Movimentar as pernas. O MedlinePlus explica que exercitar as pernas ajuda a bombear o líquido de volta ao coração. A **SBACV** sugere, a cada 50 minutos parada, dez minutos de exercício para as pernas, e pelo menos 30 minutos de atividade física por dia.

Hidratar. O Ministério da Saúde orienta, nos dias de calor, beber água regularmente mesmo sem sede e evitar bebidas alcoólicas ou com cafeína.

Reduzir o sal. NHS, MedlinePlus e **SBACV** apontam o excesso de sal como fator de retenção.

O NHS inclui o calçado na lista: sapatos largos, confortáveis, com salto baixo e sola macia.

O que observar no calçado

O critério geral: o calçado precisa ter folga para o pé do fim da tarde sem ficar solto no pé da manhã.

Cabedal macio

O cabedal é a parte de cima do sapato, a que envolve o pé. Quando o pé aumenta de volume, um cabedal duro vira ponto de pressão no peito do pé e nas laterais. Um cabedal macio cede onde o pé cresce. Teste: aperte a lateral. Se afunda com facilidade, bom sinal; se resiste

como papelão, o aperto vai aparecer à tarde.

Ajuste regulável

Fivela, velcro, cadarço ou elástico transformam o calçado de tamanho único numa faixa de ajuste. De manhã, um furo mais apertado; à tarde, um mais solto, sem trocar de par. Na seleção de sapatos para pés inchados da ZPZ, esse é o critério principal, e a página compara os tipos de fechamento.

Bico com espaço

O antepé, onde ficam os dedos, também incha. Bico fino comprime os dedos uns contra os outros, e a compressão aumenta conforme o dia passa. Bico quadrado ou redondo amplo deixa os dedos lado a lado. Quem tem joanete sente essa diferença em dobro, e vale olhar os sapatos para joanete, que seguem a mesma lógica de espaço no antepé.

Forro que respira

Pé abafado sua e desliza dentro do calçado. Forros de material respirável deixam a umidade sair. Modelos em couro com forro em couro costumam ventilar melhor que sintéticos fechados, mas confira a ficha técnica de cada par.

Salto baixo ou médio, com base larga

O NHS recomenda salto baixo para quem tem pés inchados. Salto alto joga o peso para a frente e concentra a pressão no antepé, a região que já está mais cheia. Com salto de até uns 5 cm e base larga, como o bloco ou a anabela, o peso se distribui melhor e o pé fica mais estável.

Palmilha

Uma palmilha macia, com algum amortecimento, reduz o impacto em quem passa horas em pé. Veja também se ela é removível, o que permite trocar por uma palmilha própria. Para entender como esses itens se

combinam, leia o post sobre sapato conforto.

Compre no fim da tarde

Se o pé está no volume máximo no fim do dia, é nesse horário que o calçado precisa servir. Um par provado às dez da manhã pode estar pequeno às seis da tarde.

Dois cuidados na hora da prova:

Prove em pé e ande. O pé se espalha quando recebe o peso do corpo. Ande alguns minutos, não fique só sentada.

Ajuste pelo pé maior. É comum um pé ser um pouco maior que o outro.

Comprando online, a lógica é a mesma: meça o pé no fim da tarde e compare com a tabela de medidas da loja.

O que evitar nos dias quentes

Bico fino com cabedal rígido. É a combinação que mais aperta à tarde.

Sapato sem nenhum ajuste para dias longos fora de casa.

Tira fina e fixa sobre o peito do pé. Quando o pé incha, ela marca a pele.

Salto alto e fino para um dia inteiro em pé.

Comprar um número maior para compensar o inchaço. O pé fica solto de manhã e desliza.

Perguntas frequentes sobre pés inchados no calor

Por que meus pés incham mais no calor?

Com o calor, as veias se dilatam para ajudar o corpo a perder temperatura. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, isso aumenta a

pressão necessária para o sangue das pernas voltar ao coração, e o sol direto retarda o funcionamento dos vasos linfáticos. A gravidade faz o líquido se acumular no ponto mais baixo do corpo, que são os pés e os tornozelos. Ficar muito tempo em pé ou sentada na mesma posição reforça o efeito, e por isso o inchaço costuma ser maior no fim de um dia quente.

Pé inchado no fim do dia é normal?

Um inchaço leve, nos dois pés, que melhora depois de uma noite de descanso é o padrão mais comum, sobretudo no calor e depois de muitas horas em pé ou sentada. O NHS e o MedlinePlus indicam procurar atendimento se o inchaço aparece em uma perna só, se é forte ou dolorido, se há vermelhidão ou calor no local, se ele surgiu de repente ou se não melhora em alguns dias. Falta de ar ou dor no peito junto com o inchaço é emergência: ligue para o SAMU 192.

Qual o melhor sapato para pés inchados?

O que funciona é um conjunto de características, não um modelo único. Ajuste regulável (fivela, velcro, cadarço ou elástico) permite afrouxar à tarde. Cabedal macio cede onde o pé aumenta. Bico quadrado ou redondo amplo evita a compressão dos dedos. Forro que respira reduz o abafamento, e salto baixo ou médio com base larga distribui o peso. O NHS recomenda sapatos largos, com salto baixo e sola macia. Nenhum calçado trata o inchaço: ele reduz o aperto e o desconforto durante o dia.

Devo comprar um número maior quando o pé incha?

Não é a melhor saída. O número maior resolve a tarde e cria um problema de manhã: o pé fica solto, desliza a cada passo e o atrito no calcanhar pode virar bolha. O caminho mais eficiente é manter a numeração certa e procurar um modelo com ajuste regulável e bico com espaço, que acompanha a variação de volume. Na hora da compra, prove ou meça o pé no fim da tarde, em pé, e ajuste sempre pelo pé maior.

Sandália é melhor que sapato fechado no calor?

Para muita gente, sim, porque deixa o antepé livre e ventila. Mas depende de dois detalhes. As tiras precisam ser reguláveis, já que uma tira fixa marca o pé quando ele incha. E a palmilha precisa ter largura suficiente para o pé não passar das bordas, que viram ponto de pressão. Sandália sem fechamento no calcanhar faz os dedos trabalharem para segurar o calçado, o que cansa em dias longos.

Conclusão

Veias dilatadas, gravidade e horas na mesma posição explicam a maior parte dos pés inchados no calor. Inchaço em uma perna só, forte ou dolorido, com vermelhidão, calor local ou falta de ar, ou que não melhora, pede médico.

No calçado, o que faz diferença é a margem para o pé do fim da tarde: ajuste regulável, cabedal macio, bico com espaço, forro que respira e salto baixo com base larga. Para ver modelos escolhidos por esses critérios, confira os sapatos para pés inchados da ZPZ Shoes. Se a compra é para a mãe ou a avó, os sapatos para idosa reúnem modelos pensados para estabilidade e ajuste.

Conteúdo informativo sobre calçados e conforto, sem finalidade de diagnóstico ou tratamento. Em caso de inchaço persistente, assimétrico ou acompanhado de outros sintomas, procure um profissional de saúde.

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

Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil

[Link original](#)

Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil

Share on Twitter

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no

Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

“Brasil Sem Varizes” realiza mais de mil procedimentos em um único dia

[Link original](#)

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil.

Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

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

Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil

[Link original](#)

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Fonte: <https://spdiario.com.br/noticias/leandro-mazzini/madrugada-concentra-metade-das-tentativas-de-invasao-a-imoveis-no-brasil.html>

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria

incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com

oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Flávio Bolsonaro e Lula em debate na Band (NELSON ALMEIDA / AFP)

Coluna Esplanada (crédito: Esplanada)

BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2026 - Nº 4.466

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do

adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na

sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

[Previous](#)

[Next](#)

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

Especialista explica sobre o lipedema

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: dialogoce

Especialista explica sobre o lipedema

dialogoce

há 32 minutos

3 min de leitura

Hoje, muitas mulheres que sofrem com inchaço, celulite ou dificuldade para emagrecer acreditam automaticamente que têm lipedema.

Foto: 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).

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Dados revelam que varizes atinge 38% da população brasileira

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: dialogoce

Dados revelam que varizes atinge 38% da população brasileira

dialogoce

há 4 minutos

2 min de leitura

Apesar da alta prevalência e de a doença figurar historicamente entre as principais causas de afastamento do trabalho pelo INSS, o medo da internação, da anestesia (como a raquidiana) e das longas semanas de repouso ainda afasta milhares de pacientes do tratamento.

