

# Varizes:

SBACVORJ | Sociedade Brasileira de  
Angiologia e de Cirurgia Vascular  
Regional do Rio de Janeiro

**muito além  
da estética,  
uma questão  
de saúde!**



**Consulte seu angiologista ou cirurgião vascular.**

**IX Semana Estadual de Saúde Vascular**



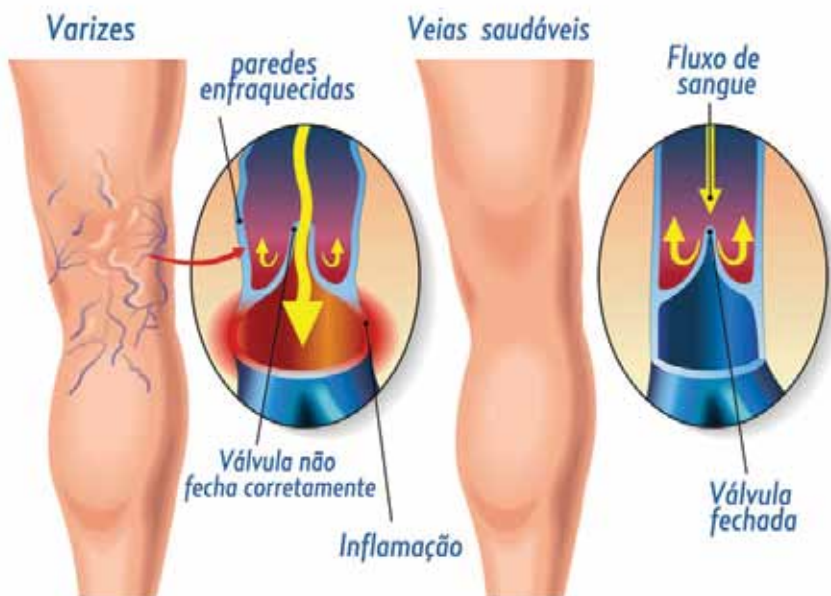


## O que são varizes?

Varizes são veias que se tornaram dilatadas e tortuosas ao longo das pernas. Algumas varizes são calibrosas e evidentes na pele. Outras, de menor calibre, chamadas de microvarizes ou telangiectasias, também são conhecidas popularmente como “vasinhos”, e frequentemente são o motivo para buscar tratamento médico. Além do constrangimento por causa da questão estética, as varizes podem causar sensação de peso nas pernas, dor e inchaço. Nas mulheres, principalmente durante o período pré-menstrual e na gravidez, os sintomas tendem a piorar.

## Por que surgem?

As veias das pernas são os vasos responsáveis pelo retorno do sangue que irrigou as pernas e os pés de volta ao coração. Nossas veias possuem válvulas, cuja função é impedir que o sangue volte para os pés, por ação da força da gravidade quando ficamos de pé. Se essas válvulas não funcionarem bem, o sangue fica “parado” dentro das veias que se dilatam e ficam tortuosas com o passar do tempo, sobrecarregando a circulação e causando os sintomas relacionados às varizes, como sensação de peso, dor e inchaço nas pernas e nos pés. É o que os médicos chamam de estase e hipertensão venosa crônica.



## Fatores de risco:

- **Predisposição familiar;**
- **Gênero** (as mulheres são mais suscetíveis, devido à presença de hormônios femininos que diminuem a força das paredes das veias). Terapia de reposição e métodos anticoncepcionais hormonais são fatores que podem provocar o aparecimento das varizes mais precocemente. Pela mesma razão, durante a gravidez, as chances também crescem e, aumentam a cada nova gestação.
- **Idade.** A quantidade de colágeno das veias começa a diminuir com a idade e, por isso, elas tendem a dilatar mais facilmente.
- **Hábitos incorretos** (ficar muito tempo na mesma posição, seja em pé ou sentado, prejudica a circulação do sangue nos membros inferiores).

## Como prevenir:

A melhor maneira de prevenir o aparecimento de varizes, e de seus sintomas, é adotar um estilo de vida saudável:

- Evitar o excesso de peso;
- Fazer exercício aeróbico com regularidade;
- Ter uma alimentação balanceada e rica em fibras, para evitar a síndrome do intestino preguiçoso;
- Manter-se hidratado;
- Usar meia elástica de compressão graduada.

Não existe remédio para evitar o surgimento das varizes. Existem apenas aqueles que melhoram os sinais e sintomas, como o inchaço e a dor nas pernas, e que são receitados em situações bem específicas.





