Destaques da Semana

SBACV

Jornal Hoje em Dia | Minas Gerais (Dois Pontos - 09/11/2026)
TROMBOFILIA DE MARIANA RIOS É ADQUIRIDA POR SERIE DE FATORES E PODE AFETAR GESTAÇÃO 4

Boa Forma Online | Nacional (Noticias - 13/11/2026)
Pernas inchadas: 4 movimentos simples para melhorar a circulação 6

Brasília Mais Notícias | Distrito Federal (Noticias - 12/11/2026)
Beleza das pernas: cuidados essenciais na preparação para o verão 9

Gdia | Paraná (Noticias - 08/11/2026)
Doppler das carótidas: prevenção que pode proteger seu cérebro 11

Hoje em Dia MG | Minas Gerais (Noticias - 09/11/2026)
Trombofilia de Mariana Rios é adquirida por série de fatores e pode afetar gestação 12

Jornal Brasil Regional | São Paulo (Noticias - 12/11/2026)
MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA: 4 DICAS PARA O CALOR 14

NovaBrasil FM | São Paulo (Noticias - 09/11/2026)
Celulite não é lipedema: entenda o que diferencia as duas condições 16

Paranashop | Paraná (Noticias - 06/11/2026)
Calor no Paraná: especialistas indicam como aliviar o inchaço nas pernas no verão 18

Paranashop | Paraná (Noticias - 06/11/2026)
Paraná tem 2.265 internamentos por trombose venosa em hospitais do SUS até julho 21

Paranashop | Paraná (Noticias - 06/11/2026)
Varizes: cirurgiã desfaz mitos; no Paraná, cirurgias no SUS caíram 84% em 2021 24

Poconé On | Mato Grosso (Noticias - 10/11/2026)
Beleza das pernas: cuidados essenciais na preparação para o verão 27

Revista Malu | Nacional (Noticias - 10/11/2026)
Seus pés podem revelar sua circulação: entenda os sinais 29

Tá Saudável | São Paulo (Noticias - 09/11/2026)
Por que estão falando tanto da panturrilha? É o nosso “segundo coração” 31

Terra | Nacional (Noticias - 10/11/2026)
Entenda o que seus pés podem revelar sobre sua circulação 33

Blog Jornal da Mulher | São Paulo (Noticias - 12/11/2026)
14 de novembro – Dia Mundial do Diabetes 35

Veículo: **Jornal Hoje em Dia** Estado: **Minas Gerais**
Data: **09/11/2026 00:00** Editoria: **Dois Pontos** Página: **7**

TROMBOFILIA DE MARIANA RIOS É ADQUIRIDA POR SERIE DE FATORES E PODE AFETAR GESTAÇÃO

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

A atriz Mariana Rios revelou recentemente que passou por uma perda gestacional após conseguir engravidar naturalmente. Anteriormente, ela já havia compartilhado relatos sobre a dificuldade de engravidar, pela incompatibilidade genética com o parceiro e o diagnóstico de trombofilia adquirida, que já a havia feito perder outro bebê, em 2020.

A trombofilia é uma predisposição genética causada por uma anomalia que aumenta a probabilidade e o risco para o surgimento dos coágulos nas grandes veias, em razão da deficiência na ação das enzimas que realizam a coagulação do sangue.

No entanto, o tipo de Mariana é bastante específico e surge ao longo da vida em razão de diferentes fatores: idade avançada, doenças autoimunes, alguns tipos de câncer, obesidade e infecções graves, por exemplo, consumo de determinados medicamentos - como os anticoncepcionais ou outros remédios hormonais -, gravidez, hábitos que influenciam a formação dos coágulos.

Vale recordar que, quando a trombofilia é de origem genética ou adquirida, ao menos um dos fatores de risco influencia ainda mais o desenvolvimento da trombose, patologia caracterizada justamente pela formação de coágulos que bloqueiam as veias, limitando a circulação sanguínea sobretudo nos membros inferiores.

Os principais sintomas da condição são presença de inchaço na região, acompanhada de temperatura elevada, dor no membro e mudança na coloração da pele junto de seu enrijecimento.

A trombose causa muita preocupação pela possibilidade de evoluir para uma embolia pulmonar, que pode levar à morte. Contudo, uma vez que a gravidez aumenta naturalmente a tendência de coagulação, para proteger a mulher de sangramentos, aquela que possui trombofilia tem ainda mais riscos.

Nessa situação, o risco do aborto aparece pela eventual formação de pequenos trombos nos vasos da placenta, bloqueando o fluxo sanguíneo junto do oxigênio e a chegada de nutrientes essenciais para o desenvolvimento do embrião. Estes eventos também levam à má-formação do feto e até mesmo à completa infertilidade, além de fazer com que a mãe possa desenvolver aumento da pressão arterial e parto prematuro.

O diagnóstico é essencial, principalmente para mulheres que passaram por perdas gestacionais recorrentes ou sofreram complicações graves em gestações anteriores, por exemplo, a pré-eclâmpsia ou descolamento prematuro da placenta. Outros fatores que servem como alerta para a condição são o histórico pessoal de trombose venosa profunda - trombo nas veias grossas - ou embolia, e complicações graves.

O processo é iniciado em consultório, com a avaliação clínica do histórico médico e familiar, sendo confirmado com exames de sangue específicos que analisam mutações genéticas e a presença de anticorpos ou eventuais alterações adquiridas.

O tratamento da trombofilia foca na prevenção da formação de coágulos, com a prescrição de remédios anticoagulantes, sendo indicado tanto para quem já teve trombose, passou por cirurgias e precisará passar pela imobilidade do pós-operatório ou está grávida com risco de complicações. A infertilidade causada pela trombofilia também pode ser tratada em um acompanhamento multidisciplinar. O monitoramento é essencial em todos os casos.

* Médico cirurgião vascular, membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**

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

Pernas inchadas: 4 movimentos simples para melhorar a circulação

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Autor: Usuário

Pernas inchadas 4 movimentos simples para melhorar a circulação | (Magnific/Magnific)

Priorizar nos meus resultados Google

Ler Resumo

Introdução

Pernas pesadas e inchadas? O calor e a imobilidade prolongada podem ser os vilões. Entenda como a falta de movimento afeta a circulação e descubra 4 exercícios simples para aliviar o desconforto, melhorar o retorno venoso e sentir-se mais leve, mesmo na rotina agitada.

Principais Tópicos

Elevação de panturrilha: o 'segundo coração' em ação Marcha parada: ativação muscular e circulatória Bomba de tornozelo: estímulo às bombas plantar e da panturrilha Círculos com os pés: movimento articular e fluxo sanguíneo otimizado

Este resumo foi útil?

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

Sabe aquela sensação de chegar ao fim do dia com as pernas pesadas e o sapato apertando mais do que de manhã? Ela costuma surgir como resultado de muitas horas na mesma posição, seja sentada na frente do computador, seja dirigindo, por exemplo. E, quando o clima lá fora está quente, o risco de esse desconforto aparecer é ainda maior! Com o calor, as veias se dilatam para ajudar o corpo a se refrescar, e o líquido acaba escapando com mais facilidade para os tecidos, o que causa o inchaço.

“Quando permanecemos muito tempo sentados ou parados na mesma posição, deixamos de utilizar adequadamente dois mecanismos importantes para a circulação sanguínea: a bomba plantar, localizada nos pés, e a bomba muscular da panturrilha. Isso atrapalha o retorno venoso e pode contribuir para o extravasamento de líquido para os tecidos, provocando inchaço, sensação de peso e desconforto nas pernas”, explica o Dr. Caio Focássio, cirurgião vascular e membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular** (**SBACV**).

Para aliviar as pernas inchadas, você não precisa de estratégias complexas nem de exercícios puxados na academia. “Mesmo pequenas pausas para movimentar as pernas ao longo da rotina podem melhorar o retorno venoso e aliviar a sensação de peso e o inchaço associados à imobilidade prolongada”, comenta o médico.

Existem movimentos simples que podem ser realizados durante as pausas no trabalho. Conheça quatro deles a seguir.

• Elevação de panturrilha

Por que é bom: Quando o tema é saúde circulatória, é praticamente impossível deixar de falar da importância das panturrilhas no nosso organismo. Apesar de pequenas, essas estruturas têm um papel gigante no retorno do sangue que desce até os pés. Não à toa, ganharam o apelido de “segundo coração”. O exercício elevação de panturrilha envolve a contração repetida dessa musculatura, que aperta as veias e empurra o sangue para cima a cada subida na ponta dos pés.

Como fazer: Fique em pé com os pés afastados na largura do quadril e, se precisar, apoie as mãos em uma parede ou cadeira para ter mais equilíbrio. Suba na ponta dos pés devagar, segure um segundo lá em cima e desça sem pressa. Faça de 2 a 3 séries de 15 repetições.