Foto: Divulgação

Segundo estimativas da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**, as varizes atingem cerca de 38% da população brasileira, chegando a afetar 45% das mulheres. Apesar da alta

prevalência e de a doença figurar historicamente entre as principais causas de afastamento do trabalho pelo INSS, o medo da internação, da anestesia (como a raquidiana) e das longas semanas de repouso ainda afasta milhares de pacientes do tratamento. Antes, tratar veias doentes significava submeter-se a uma cirurgia complexa, quase sempre com a necessidade de arrancar a veia safena. No entanto, o avanço das tecnologias minimamente invasivas mudou drasticamente esse cenário, transferindo o tratamento do bloco cirúrgico de hospitais para o conforto e agilidade do consultório médico.

Dr. Victor Hugo, angiologista, cirurgião vascular e cofundador da Clínica VHG, explica que a flebologia moderna foca em precisão, segurança clínica e retorno imediato à rotina. 'Hoje, o tratamento de varizes não exige mais que o paciente pause a sua vida. Nós conseguimos tratar desde os pequenos vasinhos até varizes calibrosas em procedimentos de cerca de uma hora, com anestesia local e o paciente saindo caminhando logo em seguida', detalha o especialista.

A grande mudança nos consultórios vasculares é a associação de tecnologias de imagem e calor que funcionam como os 'olhos' e as 'mãos' do cirurgião, aposentando o uso do bisturi. Para garantir a máxima precisão, o arsenal tecnológico atua de forma integrada: a Realidade Aumentada (VeinViewer) projeta um mapa das veias em tempo real na pele para identificar os vasos doentes invisíveis a olho nu, enquanto o Ultrassom Doppler guia a navegação interna milimétrica. Para eliminar a necessidade de puxar a veia safena, o Endolaser introduz uma microfibra óptica que emite calor controlado, secando e fechando o vaso por dentro até sua absorção pelo organismo. Além disso, para garantir o máximo conforto durante as sessões, utiliza-se o resfriamento de pele, um aparelho que emite ar gelado a temperaturas negativas e atua como uma 'anestesia térmica', bloqueando os receptores de dor na superfície cutânea.

Diferente das abordagens antigas, que exigiam internação e até 30 dias de afastamento por conta dos cortes, a nova metodologia permite tratar o problema por meio de punções simples. O acesso às veias é semelhante ao de uma coleta de exame de sangue, sem necessidade de pontos.

'A tecnologia democratizou a segurança e a precisão. O nosso objetivo ao investir nesses equipamentos em Fortaleza é que o paciente encare o tratamento vascular não como um procedimento temido e doloroso, mas como um cuidado rápido e essencial com a própria saúde e qualidade de vida', conclui o Dr. Victor Hugo.

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

Coluna Esplanada

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um 'aval' do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se

afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-

noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos.

Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as

mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil.

O ataque oficial

Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Colunistas, Notícias

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se

afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-

noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Leandro Mazzini

Leandro Mazzini é jornalista há 30 anos, graduado em Comunicação na FACHA (Rio) e pós-graduado em Ciência Política na UnB (Brasília). Foi colunista do Jornal do Brasil, Gazeta Mercantil, Revista Isto É, Portais iG e UOL e comentarista da Rede Mais/Record TV Minas. Apresentou programas de TV na Rede Vida (2009 a 2014) e Band Rio (2023 e 2024), e comentários políticos nas rádios TUPI FM (RJ), JK FM (DF), Muriaé FM (MG), Amapá FM (AP). Edita a Coluna Esplanda com equipe de Brasília, Rio e SP, e atua como comentarista diário do Painel de Notícias da Rádio BandNews Rio e da TV Band Rio.

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

Madrugada concentra metade das tentativas de invasão a imóveis no Brasil

[Link original](#)

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria

incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda

que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Redes sociais e desgaste do governo marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro, apontam trackings

[Link original](#)

BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2026 - Nº 4.466

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e

contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

 2011 - 2026. Coluna Esplanada® - Todos os direitos reservados.

LEMA Comunicação

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Isabele Coluna Esplanada

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se

afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-

noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

The post Trackings &redes appeared first on Gazeta Do Rio Pardo.

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

Lulinha sabia quer Roberta Luchsinger contaria tudo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Leandro Mazzini

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial de Lula é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: cientes de que ela explodiria, Lulinha se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa de Lulinha, muito amiga da lobista, até teria incentivado Roberta a contar tudo.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do país em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15 de outubro, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no país, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria

incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda

que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Coluna Esplanada 19/10/26

[Link original](#)

BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2026 - Nº 4.466

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

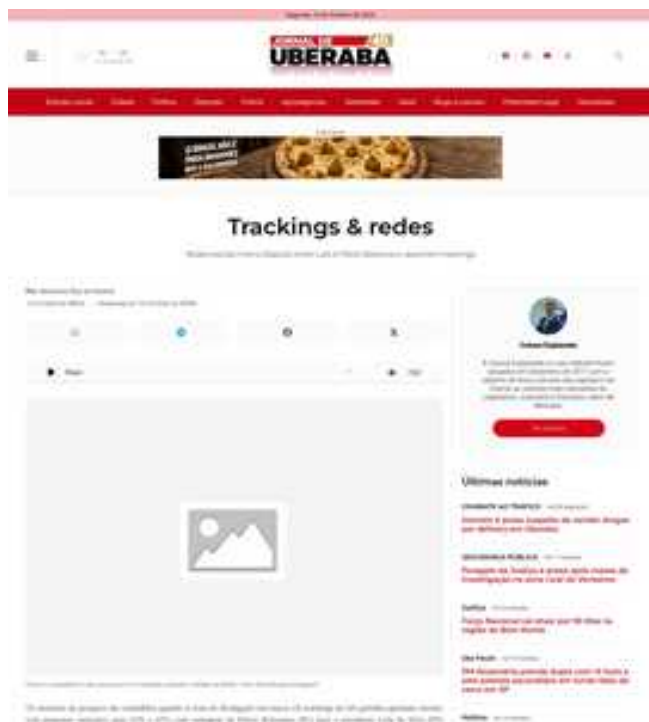
Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria

incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

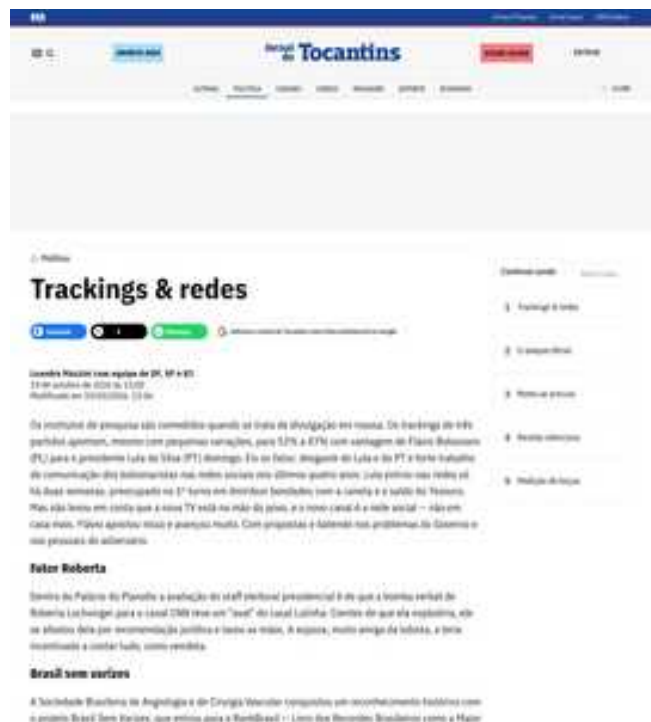
Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda

que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social -- não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um 'aval' do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil -- Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Siga o Jornal do Tocantins no Google e receba as principais notícias do Tocantins

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47%, com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) sobre o presidente Lula da Silva (PT) no domingo. Eis os fatos: desgaste de Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado, no 1º turno, em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo e que o novo canal são as redes sociais, não mais a televisão em casa. Flávio apostou nisso e avançou muito, com propostas e críticas aos problemas do governo e às questões pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto, a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria

incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerenciam 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas ocupam apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, apresentados a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o segundo maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda

que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Siga o Canal do O Hoje e receba as principais notícias do dia direto no seu WhatsApp! Canal do O Hoje.