## Como melhorar a circulação do sangue nas pernas?

Levantar a cada uma ou duas horas para movimentar os músculos dos membros inferiores é a melhor alternativa. Mas fazer exercícios com as pernas, mesmo sentado, também ajuda. Outra medida importante é o uso das meias elásticas de compressão graduada. Cabe ao seu médico indicar a meia correta, não compre sem orientação. Elas fazem pressão nos pés e tornozelo ajudando o sangue a subir em direção ao coração.

## Como as varizes são tratadas?

O método mais utilizado para o tratamento das varizes é a retirada das veias dilatadas, por meio de cirurgia. O cirurgião faz diversas incisões, retira as veias afetadas e protege a(s) perna(s) com bandagens. O procedimento cirúrgico é rápido, o tempo de hospitalização é curto e a recuperação em casa dura em torno de uma ou duas semanas.

Existem, no entanto, outros métodos para o tratamento:

**1) Radiofrequência:** Nesse procedimento, as veias são queimadas por meio do aumento da temperatura, mas não removidas. Não há corte, nem sangramentos. Os médicos inserem uma pequena agulha que libera a radiofrequência enquanto percorre a veia doente, que perde sua função.

**2) Laser:** Método muito semelhante à radiofrequência, este gera um aquecimento menos perceptível ao paciente.

**3) Espuma esclerosante:** O método é muito usado na Europa, mas chegou ao Brasil há aproximadamente dois anos. Os médicos injetam uma substância tipo mousse, uma mistura de líquido e ar, que desativa a veia doente. O procedimento é realizado com a ajuda de um aparelho de ultrassom.



## Como as microvarizes são tratadas?

O tratamento mais utilizado para microvarizes (vasinhos), ou telangiectasias, é a escleroterapia, através de injeções de medicamentos no seu interior e que leva à sua absorção pelo organismo.

Outra opção é a utilização do laser. Todavia, o método tem limitações por ser dispendioso, devido ao alto custo dos aparelhos.

## Exercícios podem ajudar a evitar varizes

Todos os tipos de atividades físicas são benéficos, mas para a prevenção de varizes deve-se optar preferencialmente por exercícios aeróbicos de baixo impacto como caminhada, bicicleta, hidroginástica e natação. Essas atividades melhoram o desempenho da musculatura da panturrilha, que é a região da perna responsável pelo bombeamento de retorno do sangue dos membros inferiores de volta para o coração.

## Recomendações

- Evite ficar de pé, parado na mesma posição, por muito tempo. Movimente-se. Isso faz com que os músculos das pernas ajudem o sangue a circular;
- Procure, algumas vezes por dia, elevar as pernas acima do nível do coração por alguns minutos para facilitar o retorno do sangue;
- É muito importante usar meias elásticas de compressão graduada. Os resultados serão melhores ainda se você as calçar logo cedo, antes de levantar da cama. Solicite orientação do seu angiologista ou cirurgião vascular, ele é o profissional capacitado para lhe ajudar;
- Ande a pé. Caminhar é fundamental para prevenir varizes;
- Ferir uma variz pode provocar sangramento abundante. Se isso acontecer, deite-se imediatamente e eleve a perna ferida. Comprima (ou peça alguém para comprimir) o local do sangramento até interrompê-lo. Em seguida, lave com água corrente e sabão e proteja a área com um curativo compressivo;
- As varizes predispõem as pessoas à flebite, inflamação das veias que deixa a pele quente, avermelhada e muito dolorosa. Na ocorrência de qualquer inflamação, acompanhada ou não de endurecimento da área, em uma perna com varizes, não perca tempo e procure um angiologista ou um cirurgião vascular imediatamente.

## Mitos e Verdades sobre as varizes:

### A musculação causa varizes.

**Mito.** Uma das principais causas das varizes é o sedentarismo e os exercícios ajudam a prevenir, pois estimulam a circulação do sangue. Porém, se você já sente os sintomas de varizes, visite um especialista para que ele possa te auxiliar antes de iniciar qualquer prática de atividade física.

### Depilação causa varizes.

**Mito.** As varizes são complicações internas, ou seja, uma ação externa como realizar uma depilação não implica em problemas na circulação dos vasos.

### Crems amenizam as varizes.

**Mito.** Para melhorar as varizes é preciso diminuir o peso, fazer alguma atividade física aeróbica e consultar um angiologista periodicamente. O especialista poderá colaborar na prevenção e tratamento dos sintomas das varizes.