• Marcha parada

Por que é bom: A marcha parada é um movimento bastante utilizado em programas de reabilitação e aquecimento antes dos treinos, justamente por ser fácil de executar e adaptável a qualquer nível de condicionamento. No dia a dia, ela pode funcionar como uma alternativa simples para estimular os músculos das pernas e ativar a circulação sanguínea. Sua execução promove a contração alternada de panturrilhas, coxas e glúteos.

Como fazer: Em pé, com a postura ereta e o abdômen firme, levante um joelho de cada vez, o mais alto que conseguir, como se estivesse marchando sem sair do lugar. Movimente os braços no mesmo ritmo para deixar o exercício mais completo. Comece com 1 minuto e vá aumentando aos poucos até chegar a 3 ou 5 minutos.

• Bomba de tornozelo

Por que é bom: O exercício coloca para trabalhar justamente as bombas plantar e da panturrilha, que ficam paradas quando permanecemos muito tempo sentados. Dessa forma, contribui para que o fluxo sanguíneo suba das extremidades rumo ao coração.

Como fazer: Sentada, com os pés apoiados no chão ou com as pernas esticadas à frente, puxe a ponta dos pés na direção da canela e depois empurre para a frente, como se estivesse pisando num acelerador. Repita cerca de 20 vezes.

• Círculos com os pés

Por que é bom: Ao girar os pés, a articulação do tornozelo se movimenta em todas as direções. Isso coloca em ação diferentes músculos dos pés, da canela e da panturrilha ao mesmo tempo, o que facilita o caminho do sangue de volta ao coração.

Como fazer: Sentada, tire um dos pés do chão e desenhe círculos amplos no ar com a ponta dele, girando devagar. Faça 10 voltas no sentido horário e mais 10 no anti-horário, depois troque de lado.

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

O que acontece com a circulação quando ficamos sentados?

Newsletter

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

Aceito receber ofertas produtos e serviços do Grupo Abril.

Você receberá nossa newsletter em breve.

TAGS:

exercícios para as pernas

Retenção de líquidos

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Veículo: **Brasília Mais Notícias** Estado: **Distrito Federal**
Data: **12/11/2026 00:00** Editoria: **Noticias** Página:

Beleza das pernas: cuidados essenciais na preparação para o verão

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Com a proximidade do verão e do final de ano, muitas mulheres começam a se preocupar com a aparência das pernas. Afinal, dezembro é tradicionalmente um mês de viagens, férias, praia, piscina e maior exposição do corpo. Porém, um comportamento bastante comum é deixar os cuidados estéticos e de saúde para a última hora, acreditando que já não há tempo suficiente para realizar tratamentos.

A boa notícia é que novembro ainda pode ser uma oportunidade para começar a cuidar das pernas. A orientação dos especialistas é não esperar a chegada do verão para procurar ajuda profissional, principalmente quando existem queixas como varizes, lipedema, flacidez e alterações na circulação.

A preocupação com a beleza das pernas vai além da estética. Muitas mulheres convivem com desconfortos, dores, inchaço, sensação de peso e alterações na distribuição de gordura, que podem comprometer tanto a autoestima quanto a qualidade de vida.

Varizes e lipedema: problemas que vão além da aparência

As varizes estão entre as principais preocupações femininas. De acordo com dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**), aproximadamente 45% das mulheres brasileiras apresentam varizes. A condição, que se caracteriza pela dilatação e tortuosidade das veias, pode provocar dores, sensação de peso, inchaço e cansaço nas pernas, além do incômodo estético.

Outra condição que merece atenção é o lipedema, doença crônica caracterizada pelo acúmulo desproporcional de gordura, principalmente nos membros inferiores, geralmente acompanhada de dor, sensibilidade ao toque e facilidade para desenvolver hematomas.

Um estudo publicado no Jornal Vascular Brasileiro, em 2022, estimou que 12,3% da população feminina brasileira apresenta sintomas compatíveis com lipedema, o que equivale a aproximadamente 8,8 milhões de mulheres adultas entre 18 e 69 anos no país.

Além dessas condições, a flacidez também está entre as queixas frequentes. Alterações hormonais, envelhecimento, oscilações de peso, perda de massa muscular e fatores genéticos podem contribuir para a perda de firmeza da pele e dos tecidos, especialmente nas coxas e na região interna das pernas.

Ainda dá tempo de cuidar das pernas antes do final de ano

Segundo a cirurgiã vascular e angiologista Dra. Tatiana Losada, o ideal é que as mulheres não esperem a proximidade das viagens para procurar orientação especializada.

'A preparação para o verão não precisa começar apenas quando as temperaturas aumentam. Novembro é um bom momento para avaliar a saúde das pernas,

identificar possíveis alterações e entender quais tratamentos podem trazer benefícios. Algumas abordagens apresentam resultados mais rápidos, enquanto outras exigem acompanhamento e mais tempo. As varizes, por exemplo, podemos resolver a maioria dos casos em consultório, sem precisar de repouso ou cirurgia. Por isso, quanto antes a mulher procurar um especialista, maiores serão as possibilidades de planejar os cuidados de maneira individualizada', explica.

A especialista ressalta que não existe um tratamento único para todas as queixas. No caso das varizes, por exemplo, é necessário avaliar o comprometimento da circulação e as características dos vasos para definir a melhor abordagem. Já no lipedema, o acompanhamento deve considerar o caráter crônico da doença e pode envolver uma equipe multidisciplinar.

Para questões relacionadas à flacidez, existem diferentes possibilidades de tratamento, que podem incluir tecnologias, procedimentos dermatológicos e estímulo à atividade física, conforme a avaliação individual. “A recomendação é aproveitar o período que antecede o verão para realizar uma avaliação médica, esclarecer dúvidas e estabelecer um planejamento realista. Mais do que conquistar pernas bonitas para as férias, cuidar delas significa investir em saúde, bem-estar, autoestima e qualidade de vida durante todo o ano”, conclui a Dra Tatiana.

Cirurgiã vascular Dra. Tatiana Losada | @dratatianalosada

Médica Especialista em Cirurgia Vascular e Angiologia

Especialista em tratamentos modernos de varizes, vasinhos e Lipedema

Formada pela Universidade de Uberaba - MG

Cirurgiã Geral pela Secretária de Saúde do Distrito Federal

Cirurgiã Vascular pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - FAMERP

Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Vascular e Angiologia

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

Doppler das carótidas: prevenção que pode proteger seu cérebro

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Um dos exames que pode ajudar o médico a avaliar o funcionamento da circulação e identificar alterações importantes é o Doppler das artérias carótidas.

As carótidas são grandes artérias localizadas no pescoço e têm uma função essencial: levar sangue rico em oxigênio até o cérebro. Quando essas artérias apresentam estreitamentos ou alterações em suas paredes, o fluxo de sangue pode ser comprometido e aumentar o risco de eventos como o Acidente Vascular Cerebral (AVC).

O exame avalia o fluxo sanguíneo e pode identificar placas de gordura (ateromas), espessamento das paredes das artérias e possíveis estreitamentos que podem aumentar o risco de eventos cardiovasculares e cerebrovasculares.

Quem deve fazer?

O Doppler das carótidas não é necessariamente indicado para todas as pessoas. A necessidade do exame deve ser avaliada individualmente pelo médico, principalmente quando existem fatores de risco como pressão alta, colesterol elevado, diabetes, tabagismo, histórico familiar ou pessoal de doenças cardiovasculares e idade avançada.

Para as mulheres, manter esse acompanhamento é especialmente importante. Muitas passam anos priorizando os cuidados com a família e acabam deixando a própria saúde em segundo plano. A prevenção vascular também deve fazer parte da rotina.

E quando existem sintomas?

As alterações nas carótidas podem permanecer silenciosas por bastante tempo. Porém, sintomas súbitos como fraqueza ou formigamento em um lado do corpo, dificuldade para falar ou alteração repentina da visão podem indicar um problema neurológico e exigem atendimento médico de emergência.

O Doppler das carótidas, quando indicado, é uma importante ferramenta de prevenção e acompanhamento da saúde vascular. Afinal, cuidar das artérias hoje é investir em mais saúde e qualidade de vida no futuro.

Dr. Lucmen Ghazzaoui

Cirurgião Vascular | Membro **SBACV**

CRM-PR 44995 | RQE 31641

CRM-SP 141177 | RQE 122653

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Veículo: **Hoje em Dia MG** Estado: **Minas Gerais**
Data: **09/11/2026 00:00** Editoria: **Noticias** Página:

Trombofilia de Mariana Rios é adquirida por série de fatores e pode afetar gestação

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Josualdo Euzébio Silva*

A atriz Mariana Rios revelou recentemente que passou por uma perda gestacional após conseguir engravidar naturalmente. Anteriormente, ela já havia compartilhado relatos sobre a dificuldade de engravidar, pela incompatibilidade genética com o parceiro e o diagnóstico de trombofilia adquirida, que já a havia feito perder outro bebê, em 2020.