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

4 benefícios que vão além da estética

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O treino de pernas costuma dividir opiniões na academia: uns amam, outros tentam adiar sempre que possível. Mas, além de contribuir para a estética, hipertrofiar os músculos dos membros inferiores traz benefícios que alcançam o metabolismo, a circulação, as articulações e até a função cognitiva.

Como a região concentra alguns dos maiores grupos musculares do corpo, treinar pernas é uma das estratégias mais completas para quem busca saúde, desempenho e longevidade. A seguir, especialistas explicam quatro razões para não pular esse treino.

1. Pernas fortes aumentam o gasto energético

Quadríceps, posteriores de coxa e glúteos estão entre os maiores músculos do corpo. Por isso, estimulá-los pode elevar o metabolismo basal - a quantidade de energia que o organismo gasta mesmo em repouso.

“O músculo é um tecido metabolicamente mais ativo, o que significa que ele consome mais energia do que a gordura, mesmo em repouso. Por isso, o estímulo muscular é uma estratégia inteligente para o aumento

do gasto energético do corpo”, explica a nutróloga Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Continua após publicidade

Para sustentar a hipertrofia, a alimentação também entra em cena. Segundo Garcez, é importante priorizar proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos e gorduras boas.

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0">

Proteínas: essenciais para a construção e recuperação muscular.

Conteúdos relacionados Fitness

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0">

Carboidratos: ajudam a poupar a proteína como fonte de energia.

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0">

Gorduras boas: contribuem para o funcionamento geral do organismo.

“Não é indicado seguir dietas muito restritas em carboidratos, pois elas podem comprometer o ganho de massa muscular”, complementa a especialista.

2. O treino melhora a circulação

A panturrilha tem um papel importante no retorno do sangue das pernas para o pulmão. Por isso, ela é frequentemente chamada de “coração das pernas”.

“Enquanto o coração é o grande protagonista do sistema arterial, a musculatura da panturrilha é o principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão”, explica a cirurgiã vascular Aline

Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**.

Como a gravidade favorece a descida do sangue, a subida depende do bombeamento feito pela musculatura. Fortalecer essa região, portanto, pode ajudar a melhorar a circulação.

Segundo Lamaita, a falta de movimento pode contribuir para retenção de líquidos, sensação de pernas pesadas, cansaço e maior predisposição a varizes e trombose venosa. Exercícios que ativam a panturrilha e os demais músculos dos membros inferiores são aliados da saúde vascular.

3. Hipertrofia protege joelhos e articulações

As pernas são a base da maior parte dos movimentos do dia a dia: caminhar, subir escadas, agachar, correr e praticar esportes. Quando a musculatura dos membros inferiores não acompanha o desenvolvimento do restante do corpo, os joelhos podem ficar sobrecarregados.

“Quando temos um aumento do peso corporal, pela hipertrofia dos músculos superiores, sem que os músculos da perna acompanhem esse aumento, criamos uma sobrecarga articular nos joelhos”, alerta o ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

De acordo com o especialista, a hipertrofia das pernas ajuda na manutenção do peso corporal, fortalece a musculatura que sustenta o esqueleto e estimula a circulação do líquido sinovial, responsável por nutrir a cartilagem.

O joelho depende da ação de dez músculos para funcionar bem, incluindo quadríceps, isquiotibiais, tensor da fáscia lata e gastrocnêmios. Por isso, treinar coxa e panturrilha é uma forma de proteger a articulação e reduzir riscos associados a condições como artrose e condromalácia.

4. Pernas fortes podem beneficiar o cérebro

O impacto do treino de pernas pode ir além do corpo. Um estudo do King's College, de Londres, acompanhou por dez anos 324 mulheres gêmeas, com idades entre 43 e 73 anos, e observou relação entre a força das pernas e mudanças cognitivas ao longo do tempo.

“Os pesquisadores notaram uma notável relação protetora entre a aptidão muscular, a força das pernas, e a mudança cognitiva de 10 anos, com subsequente massa cinzenta total”, afirma Lamaita, que também é membro do American College of Lifestyle Medicine.

Segundo a pesquisa citada pela especialista, intervenções voltadas ao fortalecimento das pernas a longo prazo podem contribuir para um envelhecimento cognitivo mais saudável.

Como treinar pernas com segurança

O ideal é dar às pernas a mesma atenção e intensidade destinadas aos membros superiores. A progressão de carga deve acontecer aos poucos, respeitando a técnica, a recuperação e os limites de cada pessoa.

Entre os exercícios mais indicados estão:

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Agachamento

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Leg press

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Stiff

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Mesa flexora

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Cadeira extensora

“Em caso de dores na região, é fundamental procurar um ortopedista”, orienta Cortelazo.

Hipertrofiar as pernas não é apenas uma questão de aparência: é um investimento em metabolismo, circulação, articulações saudáveis e desempenho físico. Na próxima vez que o treino de pernas aparecer na agenda, vale encarar a sessão como um cuidado completo com o corpo.

Fonte: sportlife

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Redes sociais entram no centro da disputa eleitoral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se

afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-

noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

[COLUNA ESPLANADA] A nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social

[Link original](#)

COLUNA ESPLANADA

Por Leandro Mazzini

Com Carol Purificação e Alexandre Brás

BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2026 - Nº 4.466 Trackings &redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o

RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Hipertrofia das pernas: 4 benefícios que vão além da estética

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Flavia Magalhães

O treino de pernas costuma dividir opiniões na academia: uns amam, outros tentam adiar sempre que possível. Mas, além de contribuir para a estética, hipertrofiar os músculos dos membros inferiores traz benefícios que alcançam o metabolismo, a circulação, as articulações e até a função cognitiva.

Como a região concentra alguns dos maiores grupos musculares do corpo, treinar pernas é uma das estratégias mais completas para quem busca saúde, desempenho e longevidade. A seguir, especialistas explicam quatro razões para não pular esse treino.

Quadríceps, posteriores de coxa e glúteos estão entre os maiores músculos do corpo. Por isso, estimulá-los pode elevar o metabolismo basal - a quantidade de energia que o organismo gasta mesmo em repouso.

“O músculo é um tecido metabolicamente mais ativo, o que significa que ele consome mais energia do que a gordura, mesmo em repouso. Por isso, o estímulo muscular é uma estratégia inteligente para o aumento

do gasto energético do corpo”, explica a nutróloga Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Para sustentar a hipertrofia, a alimentação também entra em cena. Segundo Garcez, é importante priorizar proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos e gorduras boas.

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Proteínas: essenciais para a construção e recuperação muscular.

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Carboidratos: ajudam a poupar a proteína como fonte de energia.

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Gorduras boas: contribuem para o funcionamento geral do organismo.

“Não é indicado seguir dietas muito restritas em carboidratos, pois elas podem comprometer o ganho de massa muscular”, complementa a especialista.

A panturrilha tem um papel importante no retorno do sangue das pernas para o pulmão. Por isso, ela é frequentemente chamada de “coração das pernas”.

“Enquanto o coração é o grande protagonista do sistema arterial, a musculatura da panturrilha é o principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão”, explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**.

Como a gravidade favorece a descida do sangue, a subida depende do bombeamento feito pela musculatura. Fortalecer essa região, portanto, pode

ajudar a melhorar a circulação.

Segundo Lamaita, a falta de movimento pode contribuir para retenção de líquidos, sensação de pernas pesadas, cansaço e maior predisposição a varizes e trombose venosa. Exercícios que ativam a panturrilha e os demais músculos dos membros inferiores são aliados da saúde vascular.

As pernas são a base da maior parte dos movimentos do dia a dia: caminhar, subir escadas, agachar, correr e praticar esportes. Quando a musculatura dos membros inferiores não acompanha o desenvolvimento do restante do corpo, os joelhos podem ficar sobrecarregados.

“Quando temos um aumento do peso corporal, pela hipertrofia dos músculos superiores, sem que os músculos da perna acompanhem esse aumento, criamos uma sobrecarga articular nos joelhos”, alerta o ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

De acordo com o especialista, a hipertrofia das pernas ajuda na manutenção do peso corporal, fortalece a musculatura que sustenta o esqueleto e estimula a circulação do líquido sinovial, responsável por nutrir a cartilagem.

O joelho depende da ação de dez músculos para funcionar bem, incluindo quadríceps, isquiotibiais, tensor da fáscia lata e gastrocnêmios. Por isso, treinar coxa e panturrilha é uma forma de proteger a articulação e reduzir riscos associados a condições como artrose e condromalácia.