### Cruzar as pernas causa varizes.

**Mito.** Porém, se você tiver tendência hereditária ou permanecer durante muito tempo sentado ou em pé, ao cruzar as pernas você estará ajudando a obstruir o fluxo sanguíneo. Evite ficar parado na mesma posição durante longos períodos.

### Após a cirurgia de varizes, a pessoa terá a circulação do sangue prejudicada.

**Mito.** É preciso lembrar que se é necessário retirar varizes, significa que sua função já está prejudicada e aquela veia é a causa dos sintomas na perna. Após a cirurgia, o sangue deixa de passar pela veia doente, que foi retirada, e os sintomas podem desaparecer.

### Mesmo depois de tratadas, as varizes voltam.

**Mito.** O aparecimento de varizes está relacionado, entre outros fatores, a uma predisposição genética do indivíduo. Portanto, em alguns casos, após o tratamento bem sucedido, novas varizes podem surgir ao longo do tempo. Para saber como minimizar esse problema, converse com o seu angiologista.

### Usar salto alto causa varizes.

**Mito.** Não há estudos científicos que comprovem o salto alto como causador de varizes. Porém, o uso diário de salto alto, por um tempo prolongado, poderá dificultar o bombeamento do sangue nas pernas, facilitando o surgimento de sintomas, como dor e queimação nas pernas. Por essa razão, é importante alongar as



panturrilhas antes e depois de usar salto e variar com saltos mais baixos durante a semana. Curiosamente não se deve usar sapatos sem salto também, como chinelos ou sandálias rasteirinhas para caminhar, além de prejudicar a circulação também faz mal à coluna.

### **Meias elásticas de compressão graduada melhoram a circulação das pernas.**

**Verdade.** O uso de meias elásticas melhora o retorno venoso. Peça ao seu médico para lhe orientar como calçar as meias elásticas corretamente.

### **Anticoncepcional causa varizes.**

**Verdade.** O uso de qualquer medicação hormonal, como anticoncepcionais ou para reposição, pode influenciar os vasos sanguíneos e afetar a flexibilidade e resistência do vaso à pressão.

### **As varizes podem ser um problema genético.**

**Verdade.** Se seus pais têm varizes há mais chances de que você venha a sofrer com o problema.

### **A alimentação influencia na formação de varizes.**

**Verdade.** Uma alimentação equilibrada ajuda na manutenção do peso adequado, o que, por sua vez, diminui as chances de desenvolvimento de veias doentes nas pernas. Pessoas que estão acima do peso colocam “carga extra” nas veias das pernas e estão mais predispostas ao aparecimento de varizes.

### **As mulheres têm mais chance de desenvolver varizes do que homens.**

**Verdade.** Estudos demonstraram que as mulheres costumam ter de duas a três vezes mais varizes do que homens, devido à fatores hormonais. Entretanto, muitas vezes homens têm varizes que ficam encobertas por pelos.

### **Viagens muito longas aumentam o risco de trombose venosa profunda.**

**Verdade.** Em trajetos demorados de avião ou ônibus, por exemplo, nossas pernas costumam ficar muito tempo paradas na mesma posição, aumentando a dificuldade do sangue da perna de retornar ao coração; facilitando a formação de coágulos no sangue (que por sua vez podem causar trombose venosa profunda ou embolia pulmonar). Para evitar isso, é importante movimentar as pernas com pequenas caminhadas ou o movimento de “sobe e desce” com o tornozelo e os pés. O uso de meias elásticas também é importante.

## Fiquem atentos às complicações!

Varizes podem, além de inchaço das pernas e pés, causar dor e desconforto. Com o tempo as varizes aumentam em tamanho e quantidade na perna e lentamente a pele vai se tornando manchada, especialmente próxima ao tornozelo – é a dermatite ocre. Se não tratadas, as varizes podem evoluir com o surgimento de úlceras na perna, que é a complicação mais grave. Estas feridas na pele ocorrem pela estase (acúmulo de sangue nas pernas) e hipertensão venosa crônica, causada pelas varizes depois de anos sem cuidado adequado. Apesar de mais frequente, esta complicação não é exclusiva de pacientes com idade mais avançada, homens e mulheres jovens também estão expostos ao problema.





**Patrocínio:**



**COVIDIEN**

*positive results for life®*



Prevenção que acompanha seus passos

**Realização:**



Sociedade Brasileira de  
Angiologia e de Cirurgia Vascular  
Regional do Rio de Janeiro

[www.sbacvrj.com.br/semanavascular](http://www.sbacvrj.com.br/semanavascular)