A trombofilia é uma predisposição genética causada por uma anomalia que aumenta a probabilidade e o risco para o surgimento dos coágulos nas grandes veias, em razão da deficiência na ação das enzimas que realizam a coagulação do sangue.

No entanto, o tipo de Mariana é bastante específico e surge ao longo da vida em razão de diferentes fatores: idade avançada, doenças - autoimunes, alguns tipos de câncer, obesidade e infecções graves, por exemplo - , consumo de determinados medicamentos - como os anticoncepcionais ou outros remédios hormonais -, gravidez, hábitos que influenciam a formação dos coágulos.

Vale recordar que quando a trombofilia é de origem genética adquirir ao menos um dos fatores de risco influencia ainda mais o desenvolvimento da trombose, patologia caracterizada justamente pela formação de coágulos que bloqueiam as veias, limitando a circulação sanguínea sobretudo nos membros inferiores.

Os principais sintomas da condição são presença de inchaço na região, acompanhada de temperatura elevada, dor no membro e mudança na coloração da pele junto de seu enrijecimento.

A trombose causa muita preocupação pela possibilidade de evoluir para uma embolia pulmonar, que pode levar à morte. Contudo, uma vez que a gravidez aumenta naturalmente a tendência de coagulação, para proteger a mulher de sangramentos, aquela que possui trombofilia tem ainda mais riscos.

Nessa situação, o risco do aborto aparece pela eventual formação de pequenos trombos nos vasos da placenta, bloqueando o fluxo sanguíneo junto do oxigênio e a chegada de nutrientes essenciais para o desenvolvimento do embrião. Estes eventos também levam à má- formação do feto e até mesmo à completa infertilidade, além de fazer com que a mãe possa desenvolver aumento da pressão arterial e parto prematuro.

O diagnóstico é essencial, principalmente para mulheres que passaram por perdas gestacionais recorrentes ou sofreram complicações graves em gestações anteriores, por exemplo, a pré-eclâmpsia ou descolamento prematuro da placenta. Outros fatores que servem como alerta para a condição são o histórico pessoal de trombose venosa profunda - trombo nas veias grossas - ou embolia, e complicações graves.

O processo é iniciado em consultório, com a avaliação clínica do histórico médico e familiar, sendo confirmado com exames de sangue específicos que analisam mutações genéticas e a presença de anticorpos ou eventuais alterações adquiridas.

O tratamento da trombofilia foca na prevenção da formação de coágulos, com a prescrição de remédios anticoagulantes, sendo indicado tanto para quem já teve trombose, passou por cirurgias e precisará passar pela imobilidade do pós-operatório ou está grávida com risco de complicações. A infertilidade causada pela trombofilia também pode ser tratada em um acompanhamento multidisciplinar. O monitoramento é essencial em todos os casos.

* Médico cirurgião vascular, membro titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**

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

Veículo: **Jornal Brasil Regional** Estado: **São Paulo**
Data: **12/11/2026 00:00** Editoria: **Noticias** Página:

MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA: 4 DICAS PARA O CALOR

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

O calor pode aumentar o inchaço e a sensação de peso nas pernas, tornando mais difícil manter exercícios e cuidados circulatórios. Para quem utiliza MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA, alguns ajustes na rotina ajudam na adaptação e no uso correto do produto.

Conteúdo da Página

Toggle

MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA: COMO FACILITAR A ADAPTAÇÃO

1. Vista pela manhã

2. Use a técnica correta

3. Cuide da pele

4. Comece aos poucos

CONFORTO E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Queixas como aperto, aquecimento local, coceira em peles ressecadas e dificuldade para vestir a peça aparecem com frequência nos primeiros dias. A escolha adequada do modelo e as orientações de um especialista são essenciais para evitar a interrupção do tratamento.

Gostou do tema? Nos siga no FACEBOOK e se inscreva no nosso canal do YOUTUBE

MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA: COMO FACILITAR A ADAPTAÇÃO

Dados reunidos pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** indicam que até 46% das pessoas deixam de seguir a recomendação por dificuldades relacionadas à rotina. O cuidado é relevante diante da frequência das varizes, que atingem 38% dos adultos e mais de 70% das pessoas na faixa dos 70 anos, conforme a entidade.

1. Vista pela manhã

O melhor momento para colocar as MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA costuma ser ao acordar, quando há menor retenção de líquidos nas pernas. Em outros horários, elevar os pés por alguns minutos pode ajudar antes de vestir a peça.

2. Use a técnica correta

Vire a meia do avesso até a altura do calcanhar, posicione o pé corretamente e depois desenrole o tecido com cuidado. Evite puxar a peça pelas extremidades superiores, pois isso pode dificultar o ajuste e danificar o material.

3. Cuide da pele

Hidratantes podem ser usados preferencialmente à noite. A medida reduz o contato do produto com o tecido no momento de vestir as MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA e ajuda a preservar a peça.

4. Comece aos poucos

A introdução pode começar com poucas horas por dia, aumentando gradualmente até alcançar o período indicado pelo especialista. A adaptação deve respeitar a orientação recebida e a resposta de cada pessoa ao tratamento.

CONFORTO E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Modelos com tecidos respiráveis, facilidade para calçar e tamanhos ajustados ao biotipo podem tornar o uso mais confortável. Ainda assim, a indicação do tipo de compressão deve ser feita por profissional habilitado, especialmente quando há dores, edemas, varizes ou cansaço persistente nas pernas.

A campanha Escute Suas Pernas orienta a população a observar esses sinais e procurar avaliação. O uso de MEIAS DE COMPRESSÃO GRADUADA não substitui o acompanhamento clínico nem deve ser iniciado sem recomendação adequada.

Continue acompanhando as notícias na Rede JBR de Comunicação Castilho SP Ilha Solteira SP Itapura SP Andradina SP Murutinga do Sul SP Guaraçai SP Mato Grosso do SUL Dicas e Serviços em: Web10 e Casa e Jardim

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

Celulite não é lipedema: entenda o que diferencia as duas condições

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Autor: Brazil Health

Uma irregularidade na pele ou o acúmulo de gordura nas coxas pode levantar a suspeita de lipedema, mas não confirma a doença. A cirurgiã vascular Andréa Klepacz alerta que a maior visibilidade da condição, especialmente nas redes sociais, tem levado mulheres a interpretar características comuns do corpo como sinais de um problema de saúde.

O lipedema é uma condição crônica do tecido adiposo que afeta predominantemente mulheres. Pode causar dor, sensibilidade, sensação de peso, hematomas frequentes e aumento desproporcional do volume das pernas. O reconhecimento desses sintomas é importante, mas nenhum deles deve ser analisado isoladamente.

O que entra na avaliação

A celulite provoca ondulações e pequenas depressões na superfície da pele. Já o acúmulo de gordura nos quadris e nas coxas, mesmo quando é difícil reduzir essas regiões, não estabelece um diagnóstico de lipedema. Para diferenciar as condições, é preciso considerar também os sintomas e a forma como o tecido adiposo se distribui pelo corpo.

No lipedema, o aumento de volume costuma ser desproporcional e semelhante nos dois lados, principalmente nas pernas, embora também possa atingir os braços. Mãos e pés geralmente são poupados. Dor ou desconforto nas áreas afetadas têm peso importante na avaliação, assim como sensibilidade aumentada, sensação de peso e facilidade para formar hematomas. As manifestações, porém, variam entre pacientes.

O diagnóstico pode ser difícil porque há semelhanças com obesidade, linfedema, doenças venosas e padrões naturais de distribuição de gordura. Por isso, a avaliação clínica reúne o histórico da paciente, o exame físico e a investigação de outras possíveis causas para os sintomas.

Não existe, até o momento, exame de sangue ou de imagem capaz de confirmar sozinho o lipedema. Exames complementares podem ser úteis em situações específicas, sobretudo para investigar outras condições. Identificar-se com uma lista de sinais publicada na internet, portanto, não equivale a receber um diagnóstico.

Por que acertar o diagnóstico importa

Durante muito tempo, mulheres com lipedema tiveram suas queixas atribuídas apenas ao peso. Segundo Klepacz, ampliar o conhecimento sobre a doença ajuda a evitar que dores e alterações relevantes sejam ignoradas. O cuidado, agora, é não tratar toda celulite ou gordura localizada como uma condição médica.