O impacto do treino de pernas pode ir além do corpo. Um estudo do King's College, de Londres, acompanhou por dez anos 324 mulheres gêmeas, com idades entre 43 e 73 anos, e observou relação entre a força das pernas e mudanças cognitivas ao longo do tempo.

“Os pesquisadores notaram uma notável relação

protetora entre a aptidão muscular, a força das pernas, e a mudança cognitiva de 10 anos, com subsequente massa cinzenta total”, afirma Lamaita, que também é membro do American College of Lifestyle Medicine.

Segundo a pesquisa citada pela especialista, intervenções voltadas ao fortalecimento das pernas a longo prazo podem contribuir para um envelhecimento cognitivo mais saudável.

O ideal é dar às pernas a mesma atenção e intensidade destinadas aos membros superiores. A progressão de carga deve acontecer aos poucos, respeitando a técnica, a recuperação e os limites de cada pessoa.

Entre os exercícios mais indicados estão:

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Agachamento

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Leg press

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Stiff

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Mesa flexora

p]:pt-0 [&> p]:mb-2 [&> p]:my-0'>

Cadeira extensora

“Em caso de dores na região, é fundamental procurar um ortopedista”, orienta Cortelazo.

Hipertrofiar as pernas não é apenas uma questão de aparência: é um investimento em metabolismo, circulação, articulações saudáveis e desempenho físico. Na próxima vez que o treino de pernas aparecer na

agenda, vale encarar a sessão como um cuidado completo com o corpo.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Trackings & redes

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Coluna Esplanada

[Link original](#)

Autor: O Anápolis

PODER, POLÍTICA, MERCADO & VOCÊ Com Equipe DF, SP e RJ BRASÍLIA, SEGUNDA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2026

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou

médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

The post Coluna Esplanada appeared first on Jornal O Anápolis.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Autor: L Leandro Mazzinicolunaesplanada@gmail.com

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) sobre o presidente Lula da Silva (PT) no domingo. Eis os fatos: o desgaste de Lula e do PT e o forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, pois estava preocupado, no primeiro turno, em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas ele não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não mais em casa. Flávio apostou nisso e avançou muito, com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto, a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve o aval do casal presidencial. Cientes de que ela explodiria, Lula se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, contabilizando 1.191 cirurgias em 101 instituições do país em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15 de outubro, colocou em pauta a gestão feminina no campo. As mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas detêm apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no país, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o segundo maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Autor: Leandro Mazzine

Publicado em 19/10/2026

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Redes sociais marca disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro para 2º turno, apontam trackings

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Redes sociais marcam disputa entre Lula e Flávio Bolsonaro para 2º turno, apontam trackings

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um “aval” do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se

afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Pernas fortes deveria ser uma obsessão: 4 benefícios de hipertrofiar os músculos

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Uns amam e a maioria odeia, mas o treino mais exaustivo e cansativo da academia, o de pernas, é também um dos mais benéficos para todo o corpo. Acredite, há diversos benefícios em construir músculos na perna e quem treina por saúde - ou por estética - deveria levá-los em consideração.

+ NOTÍCIAS NO GRUPO NM DO WHATSAPP

Abaixo, consultamos médicos para explicar por que o treino de pernas não pode faltar nas suas fichas de treino semanais:

Aumento do gasto energético basal: Como a região das pernas abriga os maiores músculos do corpo, estimular esses músculos também pode aumentar o metabolismo basal, segundo a médica nutróloga Dra. Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

“O músculo é um tecido metabolicamente mais ativo, o que significa que ele consome mais energia do que a

gordura, mesmo em repouso. Por isso, o estímulo muscular é uma estratégia inteligente para o aumento do gasto energético do corpo”, explica a médica nutróloga. Mas para construir músculos, vale se ligar na alimentação:

“É necessário incluir alguns alimentos essenciais na dieta, especialmente boas fontes de proteínas suficientes, carboidratos principalmente complexos e gorduras boas. As proteínas são o principal grupo de macronutrientes a ser consumido quando o objetivo é hipertrofia.

Deve ser priorizado o consumo das proteínas de alto valor biológico, aquelas que contêm todos os aminoácidos essenciais, portanto aqueles que o organismo não tem capacidade de sintetizar. Mas não é indicado seguir dietas muito restritas em carboidratos, pois elas podem comprometer o ganho de massa muscular, já que uma das funções dos carboidratos é poupar o uso da proteína como fonte de energia”, complementa a Dra. Marcella Garcez.

Melhora da microcirculação: “É importante que tenhamos noção que, enquanto o coração é o grande protagonista do sistema arterial, a musculatura da panturrilha é o principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão. Por isso dizemos que a panturrilha é o coração das pernas.

Dessa forma, é fácil imaginar que qualquer situação onde a panturrilha não funcione adequadamente vai piorar a circulação, diminuindo a velocidade do sangue dentro das veias”, explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**. Vale lembrar que a posição anatômica e a gravidade favorecem a descida do sangue, mas a subida requer maior esforço da musculatura.

“Como o bombeamento do sangue nos membros inferiores é feito através da musculatura da panturrilha, toda forma de exercício físico que fortaleça os músculos da região é extremamente benéfica para a circulação. Situações onde essa musculatura fica parada muito tempo podem causar uma retenção de líquido nas pernas, levando a inchaço, pernas pesadas, cansadas e aumentando a predisposição de desenvolver varizes e trombose venosa”, afirma a médica.

Prevenção de lesões e doenças articulares: “As pernas são a base para a maioria das atividades. Construir pernas saudáveis pode melhorar o desempenho, reduzir lesões e aumentar a resistência. Pular o treino de pernas é extremamente maléfico para uma das articulações mais importantes e sobrecarregadas do corpo: a dos joelhos.

Quando temos um aumento do peso corporal, pela hipertrofia dos músculos superiores, sem que os músculos da perna acompanhem esse aumento, criamos uma sobrecarga articular nos joelhos. Isso causa um trauma repetitivo e excessivo da cartilagem, que culmina em sua degeneração. É fundamental que o estímulo muscular também seja dado aos músculos da perna”, explica o Dr. Marcos Cortelazo, ortopedista especialista em joelho e traumatologia esportiva, membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

“Hipertrofias dos músculos da perna trazem diretamente três benefícios básicos: 1) ajudam a manutenção do peso corporal; 2) fortalecem a musculatura exercendo assim um efeito de proteção das articulações através da melhora do desempenho biomecânico e sustentação do esqueleto; e 3) ativam a circulação do líquido sinovial que nutre a cartilagem através do processo de embebição”, explica o médico. O ortopedista destaca que a massa muscular da coxa deve ser sempre estimulada, já que ela tem músculos muito importantes para os joelhos.

“Como o joelho depende da ação de 10 músculos para funcionar - quadríceps femoral (vasto medial, vasto

intermédio, vasto lateral e reto femoral), isquiotibiais (semitendíneo, semimembranoso e bíceps femoral), tensor da fáscia lata e gastrocnêmios (gastrocnêmio medial e gastrocnêmio lateral) - o alongamento e fortalecimento desses músculos protege e melhora a função articular dos joelhos”, diz o médico. Além da artrose, uma condição degenerativa que causa desgaste das articulações e causa dor, há risco de condromalácia, quando a sobrecarga gera inflamação na cartilagem, que fica mole com o tempo.

Melhora da cognição: “Segundo estudo feito pelo King's College, de Londres, as pernas têm papel essencial na manutenção das funções cognitivas, prevenindo perdas de memória e sinais de perda cognitiva associada à idade. Essa pesquisa acompanhou por uma década 324 mulheres gêmeas, com idades entre 43 e 73 anos”, acrescenta a Dra. Aline.

O estudo relata que o poder das pernas prevê tanto o envelhecimento cognitivo quanto a estrutura cerebral global. “Os pesquisadores notaram uma notável relação protetora entre a aptidão muscular (a força das pernas) e a mudança cognitiva de 10 anos, com subsequente massa cinzenta total, área do cérebro responsável pelo processamento das informações que recebemos e raciocinamos.

Intervenções direcionadas para melhorar a força das pernas a longo prazo podem, segundo os pesquisadores, ajudar a alcançar uma meta universal de envelhecimento cognitivo saudável”, diz a médica, que é membro do American College of Lifestyle Medicine.

Como treinar?