Um diagnóstico incorreto pode levar a intervenções desnecessárias. O tratamento pode envolver compressão, fisioterapia e acompanhamento por diferentes profissionais; procedimentos cirúrgicos ficam

reservados a pacientes selecionadas após avaliação criteriosa. A escolha depende das características e dos sintomas de cada pessoa, não apenas da aparência das pernas.

As recomendações médicas também seguem em aprimoramento. O Consenso Brasileiro de Lipedema, publicado em 2025 pela **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, trouxe orientações sobre diagnóstico e tratamento. Um consenso internacional divulgado em 2026 reforçou a necessidade de padronizar os critérios da doença.

A maior circulação de informações pode incentivar quem sente dor e desconforto a procurar ajuda. Ao mesmo tempo, celulite, gordura localizada e diferentes formatos corporais não devem ser automaticamente classificados como lipedema. Distinguir essas situações é essencial tanto para quem precisa de tratamento quanto para quem não tem a doença.

The post Celulite não é lipedema: entenda o que diferencia as duas condições appeared first on Novabrasil.

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

Calor no Paraná: especialistas indicam como aliviar o inchaço nas pernas no verão

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Início › Saúde

Cirurgiões vasculares e a Sesa recomendam hidratação, menos sal e pausas para caminhar, enquanto o Simepar prevê El Niño forte e temperaturas acima da média na região de Curitiba.

Por Editor Paranashop · 6 de novembro de 2026, 16h57 · 4 min de leitura

Compartilhar

WhatsApp

Facebook

X

LinkedIn

Telegram

E-mail

Copiar link

Imprimir

Pessoa sentada segura o joelho avermelhado, imagem ilustrativa de desconforto nas pernas no calor. Nesta matéria Por que o calor favorece o inchaço Medidas de alívio recomendadas Orientações da Sesa sobre água e alimentação O que esperar do clima

Médicos ouvidos em reportagens recentes explicam por que o calor favorece o inchaço e listam medidas de alívio; a Secretaria da Saúde do Paraná reforça a hidratação.

Com a chegada do verão, o calor volta a aumentar as queixas de pernas pesadas e inchadas no Paraná. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**), o aumento de temperatura dilata os vasos e dificulta o retorno do sangue das pernas ao coração. Nenhuma das fontes consultadas fala em solução definitiva, mas todas apontam medidas de alívio.

Por que o calor favorece o inchaço

De acordo com o diretor da **SBACV**-SP, Vinícius Bertoldi, a dilatação dos vasos favorece o aumento de volume e a sensação de peso nas pernas, sobretudo no fim do dia. A regional paulista da entidade acrescenta que beber pouco líquido deixa o sangue mais concentrado, favorece a retenção de líquidos e aumenta as cãibras.

Publicidade

A **SBACV** cita como agravantes ficar muito tempo sentado ou em pé, consumir álcool em excesso, fazer

viagens longas e usar roupas muito apertadas. Em material sobre varizes, a entidade nacional descreve o mesmo padrão: o inchaço tende a melhorar com as pernas elevadas e a piorar no fim do dia, no calor, perto da menstruação e na gravidez.

Leia tambémVarizes: cirurgiã desfaz mitos; no Paraná, cirurgias no SUS caíram 84% em 2021 Medidas de alívio recomendadas

Uma cirurgiã vascular ouvida em reportagem de janeiro de 2025 recomenda reduzir o sal no verão, porque ele faz o organismo reter líquido. Ela afirma que massagem e drenagem linfática podem diminuir o inchaço, já que ajudam o retorno venoso. Entre as dicas caseiras da médica estão manter as pernas para cima no fim do dia, usar compressas geladas de camomila e aplicar cremes com sensação de frescor.

A cirurgiã vascular Aline Lamaita indica um jato de água fria nas pernas ao fim do banho, o que provoca vasoconstrição, ou seja, o estreitamento dos vasos. Ela também orienta levantar e andar por 5 minutos a cada hora de trabalho. Quem tem problema circulatório ou inchaço deve consultar um médico sobre o uso de meia elástica de compressão, segundo a especialista.

Uma clínica vascular, em conteúdo publicado há cerca de 23 dias, orienta elevar as pernas acima do nível do coração e levantar para caminhar a cada 30 minutos.

Orientações da Sesa sobre água e alimentação

A Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) do Paraná recomenda atenção redobrada com pele, alimentação e hidratação no verão e nas festas de fim de ano. Adolescentes e adultos devem beber pelo menos dois litros de água por dia, e mais em caso de sol prolongado, exercício ou esforço. A orientação é priorizar água, sucos naturais, água de coco ou isotônicos.

A pasta afirma que bebidas alcoólicas, mesmo geladas, aumentam a desidratação. Para a alimentação, orienta comer devagar, observar as bebidas calóricas e manter-se ativo. Em fevereiro de 2025, a coordenadora de Promoção da Saúde da Sesa, Elaine Cristina Vieira de Oliveira, disse que a quantidade ideal de água varia conforme idade, peso, atividade física, clima e temperatura. Na ocasião, a Secretaria também recomendou evitar ultraprocessados, como refrigerantes e néctares, e priorizar frutas, verduras e legumes frescos.

Publicidade

A Sesa alerta que a desidratação pode causar tontura, desmaio, cansaço, palpitações e mal-estar e, em situações extremas, levar à morte. Em emergência, a orientação é procurar a unidade de saúde mais próxima ou ligar para o SAMU (192). Nas orientações consultadas, o inchaço não é tratado de forma específica.

O que esperar do clima

O Simepar prevê El Niño de intensidade forte a muito forte, com pico entre a primavera e o início do verão, segundo boletim atualizado em 10 de setembro de 2026. O instituto afirma que o fenômeno deve persistir até o outono de 2027, com efeitos sobre chuvas e temperaturas no Paraná.

Historicamente, o El Niño está associado a mais chuva no estado, e os volumes podem se concentrar em poucos dias, o que aumenta o risco de temporais, granizo, raios e enxurradas. A previsão do Simepar indica temperatura média dentro a ligeiramente acima do padrão na Região Metropolitana de Curitiba e no Litoral.

Em Curitiba, o Simepar previu máximas de 26°C na segunda-feira (2), 27°C na terça (3) e 30°C na quarta (4), com queda para 24°C na quinta (5) e 16°C nesta sexta-feira (6). O recorde do ano na capital foi de 32°C, em 17 de fevereiro, segundo o instituto.

Fontes: **SBACV** e **SBACV**-SP, Secretaria de Estado da

Saúde do Paraná (Agência Estadual de Notícias), Simepar, Bem Paraná, Maringá Post e reportagens com as cirurgiãs vasculares Aline Lamaita e outra especialista identificada como Claudia.

Fonte: Endereço antigo do site

#Curitiba#Paraná#**SBACV**#Sesa#Simepar

Gostou? Compartilhe

Compartilhar

WhatsApp

Facebook

X

LinkedIn

Telegram

E-mail

Copiar link

Imprimir

Publicidade Receba as notícias de Curitiba e do Paraná no seu e-mail

Não preencha

Quero receber

Aceito receber a newsletter do Paranashop (posso sair quando quiser).

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

Paraná tem 2.265 internamentos por trombose venosa em hospitais do SUS até julho

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Início › Saúde

Dado da Sesa-PR foi divulgado no Dia Mundial da Trombose, em 13 de outubro. Entenda como o coágulo se forma, quem tem mais risco e quais sinais exigem atenção.

Por Editor Paranashop · 6 de novembro de 2026, 17h02 · 4 min de leitura

Compartilhar

WhatsApp

Facebook

X

LinkedIn

Telegram

E-mail

Copiar link

Imprimir

Imagem ilustrativa de um pinheiro-do-paraná (araucária) em meio à mata, sem relação direta com o balanço.

Balanço da Secretaria de Estado da Saúde foi divulgado no Dia Mundial da Trombose; especialistas e órgãos de saúde explicam o mecanismo da doença, os fatores de risco e os sinais de alerta.

Os hospitais do Paraná que atendem pelo SUS registraram 2.265 internamentos por trombose venosa entre janeiro e julho de 2026, segundo a Secretaria de Estado da Saúde (Sesa-PR). O balanço foi divulgado em 13 de outubro, data em que se celebra o Dia Mundial da Trombose.

A trombose acontece quando se forma um coágulo dentro de um vaso sanguíneo. Veja abaixo, com base em informações de órgãos de saúde e sociedades médicas, por que isso ocorre e o que é preciso observar.

Publicidade Como o coágulo se forma

A explicação mais conhecida é a chamada tríade de Virchow, teoria do patologista alemão Rudolf Virchow (1821-1902). Ela reúne três categorias de fatores: lesão na parede interna do vaso (o endotélio), redução do fluxo de sangue (estase) e alterações no sangue que aumentam a tendência à coagulação.

Leia tambémParaná tem 2.265 internações por trombose venosa em 2026; exercícios ajudam a prevenir

Esses elementos podem atuar isoladamente ou combinados e valem tanto para a trombose venosa quanto para a arterial. A Sociedade Portuguesa de Medicina Interna afirma que o dia 13 de outubro homenageia o nascimento de Virchow, o que o Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios (TJDFT) também confirma.

Os Manuais MSD, na versão para o público, apontam os mesmos três fatores para a trombose venosa profunda (TVP). Segundo o material, no repouso prolongado ou com as pernas paradas o sangue circula mais devagar, porque os músculos da panturrilha deixam de empurrá-lo até o coração. Em idosos, a desidratação pode acelerar a coagulação.

Quem tem mais risco

De acordo com o Ministério da Saúde, a trombose ocorre geralmente após cirurgia, corte ou longos períodos sem movimento. É mais frequente depois de procedimentos ortopédicos, oncológicos e ginecológicos. Pacientes de cirurgias de joelho e quadril e vítimas de trauma, como fraturas, formam os principais grupos de risco.

O ministério também informa que, entre 20 e 40 anos, a incidência é um pouco maior nas mulheres, pela maior exposição a anticoncepcionais e a gestações. Homens também podem ter a doença.

A Sesa-PR cita ainda obesidade, tabagismo, trombofilia (tendência a coagular mais) e histórico familiar. O Manual MSD, em versão para profissionais, inclui idade acima de 60 anos, câncer, reposição hormonal, insuficiência cardíaca, cateteres venosos de demora, infecções e imobilidade, como em viagens longas de carro ou avião. O manual diz que o SARS-CoV-2 parece favorecer a formação de coágulos.

Publicidade

Sobre hormônios, a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) afirma que anticoncepcionais ou reposição oral podem ser fator de risco, mas o diagnóstico é feito caso a caso. A entidade recomenda avaliar o risco com o obstetra durante a gravidez e logo após o parto. Material do MDS Group lembra que nem toda mulher que usa anticoncepcional terá trombose: o risco depende do tipo de método e de fatores como histórico, tabagismo e idade.

O hospital Einstein diz que o excesso de peso pode afetar o fluxo sanguíneo e a coagulação, e que pessoas com obesidade costumam ter outros fatores, como sedentarismo, hipertensão e diabetes.

Sinais e complicações

A trombose é mais comum nas pernas, segundo a Sesa-PR, com inchaço, dor e endurecimento. A diretriz da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**) indica que 80% a 95% dos casos de TVP ocorrem nos membros inferiores. Entre os sinais listados estão dor, edema, vermelhidão, cor arroxeada, dilatação das veias superficiais, aumento de temperatura e músculo endurecido.

A **SBACV** cita o relato de um médico, identificado como Dr. Naves, segundo o qual a fase inicial pode ter poucos sintomas, mas o inchaço em apenas uma perna merece atenção maior. O diagnóstico pode ser clínico, porém exige exames complementares.

O maior risco, segundo a Rádio Senado, é o coágulo se soltar e provocar embolia pulmonar, que pode ser fatal. De acordo com o Tua Saúde, falta de ar repentina, dor no peito, tosse com sangue, tontura ou desmaio podem indicar esse quadro.

A **SBACV** aponta ainda a síndrome pós-trombótica como possível sequela: a perna fica mais inchada, escurecida e, com o tempo, pode ter feridas. O secretário de Estado da Saúde, César Neves, afirmou que a doença tem complicações graves e que, mesmo tratada, pode causar problemas e até impedir a locomoção.

A Sesa-PR também informou 2.217 trombólises, procedimento usado em casos de infarto e AVC, no período.

Fontes: Secretaria de Estado da Saúde do Paraná, Ministério da Saúde, Manuais MSD, **SBACV**, Febrasgo, Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, TJDFT, Rádio Senado, Rádio USP, Einstein, Tua Saúde e MDS Group.

Fonte: Endereço antigo do site

#Dia Mundial da Trombose#Paraná#Sesa-PR#SUS#Trombose venosa

Gostou? Compartilhe

Compartilhar

WhatsApp

Facebook

X

LinkedIn

Telegram

E-mail

Copiar link

Imprimir

Publicidade Receba as notícias de Curitiba e do Paraná no seu e-mail

Não preencha

Quero receber

Aceito receber a newsletter do Paranashop (posso sair quando quiser).

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

Varizes: cirurgiã desfaz mitos; no Paraná, cirurgias no SUS caíram 84% em 2021

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Início › Vida e Saúde

Segundo a médica Aline Lamaita, genética, idade e sexo pesam mais que calça justa ou salto alto. No Paraná, a **SBACV** aponta queda de 84% nas operações pelo SUS em 2021.

Por Editor Paranashop · 6 de novembro de 2026, 00h25 · Atualizado em 7 de novembro de 2026, 22h13 · 4 min de leitura

Compartilhar

WhatsApp

Facebook

X

LinkedIn

Telegram

E-mail

Copiar link

Imprimir

Imagem ilustrativa gerada por inteligência artificial Nesta matéria O que pesa mais no risco Calça justa e salto alto Números no Brasil e no Paraná O que a Saúde estadual informa

Médica afirma que hábitos do dia a dia agravam o problema, mas não o originam; dados da **SBACV** mostram o tamanho do impacto da pandemia nas cirurgias no Paraná.

Genética, idade e sexo são os três principais fatores de risco para as varizes, e hábitos como usar calça justa ou salto alto não estão entre as causas diretas da doença. A avaliação é da cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular** (**SBACV**), em material divulgado em março de 2021 e retomado agora pelo Paranashop. O tema interessa ao Paraná, onde as cirurgias de varizes pelo SUS caíram 84% em 2021 em relação a 2019, segundo a **SBACV**.

O que pesa mais no risco

As varizes são veias dilatadas e tortuosas que perderam a função, o que provoca danos estéticos e circulatórios. De acordo com a médica, o fator genético é o preponderante, e o envelhecimento funciona como agravante.

Publicidade

As mulheres são mais propensas, por influência hormonal, já que têm as veias mais flácidas que as dos

homens, explicou a especialista. Ela também citou gravidez, obesidade e permanecer muito tempo em pé, ou sentado com as pernas cruzadas ou curvadas, como situações que podem comprometer a circulação.

Leia tambémVarizes sem cuidado podem evoluir para úlceras e tromboflebite, alertam especialistas

Segundo Lamaita, as varizes do sistema venoso externo podem causar dor, ardência, sensação de peso nas pernas e tornozelos e coceira. Dependendo do grau, podem levar a úlceras varicosas. A médica ressalta que não existe prevenção absoluta, mas há medidas para retardar o aparecimento do problema ou melhorar a circulação.

Calça justa e salto alto

Sobre a calça justa, a cirurgiã afirma que o receio é um mito. Segundo ela, a circulação só fica comprometida se a peça apertar a ponto de funcionar como um garrote. Já as meias de compressão elástica, de uso medicinal, são 'extremamente benéficas' para a circulação, nas palavras da médica.

Quanto ao salto alto, ela responde que não provoca varizes, pois não há consenso na literatura científica de que o uso prolongado cause a doença. Ressalva, porém, que alguns estudos sugerem prejuízo no retorno venoso, e que o uso contínuo altera a postura, encurta o tendão de Aquiles e provoca problemas ortopédicos.

Para quem usa salto com frequência, existe consenso entre os médicos de que o mais adequado é alternar a altura dos sapatos, segundo Lamaita.

Números no Brasil e no Paraná

Uma estimativa da **SBACV**, repetida pela imprensa, indica que cerca de 38% dos brasileiros convivem com varizes: 45% das mulheres e 30% dos homens. Um estudo do Hospital Israelita Albert Einstein, divulgado em julho de 2026, aponta que entre 30% e 40% dos adultos têm algum grau de insuficiência venosa crônica. Há estimativas menores: uma revisão internacional com 32 estudos calculou em 19% a prevalência de varizes clinicamente definidas entre adultos.

Publicidade

O levantamento do Einstein, publicado na revista Annals of Vascular Surgery, analisou mais de 1,2 milhão de cirurgias de varizes entre 2015 e 2023, com dados da ANS e do DATASUS. Mulheres representaram 78% das operações. A região Sul concentrou 17,5% dos procedimentos, contra 62% do Sudeste.

O estudo também apontou desigualdade de acesso. Cerca de 75% da população depende exclusivamente do SUS, mas a taxa de cirurgias na saúde suplementar foi quase cinco vezes maior. O cirurgião vascular Bruno Jeronimo Ponte, um dos autores, afirmou que o trabalho é um primeiro passo e que os dados devem orientar políticas públicas.