O ideal é dar a mesma atenção e intensidade do treinamento dos músculos superiores. “A progressão de carga deve ser feita com o tempo, tomando cuidados também com excessos para não lesionar os músculos e inflamar as articulações”, completa o Dr. Marcos. Exemplos de exercícios incluem: agachamento, leg, stiff, flexora e extensora, enfim, todos os exercícios de perna são importantes, segundo o médico. “E, em caso

de dores na região, é fundamental procurar um ortopedista”, finaliza o Dr. Marcos.

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

*DRA. ALINE LAMAITA: Cirurgiã vascular, Dra. Aline Lamaita é membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**. Membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, do American College of Phlebology, e do American College of Lifestyle Medicine, a médica é formada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (2000) e hoje dedica a maior parte do seu tempo à Flebologia (estudo das veias). Curso de Lifestyle Medicine pela Universidade de Harvard (2018) e pós-graduação em Medicina Integrativa e Longevidade saudável. A médica possui título de especialista em Cirurgia Vascular pela Associação Médica Brasileira / Conselho Federal de Medicina. RQE 26557. Instagram: @alinelamaita.vascular

*DR. MARCOS CORTELAZO: Ortopedista especialista em joelho e traumatologia esportiva do Hospital Albert Einstein. Graduado em medicina e pós-graduado em ortopedia e traumatologia pela Escola Paulista de Medicina/Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), o Dr. Marcos Cortelazo é membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), da Sociedade Latino-americana de Artroscopia, Joelho e Esporte (SLARD), da Sociedade Internacional de Artroscopia, Cirurgia do Joelho e Medicina do Esporte (ISAKOS) e sócio efetivo da Sociedade

Brasileira de Cirurgia do Joelho e da Sociedade Brasileira de Artroscopia. CRM 76316 | RQE 115980 | Instagram: @dr.marcos_cortelazo

Leia + sobre saúde

Anterior

20 de outubro de 2026

20 de outubro de 2026

20 de outubro de 2026

19 de outubro de 2026

19 de outubro de 2026

19 de outubro de 2026

19 de outubro de 2026

19 de outubro de 2026

19 de outubro de 2026

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Com apoio da Prefeitura, Santa Maria realiza ações preventivas às doenças vasculares

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Avaliação de saúde vascular ocorre neste sábado (24), na Praça Saldanha Marinho

Com apoio da Prefeitura, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional Rio Grande do Sul (**SBACV-RS**) realiza uma ação gratuita de prevenção às doenças vasculares. A iniciativa, realizada neste sábado (24), integra a campanha nacional Check-up Vascular e será realizada das 8h30min às 12h30min, na Praça Saldanha Marinho, com atendimento aberto ao público.

Durante a atividade, serão oferecidos aferição da pressão arterial, avaliação de risco vascular, teste de índice tornozelo-braço e orientações sobre a prevenção de acidentes vasculares cerebrais (AVCs), amputações e trombozes.

A ação tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância da prevenção e da identificação precoce de fatores de risco para doenças vasculares, além de aproximar profissionais de saúde da

comunidade, e ampliar o acesso à informação sobre cuidados vasculares.

Confira a programação:

Sábado (24)

Horário - das 8h30min às 12h30min

Local - Praça Saldanha Marinho

Participação - gratuita e aberta ao público

Serviços oferecidos:

Aferição da pressão arterial

Avaliação de risco vascular

Teste de índice tornozelo-braço

Orientações sobre prevenção de AVCs, amputações e trombozes

Realização - **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** Regional Rio Grande do Sul (**SBACV-RS**)

Informações - (51) 9739-3094 | sbacvss@gmail.com

Texto: Luisa Neves (Mtb. 19.010)

Arte: Gibran Carrazzoni (Prefeitura)

Secretaria de Comunicação

Prefeitura de Santa Maria

Imagens

[Anterior](#)

[Próximo](#)

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

Trackings & redes

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria

incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda

que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Leandro Mazzini

@colunaesplanada

Reciba nuestras novedades

Reciba nuevas noticias directamente en su correo.

RECIBIR NOVEDADES

í

Reciba nuestras novedades

Elija qué noticias desea recibir de Prensa Mercosur.

No completar

Correo electrónico

¿Qué desea recibir?

Todas las noticias de Prensa Mercosur Solo noticias de esta categoría: BRASIL

Categoría principal

BRASIL

VER MÁS CATEGORÍAS

También puede elegir otras categorías Hasta 15 en total

ARGENTINA BOLIVIA CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
CURIOSIDADES DEPORTES DERECHOS E
IGUALDADES ECOLOGÍA Y NATURALEZA
ECONOMÍA EDUCACIÓN Y CULTURA
ENTRETENIMIENTO ESOTERISMO ESTADOS
ASOCIADOS GASTRONOMÍA INTERNACIONAL

MERCOSUR MUNDO ANIMAL OPINIÇN OTRAS
REALIDADES PARAGUAY POLÍTICA RELIGIÇN
SALUD Y BELLEZA TENDENCIAS TURISMO
URUGUAY VARIEDADES VENEZUELA

0 categorías adicionales seleccionadas

Acepto recibir novedades de Prensa Mercosur.
CONFIRMAR SUSCRIPCIÇN

¡Solicitud recibida!

Hemos recibido su solicitud. La validación de la dirección y la preparación de envíos se gestionan desde CENTRAL PM.

CONTINUAR LEYENDO

Navegación de entradas

Anterior: Marinho deve priorizar presidência do Senado

Siguiente: Píllaro celebró tradición en Huapante

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

A conta que ninguém está somando: o custo oculto das doenças vasculares no sistema de saúde

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Quando se discute eficiência em saúde, o debate costuma girar em torno de temas com apelo imediato: judicialização, glosas, sinistralidade, jornada do paciente oncológico, gestão de crônicos como diabetes e hipertensão. As doenças vasculares raramente entram nessa pauta com o peso que merecem e essa ausência tem um custo que a gestão em saúde, pública ou suplementar, já não pode ignorar.

Varizes, insuficiência venosa crônica, trombose e aneurismas compõem um grupo de condições altamente prevalentes, previsíveis e, na maioria dos casos, tratáveis a baixo custo quando identificadas cedo. O problema é estrutural: o sistema, de forma geral, não está desenhado para captar esses pacientes na fase em que o tratamento é simples. Ele os recebe, com frequência, apenas quando a doença já evoluiu para um estágio de maior complexidade clínica e assistencial.

Dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular** indicam que cerca de 38% da

população adulta brasileira convive com algum grau de varizes, afetando cerca de 45% das mulheres e 30% dos homens. É um número que, por si só, deveria justificar linhas de cuidado específicas em qualquer operadora ou rede hospitalar de porte relevante. Na prática, o que se observa é o oposto: a varize costuma ser tratada como demanda eletiva de baixa prioridade, represada até que o quadro evolua para complicações úlceras de difícil cicatrização, sangramentos, trombozes superficiais que exigem intervenções mais longas, mais caras e com recuperação mais lenta.

O reflexo disso aparece nos indicadores de internação. Levantamentos recentes do SUS mostram picos expressivos de internação por varizes em determinados períodos, num padrão que costuma refletir represamento de demanda mais do que aumento real de incidência. Do ponto de vista de gestão, é um sinal claro: cada caso que chega à internação por complicações é, em geral, um caso que poderia ter sido resolvido de forma ambulatorial, meses ou anos antes, a uma fração do custo.

Trombose: o risco que compromete desfechos em outras linhas de cuidado

A trombose venosa profunda merece atenção especial de quem gerencia risco assistencial, porque ela raramente aparece como evento isolado. Está associada a pós-operatórios, internações prolongadas, imobilização, uso de determinadas terapias hormonais e comorbidades como obesidade e câncer, ou seja, atravessa praticamente todas as linhas de cuidado de um hospital.

Protocolos de profilaxia para TVP já são amplamente conhecidos na literatura médica, mas a adesão a eles ainda varia significativamente entre instituições. Esse é um ponto de atenção direto para áreas de qualidade assistencial e segurança do paciente: cada episódio de

TVP evitável representa não apenas risco clínico, mas também tempo de internação estendido, maior consumo de recursos e impacto potencial em indicadores de desfecho que hoje pautam contratos de valor entre operadoras e prestadores.