No Paraná, a **SBACV** informou que as cirurgias de varizes pelo SUS caíram 84% em 2021 em relação a 2019, durante a pandemia. A média nacional da queda foi de 69%, e a da região Sul, de 71%.

O que a Saúde estadual informa

A Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) implantou em 2022 o programa Opera Paraná, cujos procedimentos incluem o tratamento cirúrgico de varizes. Segundo a Sesa, as cirurgias pelo SUS no estado subiram 107% entre 2021 e 2024, de 331.787 para 687.245. Esse número se refere ao conjunto das cirurgias, e não só às de varizes.

Em balanço apresentado em 20 de outubro na Assembleia Legislativa, a Sesa informou que a fila de cirurgias eletivas no sistema CARE caiu 41% no segundo quadrimestre de 2026, acima da meta de 26%. O secretário César Neves disse que o estado realiza cerca de 2,2 mil cirurgias eletivas por dia. Os balanços não detalham a fila específica de varizes.

A Secretaria da Saúde mantém um serviço de consulta à posição na fila de consultas, exames e cirurgias, com base na Lei estadual nº 21.242/2022.

Em 15 de agosto de 2026, a **SBACV** promoveu o mutirão gratuito 'Brasil Sem Varizes', com clínicas e hospitais participantes. O Paraná estava entre os estados com unidades listadas pela entidade.

Fontes: material de 2021 com a cirurgiã vascular Aline Lamaita; **SBACV**; Hospital Israelita Albert Einstein; Secretaria de Estado da Saúde do Paraná.

Fonte: Arquivo do Paranashop (Internet Archive)

#Opera Paraná#**SBACV**#Sesa#SUS#varizes

Gostou? Compartilhe

Compartilhar

WhatsApp

Facebook

X

LinkedIn

Telegram

E-mail

Copiar link

Imprimir

Publicidade Receba as notícias de Curitiba e do Paraná no seu e-mail

Não preencha

Quero receber

Aceito receber a newsletter do Paranashop (posso sair quando quiser).

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Beleza das pernas: cuidados essenciais na preparação para o verão

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Autor: luis fernando

Liliane Rodrigues.

Varizes, lipedema e flacidez estão entre as principais queixas femininas; avaliação antecipada permite identificar os tratamentos mais adequados antes das viagens de fim de ano

Com a proximidade do verão e do final de ano, muitas mulheres começam a se preocupar com a aparência das pernas. Afinal, dezembro é tradicionalmente um mês de viagens, férias, praia, piscina e maior exposição do corpo. Porém, um comportamento bastante comum é deixar os cuidados estéticos e de saúde para a última hora, acreditando que já não há tempo suficiente para realizar tratamentos.

A boa notícia é que novembro ainda pode ser uma oportunidade para começar a cuidar das pernas. A orientação dos especialistas é não esperar a chegada do verão para procurar ajuda profissional, principalmente quando existem queixas como varizes, lipedema, flacidez e alterações na circulação.

A preocupação com a beleza das pernas vai além da estética. Muitas mulheres convivem com desconfortos, dores, inchaço, sensação de peso e alterações na distribuição de gordura, que podem comprometer tanto a autoestima quanto a qualidade de vida.

Varizes e lipedema: problemas que vão além da aparência

As varizes estão entre as principais preocupações femininas. De acordo com dados da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**), aproximadamente 45% das mulheres brasileiras apresentam varizes. A condição, que se caracteriza pela dilatação e tortuosidade das veias, pode provocar dores, sensação de peso, inchaço e cansaço nas pernas, além do incômodo estético.

Outra condição que merece atenção é o lipedema, doença crônica caracterizada pelo acúmulo desproporcional de gordura, principalmente nos membros inferiores, geralmente acompanhada de dor, sensibilidade ao toque e facilidade para desenvolver hematomas.

Um estudo publicado no Jornal Vascular Brasileiro, em 2022, estimou que 12,3% da população feminina brasileira apresenta sintomas compatíveis com lipedema, o que equivale a aproximadamente 8,8 milhões de mulheres adultas entre 18 e 69 anos no país.

Além dessas condições, a flacidez também está entre as queixas frequentes. Alterações hormonais, envelhecimento, oscilações de peso, perda de massa muscular e fatores genéticos podem contribuir para a perda de firmeza da pele e dos tecidos, especialmente nas coxas e na região interna das pernas.

Ainda dá tempo de cuidar das pernas antes do final de ano

Segundo a cirurgiã vascular e angiologista Dra. Tatiana Losada, o ideal é que as mulheres não esperem a proximidade das viagens para procurar orientação especializada.

“A preparação para o verão não precisa começar apenas quando as temperaturas aumentam. Novembro é um bom momento para avaliar a saúde das pernas, identificar possíveis alterações e entender quais tratamentos podem trazer benefícios. Algumas abordagens apresentam resultados mais rápidos, enquanto outras exigem acompanhamento e mais tempo. As varizes, por exemplo, podemos resolver a maioria dos casos em consultório, sem precisar de repouso ou cirurgia. Por isso, quanto antes a mulher procurar um especialista, maiores serão as possibilidades de planejar os cuidados de maneira individualizada”, explica.

A especialista ressalta que não existe um tratamento único para todas as queixas. No caso das varizes, por exemplo, é necessário avaliar o comprometimento da circulação e as características dos vasos para definir a melhor abordagem. Já no lipedema, o acompanhamento deve considerar o caráter crônico da doença e pode envolver uma equipe multidisciplinar.

Para questões relacionadas à flacidez, existem diferentes possibilidades de tratamento, que podem incluir tecnologias, procedimentos dermatológicos e estímulo à atividade física, conforme a avaliação individual. “A recomendação é aproveitar o período que antecede o verão para realizar uma avaliação médica, esclarecer dúvidas e estabelecer um planejamento realista. Mais do que conquistar pernas bonitas para as férias, cuidar delas significa investir em saúde, bem-estar, autoestima e qualidade de vida durante todo o ano”, conclui a Dra Tatiana.

Cirurgiã vascular Dra. Tatiana Losada | @dratatianalosada

Médica Especialista em Cirurgia Vascular e Angiologia

Especialista em tratamentos modernos de varizes, vasinhos e Lipedema

Formada pela Universidade de Uberaba - MG

Cirurgiã Geral pela Secretária de Saúde do Distrito Federal

Cirurgiã Vascular pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - FAMERP

Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Vascular e Angiologia

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

Veículo: **Revista Malu** Estado: **Nacional**
Data: **10/11/2026 00:00** Editoria: **Noticias** Página:

Seus pés podem revelar sua circulação: entenda os sinais

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

SBACV alerta que feridas que não cicatrizam, mudanças de temperatura, alterações na cor da pele e perda de pelos podem indicar comprometimento da circulação

Os pés podem revelar muito mais sobre a saúde do que se imagina. Por estarem entre as regiões mais distantes do coração, alterações na circulação sanguínea podem se manifestar nas extremidades e provocar sinais que, muitas vezes, são confundidos com problemas de pele ou considerados apenas consequências do cansaço e da idade. Feridas que não cicatrizam, pés persistentemente frios, mudanças na coloração da pele e diminuição dos pelos estão entre as manifestações que merecem atenção.

Foto de Lucrezia Carnelos na Unsplash

De acordo com o presidente da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**), Dr. Edwaldo Joviliano, observar mudanças persistentes nos pés pode contribuir para a identificação precoce de doenças vasculares. “Alguns sinais aparentemente simples podem indicar que o sangue não está chegando aos tecidos de maneira adequada. Quando essas alterações persistem, principalmente se aparecem associadas a dor, feridas ou mudanças na coloração da pele, é importante procurar avaliação médica para investigar a causa”, explica.

Feridas que demoram a cicatrizar

Um dos sinais de alerta é o surgimento de lesões nos pés ou nas pernas que apresentam dificuldade de cicatrização. Quando existe comprometimento do fluxo sanguíneo arterial, os tecidos podem receber menos oxigênio e nutrientes, prejudicando o processo de recuperação. Pequenos machucados, portanto, podem levar mais tempo para fechar e, em situações mais avançadas, evoluir para lesões mais graves.

Conteúdos relacionados Saúde &Bem-estar

Cansaço excessivo: quando investigar os hormônios?

Fertilização In Vitro sem tabus: conheça as etapas e os desafios

Café na menopausa: ajuda a ter energia ou piora o cansaço?

“Uma ferida que permanece aberta por muito tempo não deve ser encarada como algo normal. É preciso entender por que aquela cicatrização está comprometida. Existem diferentes causas possíveis e a doença arterial periférica é uma das condições que precisam ser investigadas”, ressalta Joviliano.

Pés frios e mudanças na cor da pele

A temperatura também pode fornecer pistas. Sentir os pés frios ocasionalmente, especialmente em dias de baixa temperatura, é comum. A atenção deve aumentar quando um pé permanece mais frio que o outro ou quando a mudança de temperatura surge sem uma explicação aparente. Alterações de cor, como pele mais

pálida, arroxeada ou avermelhada, também podem estar associadas a problemas circulatórios.

Segundo o presidente da **SBACV**, a comparação entre os dois membros pode ajudar a perceber mudanças. “Quando existe uma diferença importante de temperatura ou coloração entre um pé e outro, especialmente se ela aparece de forma repentina ou acompanhada de dor, é um sinal que merece avaliação. Quanto mais precoce for a identificação de um problema vascular, maiores são as possibilidades de intervenção antes que ocorram complicações”, afirma.

Perda de pelos também merece atenção

Outro sinal menos conhecido é a diminuição ou ausência de pelos nos pés e nas pernas. A redução do fluxo sanguíneo pode provocar alterações na pele e nos anexos cutâneos, incluindo os pelos e as unhas. Isoladamente, a perda de pelos não confirma a presença de uma doença vascular, mas pode ganhar importância quando ocorre junto a outros sintomas.

Dor ou cansaço nas pernas ao caminhar, que melhoram após alguns minutos de repouso, também podem estar relacionados à doença arterial periférica. Em quadros mais avançados, a dor pode aparecer mesmo durante o repouso.

“Nosso corpo costuma dar sinais, mas muitas vezes eles são normalizados. O mais importante é não esperar uma ferida aumentar ou a dor se tornar intensa para procurar atendimento. Pessoas com fatores de risco cardiovascular, como tabagismo, diabetes, hipertensão e colesterol elevado, devem ter atenção ainda maior à saúde vascular”, destaca Joviliano.

A orientação da **SBACV** é procurar avaliação especializada diante de alterações persistentes ou da presença de diferentes sinais associados. Já mudanças súbitas, como dor intensa acompanhada de palidez, esfriamento do membro ou perda de sensibilidade, exigem atendimento médico imediato. A observação dos pés, embora simples, pode ser uma aliada na identificação de alterações circulatórias e na prevenção de complicações.

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

Por que estão falando tanto da panturrilha? É o nosso “segundo coração”

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

A musculatura das pernas ajuda a impulsionar o sangue de volta ao coração, mais um motivo para se movimentar

A panturrilha tem uma função que vai muito além de permitir caminhar, correr ou subir escadas. Conhecida popularmente como “segundo coração”, essa musculatura participa de um mecanismo importante para a circulação sanguínea: o retorno do sangue das pernas em direção ao coração.

Isso acontece porque, quando os músculos da panturrilha se contraem, comprimem as veias profundas e ajudam a impulsionar o sangue para cima. Por outro lado, passar muito tempo sem movimentar as pernas pode diminuir a ação dessa bomba muscular e favorecer problemas como inchaço e sensação de peso.

“É uma metáfora útil, mas a panturrilha não substitui a ação do coração nem previne, sozinha, doenças vasculares. Ela ajuda no retorno venoso”, explica o cirurgião vascular Breno Caiafa, vice-presidente da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**), em entrevista ao Tá Saudável.

“Os músculos que compõem a panturrilha participam ativamente do retorno do sangue ao coração. Ou seja, essa musculatura auxilia o trabalho das veias durante os movimentos de contração e relaxamento“, diz ainda a cirurgiã vascular Thacira Dantas.

Resumindo, quando caminhamos ou movimentamos os tornozelos, os músculos da região se contraem e ajudam o sangue a vencer a gravidade e seguir em direção ao coração. O mecanismo depende também das veias e de suas válvulas, além dos músculos do pé e da coxa.

Permanecer sentado ou em pé por períodos prolongados, sem movimentar a musculatura, reduz a ação da bomba da panturrilha. Com isso, o sangue pode ter mais dificuldade para retornar ao coração, favorecendo circulação mais lenta ou o acúmulo de sangue nas veias, além de inchaço.

“Quando estamos sentados, há uma tendência a deixar a musculatura inativa. E isso prejudica o retorno venoso”, alerta Thacira.

Segundo a especialista, a falta de atividade física e a perda progressiva de massa e força muscular também podem comprometer esse mecanismo. Entre as consequências estão o aumento da sobrecarga nas veias, o surgimento ou agravamento de varizes, o edema e a sensação de pernas pesadas.

Além disso, a imobilidade prolongada pode contribuir para o risco de trombose em determinadas situações, além de alterações na pele.

Interromper os períodos prolongados de imobilidade é uma das principais recomendações para quem passa

muitas horas diante do computador ou em outras atividades sedentárias.

Os especialistas ouvidos pela reportagem recomendam fazer pequenas pausas a cada 30 a 60 minutos para caminhar ou realizar movimentos com os pés.

Não existe um intervalo único comprovadamente ideal para todas as pessoas. O mais importante é evitar permanecer longos períodos na mesma posição.

Mesmo quando não é possível levantar, alguns movimentos podem ajudar:

Flexionar e estender os pés, apontando os dedos para cima e para baixo. Fazer movimentos circulares com os tornozelos. Alternar o apoio dos pés no chão. Elevar os calcanhares, ficando na ponta dos pés.

Caminhada, corrida, bicicleta e musculação são algumas das atividades que estimulam a musculatura das pernas. A escolha depende das condições físicas, dos objetivos e das necessidades de cada pessoa.

“A musculação proporciona preservação de massa muscular, com aumento também de força, para pessoas de qualquer idade”, destaca Thacira.

“Além disso, sabemos que atividade física e fortalecimento muscular trazem benefícios cardiovasculares gerais”, afirma Caiafa.

A presença de varizes ou insuficiência venosa não significa que a pessoa precise evitar exercícios para essa musculatura.

“Não há restrições. Pelo contrário, é preciso fortalecer a musculatura. Poderia dizer que, para esse grupo, o exercício é uma prioridade“, explica Thacira.

A especialista ressalta, entretanto, que a atividade física não elimina as varizes já existentes, mas pode contribuir para minimizar os efeitos da circulação venosa comprometida.

“Se houver dor importante, inchaço persistente, alterações na pele ou feridas, é indicado procurar avaliação vascular. Meias de compressão devem ser usadas com orientação profissional, pois nem toda pessoa tem a mesma indicação”, destaca Caiafa.

Sensação de pernas pesadas, principalmente no final do dia. Inchaço que piora ao longo do dia. Escurecimento da pele, especialmente próximo aos tornozelos. Sensação de queimação nos pés ou nas pernas. Dor na panturrilha ao caminhar, que melhora com o repouso. Inchaço novo em apenas uma perna, acompanhado de dor, calor ou vermelhidão - exige avaliação rápida para descartar trombose. Feridas que não cicatrizam e alterações na cor ou textura da pele também precisam de avaliação médica. Falta de ar súbita, dor no peito, desmaio ou tosse com sangue - sinais de emergência e exigem atendimento imediato.

Manter a panturrilha ativa é uma atitude simples que pode contribuir para a saúde vascular.

Pequenas pausas ao longo do dia, caminhadas e exercícios de fortalecimento ajudam a preservar a função dessa musculatura e a manter o corpo em movimento.

Referências: entrevistas com o cirurgião vascular Breno Caiafa (CRM 56556-8/RJ; RQE 8944) e a cirurgiã vascular Thacira Dantas (CRM 6480/PB; RQEs 3858, 3921 e 5276).

Como é a primeira pílula de GLP-1 aprovada pela Anvisa para tratar obesidade? Retatrutida gera mais que o dobro da perda de peso da semaglutida em estudo de Fase 3 Dar descarga sem olhar pode esconder algo importante sobre a sua saúde: entenda o que deve ser alerta

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

Entenda o que seus pés podem revelar sobre sua circulação

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

Autor: Gabriela de Lisboa / Licenciado de Revista Malu

Resumo

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** alerta que sinais nos pés podem indicar problemas circulatórios, como a doença arterial periférica. Feridas que demoram a cicatrizar, pés frios, alterações na cor da pele, queda de pelos e dores ao caminhar são sintomas de fluxo sanguíneo deficiente. A **SBACV** recomenda atenção a essas mudanças persistentes para buscar diagnóstico precoce, sobretudo quem possui diabetes ou hipertensão, evitando assim complicações mais graves.

SBACV alerta que feridas que não cicatrizam, mudanças de temperatura, alterações na cor da pele e perda de pelos podem indicar comprometimento da circulação

Os pés podem revelar muito mais sobre a saúde do que se imagina. Por estarem entre as regiões mais distantes do coração, alterações na circulação sanguínea podem se manifestar nas extremidades e provocar sinais que, muitas vezes, são confundidos com problemas de pele ou considerados apenas consequências do cansaço e da idade. Feridas que não cicatrizam, pés persistentemente frios, mudanças na coloração da pele e diminuição dos pelos estão entre as manifestações que merecem atenção.