Aneurismas e o valor da triagem de baixo custo

O aneurisma de aorta é, talvez, o exemplo mais claro de como um investimento pequeno em rastreamento pode evitar um desfecho de altíssimo custo e gravidade. Trata-se de uma condição majoritariamente assintomática até a ruptura, que costuma resultar em quadro cirúrgico de emergência, com taxas de mortalidade muito superiores às de uma correção eletiva planejada.

A triagem por ultrassonografia em populações de risco, homens acima de 60 anos, fumantes, hipertensos e pacientes com histórico familiar é um exame simples e de baixo custo relativo, com potencial de reduzir de forma significativa a ocorrência de emergências vasculares de alta letalidade. É o tipo de intervenção que, incorporada a programas de check-up executivo ou saúde ocupacional, tende a se pagar rapidamente em termos de sinistralidade evitada.

Da agenda clínica para a agenda de gestão

A boa notícia é que a medicina vascular oferece hoje ferramentas compatíveis com qualquer estratégia de eficiência assistencial: procedimentos minimamente invasivos, realizados em regime ambulatorial ou de curta permanência, com retorno rápido do paciente às atividades. O gargalo não está na oferta tecnológica. Está na ausência de linhas de cuidado estruturadas para captar esses pacientes antes da complicação.

Isso significa, na prática, três movimentos que caberiam à liderança em saúde considerar: primeiro, incluir avaliação vascular básica em programas de check-up e saúde ocupacional, sobretudo para grupos de risco já mapeados por outras comorbidades; segundo, tratar indicadores de doença vascular internações evitáveis,

tempo até o diagnóstico, adesão a protocolos de profilaxia de TVP como parte dos painéis de qualidade assistencial, e não como nota de rodapé; terceiro, aproveitar datas como o Dia do Cirurgião Vascular, em 15 de agosto, e campanhas como o Agosto Azul e Vermelho, não apenas como ação de comunicação institucional, mas como gatilho para revisar protocolos internos e linhas de cuidado.

Doenças vasculares não têm a visibilidade política de outras condições crônicas. Mas seu peso sobre custo assistencial, tempo de internação e qualidade de desfecho já é grande o suficiente para deixar de ser tratado como pauta secundária. A prevenção vascular, quando bem estruturada, não é apenas boa prática clínica, é eficiência de sistema.

Tree Comunicação

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Flávio Bolsonaro avança nas redes sociais e preocupa aliados de Lula

[Link original](#)

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Pesquisa aponta vantagem de Flávio Bolsonaro sobre Lula

[Link original](#)

Autor: Segue Dicas

Os institutos de pesquisa têm se mostrado cautelosos na divulgação de resultados. Recentemente, três trackings indicaram uma ligeira vantagem para Flávio Bolsonaro (PL) sobre o presidente Lula da Silva (PT), com 53% a 47%. Essa diferença, embora pequena, reflete um cenário de desgaste do governo petista e uma intensa atuação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos.

Lula, que começou a explorar as redes sociais apenas há duas semanas, focou inicialmente em promover ações do governo, mas parece ter subestimado o poder das plataformas digitais, que agora são o principal canal de comunicação com o público. Flávio Bolsonaro, por sua vez, tem se destacado ao abordar propostas concretas e criticar tanto a administração atual quanto os problemas pessoais de seu adversário.

A bomba verbal de Roberta

Dentro do Palácio do Planalto, a equipe de campanha de Lula acredita que a recente declaração polêmica de Roberta Luchsinger na CNN foi aprovada pelo casal Lulinha. Embora Lula tenha se distanciado de Roberta por questões jurídicas, sua esposa, amiga da lobista, teria incentivado a revelação, que muitos consideram uma retaliação.

Por outro lado, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** alcançou um marco significativo com o projeto Brasil Sem Varizes, que foi reconhecido pelo RankBrasil como a maior ação simultânea de tratamento de varizes do país. Em um único dia, em agosto, foram realizadas 1.191 cirurgias em 101 instituições de saúde.

Além disso, o Dia Internacional da Mulher Rural, celebrado em 15 de outubro, trouxe à tona a contribuição feminina na agricultura brasileira. Embora as mulheres administrem 19% das propriedades rurais,

elas ocupam apenas 8,5% da área total, conforme dados da Fundação IDH de 2026. A JTI, com 12 mil produtores no Brasil, apoia o programa Força Feminina em Campo, que visa promover a capacitação e a troca de experiências entre as agricultoras.

Por fim, o painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, organizado pela ApexBrasil, revelou que 602 produtos do Rio de Janeiro têm potencial para exportação. A União Europeia se destaca como o segundo maior parceiro comercial do estado, que, em 2025, exportou US\$ 10,045 bilhões para o continente europeu.

Com informações de Tribuna de Minas.

O post Pesquisa aponta vantagem de Flávio Bolsonaro sobre Lula apareceu primeiro em [seguedicas.com.br](#).

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

Coluna Esplanada

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Trackings & redes

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um 'aval' do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se

afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres gerem 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-

noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Leandro Mazzini

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

Hipertrofia das pernas: 4 benefícios que vão além da estética

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O treino de pernas costuma dividir opiniões na academia: uns amam, outros tentam adiar sempre que possível. Mas, além de contribuir para a estética, hipertrofiar os músculos dos membros inferiores traz benefícios que alcançam o metabolismo, a circulação, as articulações e até a função cognitiva.

Como a região concentra alguns dos maiores grupos musculares do corpo, treinar pernas é uma das estratégias mais completas para quem busca saúde, desempenho e longevidade. A seguir, especialistas explicam quatro razões para não pular esse treino.

Foto: yacobchuk/Getty Images 1. Pernas fortes aumentam o gasto energético

Quadríceps, posteriores de coxa e glúteos estão entre os maiores músculos do corpo. Por isso, estimulá-los pode elevar o metabolismo basal - a quantidade de energia que o organismo gasta mesmo em repouso.

“O músculo é um tecido metabolicamente mais ativo, o que significa que ele consome mais energia do que a gordura, mesmo em repouso. Por isso, o estímulo

muscular é uma estratégia inteligente para o aumento do gasto energético do corpo”, explica a nutróloga Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Continua após publicidade

Para sustentar a hipertrofia, a alimentação também entra em cena. Segundo Garcez, é importante priorizar proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos e gorduras boas.

Proteínas: essenciais para a construção e recuperação muscular.

Conteúdos relacionados Fitness

Pilates sem resultado? Descubra 6 erros comuns que sabotam seu treino

Aumentar o peso ou fazer mais repetições? Saiba como evoluir na musculação

Treino híbrido bomba entre famosos: veja como juntar corrida e musculação

Carboidratos: ajudam a poupar a proteína como fonte de energia.

Gorduras boas: contribuem para o funcionamento geral do organismo.

“Não é indicado seguir dietas muito restritas em carboidratos, pois elas podem comprometer o ganho de massa muscular”, complementa a especialista.

2. O treino melhora a circulação

A panturrilha tem um papel importante no retorno do sangue das pernas para o pulmão. Por isso, ela é frequentemente chamada de “coração das pernas”.

“Enquanto o coração é o grande protagonista do sistema arterial, a musculatura da panturrilha é o principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão”, explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**.

Como a gravidade favorece a descida do sangue, a subida depende do bombeamento feito pela musculatura. Fortalecer essa região, portanto, pode ajudar a melhorar a circulação.

Segundo Lamaita, a falta de movimento pode contribuir para retenção de líquidos, sensação de pernas pesadas, cansaço e maior predisposição a varizes e trombose venosa. Exercícios que ativam a panturrilha e os demais músculos dos membros inferiores são aliados da saúde vascular.

3. Hipertrofia protege joelhos e articulações

As pernas são a base da maior parte dos movimentos do dia a dia: caminhar, subir escadas, agachar, correr e praticar esportes. Quando a musculatura dos membros inferiores não acompanha o desenvolvimento do restante do corpo, os joelhos podem ficar sobrecarregados.

“Quando temos um aumento do peso corporal, pela hipertrofia dos músculos superiores, sem que os músculos da perna acompanhem esse aumento, criamos uma sobrecarga articular nos joelhos”, alerta o ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

De acordo com o especialista, a hipertrofia das pernas ajuda na manutenção do peso corporal, fortalece a musculatura que sustenta o esqueleto e estimula a circulação do líquido sinovial, responsável por nutrir a cartilagem.

O joelho depende da ação de dez músculos para funcionar bem, incluindo quadríceps, isquiotibiais, tensor

da fáscia lata e gastrocnêmios. Por isso, treinar coxa e panturrilha é uma forma de proteger a articulação e reduzir riscos associados a condições como artrose e condromalácia.

4. Pernas fortes podem beneficiar o cérebro

O impacto do treino de pernas pode ir além do corpo. Um estudo do King's College, de Londres, acompanhou por dez anos 324 mulheres gêmeas, com idades entre 43 e 73 anos, e observou relação entre a força das pernas e mudanças cognitivas ao longo do tempo.

“Os pesquisadores notaram uma notável relação protetora entre a aptidão muscular, a força das pernas, e a mudança cognitiva de 10 anos, com subsequente massa cinzenta total”, afirma Lamaita, que também é membro do American College of Lifestyle Medicine.

Segundo a pesquisa citada pela especialista, intervenções voltadas ao fortalecimento das pernas a longo prazo podem contribuir para um envelhecimento cognitivo mais saudável.

Como treinar pernas com segurança

O ideal é dar às pernas a mesma atenção e intensidade destinadas aos membros superiores. A progressão de carga deve acontecer aos poucos, respeitando a técnica, a recuperação e os limites de cada pessoa.

Entre os exercícios mais indicados estão:

Agachamento

Leg press

Stiff

Mesa flexora

Cadeira extensora

“Em caso de dores na região, é fundamental procurar

um ortopedista", orienta Cortelazo.

Hipertrofiar as pernas não é apenas uma questão de aparência: é um investimento em metabolismo, circulação, articulações saudáveis e desempenho físico. Na próxima vez que o treino de pernas aparecer na agenda, vale encarar a sessão como um cuidado completo com o corpo.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Hipertrofia das pernas: 4 benefícios que vão além da estética

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O treino de pernas costuma dividir opiniões na academia: uns amam, outros tentam adiar sempre que possível. Mas, além de contribuir para a estética, hipertrofiar os músculos dos membros inferiores traz benefícios que alcançam o metabolismo, a circulação, as articulações e até a função cognitiva.

Como a região concentra alguns dos maiores grupos musculares do corpo, treinar pernas é uma das estratégias mais completas para quem busca saúde, desempenho e longevidade. A seguir, especialistas explicam quatro razões para não pular esse treino.

Foto: yacobchuk/Getty Images 1. Pernas fortes aumentam o gasto energético

Quadríceps, posteriores de coxa e glúteos estão entre os maiores músculos do corpo. Por isso, estimulá-los pode elevar o metabolismo basal - a quantidade de energia que o organismo gasta mesmo em repouso.

“O músculo é um tecido metabolicamente mais ativo, o que significa que ele consome mais energia do que a gordura, mesmo em repouso. Por isso, o estímulo

muscular é uma estratégia inteligente para o aumento do gasto energético do corpo”, explica a nutróloga Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Continua após publicidade

Para sustentar a hipertrofia, a alimentação também entra em cena. Segundo Garcez, é importante priorizar proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos e gorduras boas.

Proteínas: essenciais para a construção e recuperação muscular.

Conteúdos relacionados Fitness

Treinar sob estresse: como saber quando o corpo precisa descansar

Pilates sem resultado? Descubra 6 erros comuns que sabotam seu treino

Aumentar o peso ou fazer mais repetições? Saiba como evoluir na musculação

Carboidratos: ajudam a poupar a proteína como fonte de energia.

Gorduras boas: contribuem para o funcionamento geral do organismo.

“Não é indicado seguir dietas muito restritas em carboidratos, pois elas podem comprometer o ganho de massa muscular”, complementa a especialista.

2. O treino melhora a circulação

A panturrilha tem um papel importante no retorno do sangue das pernas para o pulmão. Por isso, ela é frequentemente chamada de “coração das pernas”.

“Enquanto o coração é o grande protagonista do sistema arterial, a musculatura da panturrilha é o principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão”, explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**.

Como a gravidade favorece a descida do sangue, a subida depende do bombeamento feito pela musculatura. Fortalecer essa região, portanto, pode ajudar a melhorar a circulação.

Segundo Lamaita, a falta de movimento pode contribuir para retenção de líquidos, sensação de pernas pesadas, cansaço e maior predisposição a varizes e trombose venosa. Exercícios que ativam a panturrilha e os demais músculos dos membros inferiores são aliados da saúde vascular.

3. Hipertrofia protege joelhos e articulações

As pernas são a base da maior parte dos movimentos do dia a dia: caminhar, subir escadas, agachar, correr e praticar esportes. Quando a musculatura dos membros inferiores não acompanha o desenvolvimento do restante do corpo, os joelhos podem ficar sobrecarregados.

“Quando temos um aumento do peso corporal, pela hipertrofia dos músculos superiores, sem que os músculos da perna acompanhem esse aumento, criamos uma sobrecarga articular nos joelhos”, alerta o ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

De acordo com o especialista, a hipertrofia das pernas ajuda na manutenção do peso corporal, fortalece a musculatura que sustenta o esqueleto e estimula a circulação do líquido sinovial, responsável por nutrir a cartilagem.

O joelho depende da ação de dez músculos para funcionar bem, incluindo quadríceps, isquiotibiais, tensor

da fáscia lata e gastrocnêmios. Por isso, treinar coxa e panturrilha é uma forma de proteger a articulação e reduzir riscos associados a condições como artrose e condromalácia.

4. Pernas fortes podem beneficiar o cérebro

O impacto do treino de pernas pode ir além do corpo. Um estudo do King's College, de Londres, acompanhou por dez anos 324 mulheres gêmeas, com idades entre 43 e 73 anos, e observou relação entre a força das pernas e mudanças cognitivas ao longo do tempo.

“Os pesquisadores notaram uma notável relação protetora entre a aptidão muscular, a força das pernas, e a mudança cognitiva de 10 anos, com subsequente massa cinzenta total”, afirma Lamaita, que também é membro do American College of Lifestyle Medicine.

Segundo a pesquisa citada pela especialista, intervenções voltadas ao fortalecimento das pernas a longo prazo podem contribuir para um envelhecimento cognitivo mais saudável.

Como treinar pernas com segurança

O ideal é dar às pernas a mesma atenção e intensidade destinadas aos membros superiores. A progressão de carga deve acontecer aos poucos, respeitando a técnica, a recuperação e os limites de cada pessoa.

Entre os exercícios mais indicados estão:

Agachamento

Leg press

Stiff

Mesa flexora

Cadeira extensora

“Em caso de dores na região, é fundamental procurar

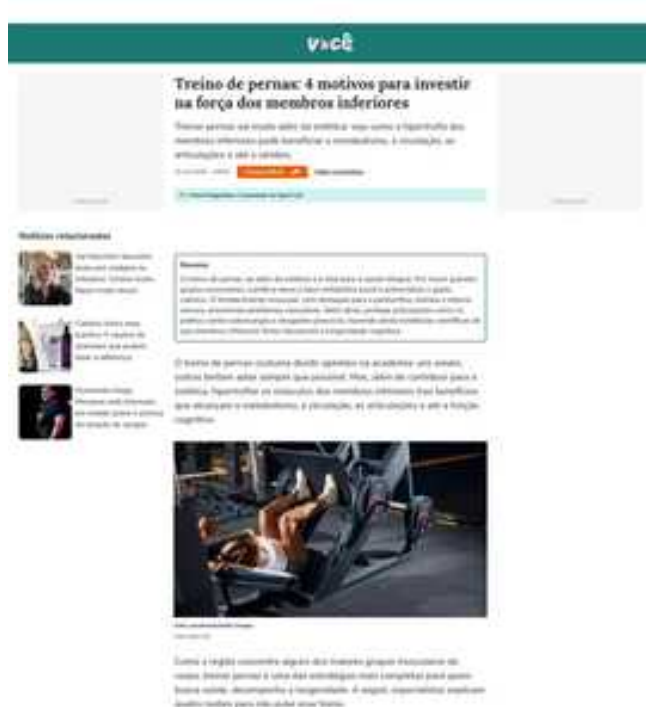
um ortopedista", orienta Cortelazo.

Hipertrofiar as pernas não é apenas uma questão de aparência: é um investimento em metabolismo, circulação, articulações saudáveis e desempenho físico. Na próxima vez que o treino de pernas aparecer na agenda, vale encarar a sessão como um cuidado completo com o corpo.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Treino de pernas: 4 motivos para investir na força dos membros inferiores

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Flavia Magalhães / Licenciado de Sport Life

Resumo

O treino de pernas vai além da estética e é vital para a saúde integral. Por reunir grandes grupos musculares, a prática eleva a taxa metabólica basal e potencializa o gasto calórico. O fortalecimento muscular, com destaque para a panturrilha, otimiza o retorno venoso, prevenindo problemas vasculares. Além disso, protege articulações como os joelhos contra sobrecargas e desgastes precoces, havendo ainda evidências científicas de que membros inferiores fortes favorecem a longevidade cognitiva.

O treino de pernas costuma dividir opiniões na academia: uns amam, outros tentam adiar sempre que possível. Mas, além de contribuir para a estética, hipertrofiar os músculos dos membros inferiores traz benefícios que alcançam o metabolismo, a circulação, as articulações e até a função cognitiva.

Como a região concentra alguns dos maiores grupos musculares do corpo, treinar pernas é uma das estratégias mais completas para quem busca saúde, desempenho e longevidade. A seguir, especialistas explicam quatro razões para não pular esse treino.

1. Pernas fortes aumentam o gasto energético

Quadríceps, posteriores de coxa e glúteos estão entre os maiores músculos do corpo. Por isso, estimulá-los pode elevar o metabolismo basal - a quantidade de energia que o organismo gasta mesmo em repouso.

'O músculo é um tecido metabolicamente mais ativo, o que significa que ele consome mais energia do que a gordura, mesmo em repouso. Por isso, o estímulo muscular é uma estratégia inteligente para o aumento do gasto energético do corpo', explica a nutróloga Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Para sustentar a hipertrofia, a alimentação também entra em cena. Segundo Garcez, é importante priorizar proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos e gorduras boas.

Proteínas: essenciais para a construção e recuperação muscular.

Carboidratos: ajudam a poupar a proteína como fonte de energia.

Gorduras boas: contribuem para o funcionamento geral do organismo.

'Não é indicado seguir dietas muito restritas em carboidratos, pois elas podem comprometer o ganho de massa muscular', complementa a especialista.

2. O treino melhora a circulação

A panturrilha tem um papel importante no retorno do sangue das pernas para o pulmão. Por isso, ela é frequentemente chamada de 'coração das pernas'.

'Enquanto o coração é o grande protagonista do sistema arterial, a musculatura da panturrilha é o principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão', explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV)**.

Como a gravidade favorece a descida do sangue, a subida depende do bombeamento feito pela musculatura. Fortalecer essa região, portanto, pode ajudar a melhorar a circulação.

Segundo Lamaita, a falta de movimento pode contribuir para retenção de líquidos, sensação de pernas pesadas, cansaço e maior predisposição a varizes e trombose venosa. Exercícios que ativam a panturrilha e os demais músculos dos membros inferiores são aliados da saúde vascular.

3. Hipertrofia protege joelhos e articulações

As pernas são a base da maior parte dos movimentos do dia a dia: caminhar, subir escadas, agachar, correr e praticar esportes. Quando a musculatura dos membros inferiores não acompanha o desenvolvimento do restante do corpo, os joelhos podem ficar sobrecarregados.

'Quando temos um aumento do peso corporal, pela hipertrofia dos músculos superiores, sem que os músculos da perna acompanhem esse aumento, criamos uma sobrecarga articular nos joelhos', alerta o ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

De acordo com o especialista, a hipertrofia das pernas ajuda na manutenção do peso corporal, fortalece a musculatura que sustenta o esqueleto e estimula a

circulação do líquido sinovial, responsável por nutrir a cartilagem.

O joelho depende da ação de dez músculos para funcionar bem, incluindo quadríceps, isquiotibiais, tensor da fáscia lata e gastrocnêmios. Por isso, treinar coxa e panturrilha é uma forma de proteger a articulação e reduzir riscos associados a condições como artrose e condromalácia.

4. Pernas fortes podem beneficiar o cérebro

O impacto do treino de pernas pode ir além do corpo. Um estudo do King's College, de Londres, acompanhou por dez anos 324 mulheres gêmeas, com idades entre 43 e 73 anos, e observou relação entre a força das pernas e mudanças cognitivas ao longo do tempo.

'Os pesquisadores notaram uma notável relação protetora entre a aptidão muscular, a força das pernas, e a mudança cognitiva de 10 anos, com subsequente massa cinzenta total', afirma Lamaita, que também é membro do American College of Lifestyle Medicine.

Segundo a pesquisa citada pela especialista, intervenções voltadas ao fortalecimento das pernas a longo prazo podem contribuir para um envelhecimento cognitivo mais saudável.

Como treinar pernas com segurança

O ideal é dar às pernas a mesma atenção e intensidade destinadas aos membros superiores. A progressão de carga deve acontecer aos poucos, respeitando a técnica, a recuperação e os limites de cada pessoa.

Entre os exercícios mais indicados estão:

Agachamento

Leg press

Stiff

Mesa flexora

Cadeira extensora

'Em caso de dores na região, é fundamental procurar um ortopedista', orienta Cortelazo.

Hipertrofiar as pernas não é apenas uma questão de aparência: é um investimento em metabolismo, circulação, articulações saudáveis e desempenho físico. Na próxima vez que o treino de pernas aparecer na agenda, vale encarar a sessão como um cuidado completo com o corpo.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Trackings & redes

[Link original](#)

Autor: Leandro Mazzini

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo. Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567 empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Os artigos publicados com assinatura não traduzem, necessariamente, a opinião da TRIBUNA DO NORTE, sendo de responsabilidade total do autor.

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

Trackings & redes

[Link original](#)

Os institutos de pesquisa são comidos quando se trata de divulgação em massa. Os trackings de três partidos apontam, mesmo com pequenas variações, para 53% a 47% com vantagem de Flávio Bolsonaro (PL) para o presidente Lula da Silva (PT) domingo. Eis os fatos: desgaste do Lula e do PT e forte trabalho de comunicação dos bolsonaristas nas redes sociais nos últimos quatro anos. Lula entrou nas redes só há duas semanas, preocupado no 1º turno em distribuir bondades com a caneta e o saldo do Tesouro. Mas não levou em conta que a nova TV está na mão do povo, e o novo canal é a rede social - não em casa mais. Flávio apostou nisso e avançou muito. Com propostas e batendo nos problemas do Governo e nos pessoais do adversário.

Fator Roberta

Dentro do Palácio do Planalto a avaliação do staff eleitoral presidencial é de que a bomba verbal de Roberta Luchsinger para o canal CNN teve um "aval" do casal Lulinha: Cientes de que ela explodiria, ele se afastou dela por recomendação jurídica e lavou as mãos. A esposa, muito amiga da lobista, a teria incentivado a contar tudo, como vendeta.

Brasil sem varizes

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** conquistou um reconhecimento histórico com o projeto Brasil Sem Varizes, que entrou para o RankBrasil - Livro dos Recordes Brasileiros como a Maior Ação Simultânea de Tratamento de Varizes no Brasil. Realizada em agosto, a iniciativa mobilizou médicos, profissionais de saúde e voluntários, e contabilizou 1.191 cirurgias em 101 instituições do País em apenas um dia.

Elas no campo

O Dia Internacional da Mulher Rural, comemorado em 15/10, colocou em pauta a gestão feminina no campo.

Mulheres geram 19% dos estabelecimentos rurais brasileiros, mas apenas 8,5% da área total. Os dados são da Fundação IDH de 2026. A JTI, com cerca de 12 mil produtores integrados no País, mantém o programa Força Feminina em Campo, que promove aprendizado, troca de experiências entre agricultoras e assistência técnica para produtores.

Made in Rio

O painel Oportunidades do Acordo Mercosul-UE, da ApexBrasil, identifica 602 produtos fluminenses com oportunidades de exportação, que foram apresentadas a empresários na edição do Conexões Produtivas, na sede da Firjan. A União Europeia é o 2º maior parceiro comercial do Rio. Em 2025, o Estado, com 567

empresas, exportou US\$ 10,045 bilhões para a Europa.

Invasão a imóveis

Pesquisa da Verisure aponta que 50% das tentativas de invasão de imóveis ocorrem na madrugada, entre meia-noite e 5h, com pico às 3h. Os dados, referentes ao período de janeiro a outubro de 2026, mostram ainda que os domingos concentram o maior número de ocorrências, seguidos pelos sábados. O estudo considera exclusivamente tentativas de invasão registradas nos sistemas de segurança da empresa.

Tags:

alagoas

coluna esplanada

leandro mazzini

maceió

tribuna hoje

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