De acordo com o presidente da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** (**SBACV**), Dr. Edwaldo Joviliano, observar mudanças persistentes nos pés pode contribuir para a identificação precoce de doenças vasculares. 'Alguns sinais aparentemente simples podem indicar que o sangue não está chegando aos tecidos de maneira adequada. Quando essas alterações persistem, principalmente se aparecem associadas a dor, feridas ou mudanças na coloração da pele, é importante procurar avaliação médica para investigar a causa', explica.

Feridas que demoram a cicatrizar

Um dos sinais de alerta é o surgimento de lesões nos pés ou nas pernas que apresentam dificuldade de cicatrização. Quando existe comprometimento do fluxo sanguíneo arterial, os tecidos podem receber menos oxigênio e nutrientes, prejudicando o processo de recuperação. Pequenos machucados, portanto, podem levar mais tempo para fechar e, em situações mais avançadas, evoluir para lesões mais graves.

'Uma ferida que permanece aberta por muito tempo não deve ser encarada como algo normal. É preciso entender por que aquela cicatrização está comprometida. Existem diferentes causas possíveis e a doença arterial periférica é uma das condições que precisam ser investigadas', ressalta Joviliano.

Pés frios e mudanças na cor da pele

A temperatura também pode fornecer pistas. Sentir os pés frios ocasionalmente, especialmente em dias de baixa temperatura, é comum. A atenção deve aumentar

quando um pé permanece mais frio que o outro ou quando a mudança de temperatura surge sem uma explicação aparente. Alterações de cor, como pele mais pálida, arroxeada ou avermelhada, também podem estar associadas a problemas circulatórios.

Segundo o presidente da **SBACV**, a comparação entre os dois membros pode ajudar a perceber mudanças. 'Quando existe uma diferença importante de temperatura ou coloração entre um pé e outro, especialmente se ela aparece de forma repentina ou acompanhada de dor, é um sinal que merece avaliação. Quanto mais precoce for a identificação de um problema vascular, maiores são as possibilidades de intervenção antes que ocorram complicações', afirma.

Perda de pelos também merece atenção

Outro sinal menos conhecido é a diminuição ou ausência de pelos nos pés e nas pernas. A redução do fluxo sanguíneo pode provocar alterações na pele e nos anexos cutâneos, incluindo os pelos e as unhas. Isoladamente, a perda de pelos não confirma a presença de uma doença vascular, mas pode ganhar importância quando ocorre junto a outros sintomas.

Dor ou cansaço nas pernas ao caminhar, que melhoram após alguns minutos de repouso, também podem estar relacionados à doença arterial periférica. Em quadros mais avançados, a dor pode aparecer mesmo durante o repouso.

'Nosso corpo costuma dar sinais, mas muitas vezes eles são normalizados. O mais importante é não esperar uma ferida aumentar ou a dor se tornar intensa para procurar atendimento. Pessoas com fatores de risco cardiovascular, como tabagismo, diabetes, hipertensão e colesterol elevado, devem ter atenção ainda maior à saúde vascular', destaca Joviliano.

A orientação da **SBACV** é procurar avaliação especializada diante de alterações persistentes ou da presença de diferentes sinais associados. Já mudanças súbitas, como dor intensa acompanhada de palidez, esfriamento do membro ou perda de sensibilidade, exigem atendimento médico imediato. A observação dos pés, embora simples, pode ser uma aliada na identificação de alterações circulatórias e na prevenção de complicações.

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

Veículo: **Blog Jornal da Mulher** Estado: **São Paulo**
Data: **12/11/2026 00:00** Editoria: **Noticias** Página:

14 de novembro – Dia Mundial do Diabetes

Link original



Clique aqui para abrir a imagem

O cuidado não começa na ponta da insulina, mas no fluxo do sangue, já que o açúcar em excesso é como ferrugem para os vasos: corrói silenciosamente, até causar uma ruptura

O diabetes é conhecido por afetar o açúcar no sangue, mas seus efeitos vão muito além da glicose. Nos bastidores da doença, há uma silenciosa deterioração da circulação, que compromete o coração, o cérebro e as pernas e, em casos mais graves, pode levar à amputação de membros. No Dia Mundial do Diabetes (14 de novembro), Dr. Caio Focássio, cirurgião vascular e membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**, reforça que o grande desafio da doença é justamente o que não se vê: o desgaste dos vasos sanguíneos.

O diabetes não afeta só o sangue ele muda o caminho por onde o sangue passa, explica o especialista. É uma doença vascular sistêmica. Quando o açúcar se acumula, ele danifica as paredes internas das artérias e acelera o envelhecimento dos vasos, mesmo em pessoas jovens, alerta o médico, que afirma que estudos recentes já apontam que pacientes diabéticos de 40 anos podem ter vasos equivalentes aos de uma pessoa de 60 é o que explica por que tantos desenvolvem problemas cardiovasculares precocemente.

O diabetes provoca a aceleração do processo arteriosclerótico das artérias, levando à isquemia dos tecidos irrigados por elas, podendo gerar amputação de membros e outras complicações graves.

Envolvidas pela doença, as artérias coronárias podem causar isquemia do miocárdio, que pode levar ao infarto cardíaco, e as artérias renais, insuficiência renal grave e até mesmo a parada do funcionamento renal. Também as artérias dos membros principalmente os inferiores podem apresentar quadros de isquemia de pés e pernas, causando até gangrena e amputação, alerta o cirurgião vascular Dr. Caio Focássio, da capital paulista, membro da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**.

E os sinais desse comprometimento circulatório começam bem antes e, muitas vezes, nos pés.

O pé diabético: um risco evitável que começa pequeno

A falta de sensibilidade nos pés, causada pela neuropatia diabética, faz com que pequenas feridas passem despercebidas. Sem boa irrigação sanguínea, essas lesões não cicatrizam e podem evoluir para infecções graves.

O resultado? No Brasil, o diabetes é responsável por mais de 70% das amputações não traumáticas, e 85% delas poderiam ser evitadas com diagnóstico vascular precoce e acompanhamento médico regular.

Isso acontece porque o diabetes também lesa as pequenas artérias é o que leva ao chamado pé diabético, originado pela isquemia da microcirculação local afetada. Dr. Caio conta que, devido a essa lesão, há uma perda de sensibilidade local e, assim, o paciente

começa a pressionar excessivamente a planta do pé ao andar, o que ocasiona ferimentos graves e difíceis de tratar, já que todos os tecidos estão comprometidos por essa isquemia.

Uma isquemia pode evoluir até a artéria de grande calibre, ocasionando grandes lesões é o que chamamos de gangrena , responsável por grandes e mais complicadas amputações, avisa o especialista.

A amputação é o fim de uma história que poderia ser reescrita com prevenção, controle da glicemia e avaliação vascular regular, alerta Dr. Caio.

O cirurgião explica que o autoexame diário dos pés é um ato de autocuidado que salva vidas. Observar a pele, secar bem entre os dedos, evitar andar descalço e procurar um vascular diante de qualquer ferida são atitudes simples que fazem diferença, alerta.

A importância de checar a circulação e não só a glicemia

Enquanto o controle do açúcar no sangue é rotina, a avaliação da circulação ainda é negligenciada. Exames simples, como a palpação de pulso e o Doppler vascular, são capazes de detectar obstruções arteriais precoces, muito antes dos sintomas aparecerem.

O check-up vascular deveria ser tão comum quanto o exame de glicemia. Ele mostra se o sangue realmente está chegando onde precisa, afirma o médico.

Essa avaliação é especialmente importante porque o diabetes também compromete a microcirculação, prejudicando a oxigenação dos tecidos e dificultando a cicatrização. Uma bolha em um pé diabético não é apenas uma bolha. É um sinal de que a microcirculação está em alerta, explica o cirurgião, que completa: O açúcar em excesso é como ferrugem para os vasos: corrói silenciosamente, até causar uma ruptura. A prevenção é o melhor remédio, resume Dr. Caio Focássio.

Por isso, o controle do diabetes é essencial para que a doença não evolua a ponto de causar amputações e complicações que podem ainda acometer o coração, os olhos e os rins.

Alguns sinais podem ajudar a manter o controle em mãos. São eles: atenção para as possíveis dores ao caminhar, pés frios, feridas que não cicatrizam facilmente e até formigamento e fraqueza nos membros inferiores, finaliza o cirurgião vascular.

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

www.drcaio.com.br

Instagram: @drcaiofocassiovascular

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV