



Dr. Claudio
Pitanga
Marques

Titular da
SBACV



MITOS E VERDADES SOBRE VARIZES

Centro de Doenças Vasculares

www.tratamentodevarizes.med.br



POR QUE VOCÊ DEVE LER ESTE GUIA?

Com a facilidade da internet, somos bombardeados diariamente por promessas milagrosas: cremes que "apagam" veias, chás mágicos e exercícios que prometem curar a má circulação. Mas, quando se trata da sua saúde vascular, acreditar em informações erradas pode custar caro, tanto para o seu bolso quanto para o seu bem-estar.

SOU O

DR. CLAUDIO PITANGA MARQUES

Tenho **mais de 40 anos de experiência em Angiologia e Cirurgia Vascular**, sou Titular da **Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular**.

Escrevi este guia rápido para trazer a verdade científica para você. Aqui, vamos separar o que é medicina séria do que é apenas marketing enganoso.

Boa Leitura!





CAPÍTULO 1

ENTENDENDO MELHOR AS VARIZES

Depois que o sangue irriga os membros inferiores, as veias das pernas o reconduzem ao coração, com o auxílio de válvulas que ajudam o líquido a vencer a gravidade.

A válvula se abre para o sangue poder passar e se fecha para não permitir que ele retorne.





Quando as válvulas não funcionam com eficiência, o sangue "empoça" nas veias provocando as deformações.

Esse processo provoca mais dilatação nas veias e mais refluxo, levando à formação de varizes.





FATORES DE RISCO

01. Hereditariedade

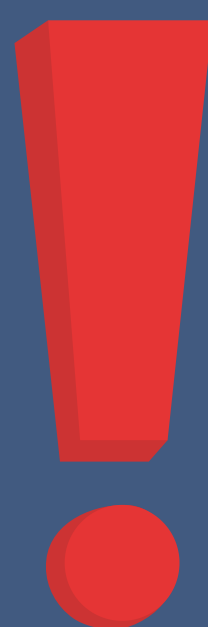
02. Ficar muito tempo em pé ou sentado

03. Obesidade

04. Gravidez

05. Anticoncepcionais

06. Sedentarismo



PRINCIPAIS SINTOMAS

01. Pernas cansadas

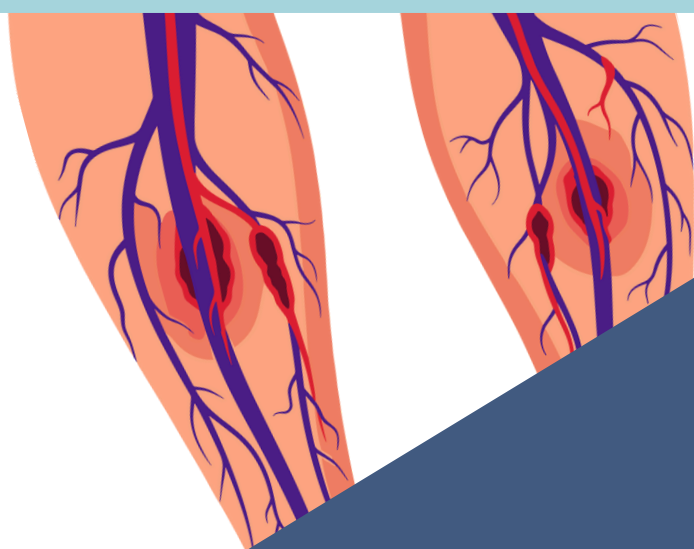
02. Sensação de inchaço

03. Pernas pesadas

04. Queimação

05. Dor

06. Câimbras



CAPÍTULO 2



AS VERDADES QUE NINGUÉM CONTA

A genética é o fator número 1.

Se seus pais ou avós têm varizes, sua chance de tê-las é muito maior. Isso não é uma sentença, mas um aviso de que você precisa se cuidar mais cedo.

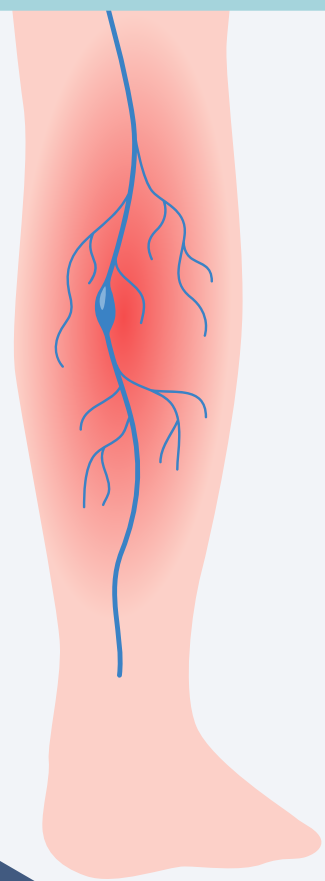
Homens também têm varizes.

Embora as mulheres sofram mais devido a fatores hormonais e gestações, os homens também têm varizes e costumam demorar mais a buscar ajuda, chegando ao consultório com casos mais graves.



Varizes não são apenas estética.

Muitas pessoas acham que tratar varizes é vaidade. Não é. Varizes não tratadas podem evoluir para inchaço crônico, manchas definitivas na pele (dermatite ocre), flebites e, em casos graves, úlceras (feridas) de difícil cicatrização.





CAPÍTULO 3

O "TOP 5" DOS MITOS

COISAS QUE VOCÊ JÁ OUVIU FALAR, MAS QUE NÃO SÃO EXATAMENTE ASSIM.

Cremes e pomadas curam varizes. MITO

Esta é a maior promessa falsa da internet. As varizes são veias doentes e dilatadas; é um problema estrutural. Nenhum creme tem a capacidade de penetrar a pele e "consertar" a parede de uma veia ou fazê-la desaparecer.

A verdade: Alguns cremes podem aliviar o cansaço e hidratar a pele, melhorando a sensação de peso, **mas não eliminam as varizes.**

Musculação causa varizes.

MITO

Pelo contrário! O exercício físico, especialmente o fortalecimento da panturrilha (a "batata da perna"), é o melhor amigo da circulação. A panturrilha funciona como um coração periférico, bombeando o sangue de volta para cima.

Atenção: O que prejudica é prender a respiração excessivamente ao levantar muito peso sem orientação, aumentando a pressão abdominal. Mas o exercício, em si, é prevenção.

Cruzar as pernas causa varizes.

MITO (Parcial)

Cruzar as pernas por alguns minutos não vai criar uma varize que não existiria. No entanto, permanecer horas na mesma posição (seja cruzada, sentada ou em pé) dificulta o retorno do sangue.

A verdade: O sedentarismo e a imobilidade são os vilões, não o ato de cruzar as pernas.



Salto alto é proibido.

MITO

Você não precisa abandonar o salto para sempre. O problema é o uso diário e prolongado de saltos muito altos ou rasteirinhas muito baixas. O ideal é variar e usar sapatos confortáveis no dia a dia para permitir o movimento correto do tornozelo.

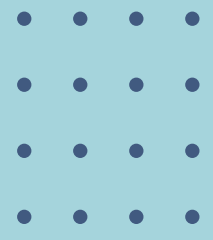


**Se eu operar,
as varizes voltam.**

MITO

A veia retirada não volta. O que acontece é que a varize é uma doença crônica e evolutiva. Se o paciente tiver predisposição genética e não mantiver hábitos saudáveis, novas veias podem adoecer com o tempo. Por isso, o acompanhamento anual é essencial.





CAPITULO 4

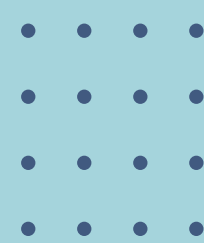
COMO PREVENIR?

1

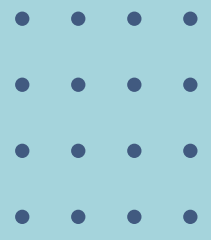
Invista em uma alimentação saudável e controle o peso corporal. O aumento do peso provoca um aumento de pressão nas veias, favorecendo seu enfraquecimento.

2

Pratique atividades físicas regularmente, de preferência exercícios que exercitem a musculatura das panturrilhas para favorecer a circulação sanguínea.



- 3** Opte por sapatos sem salto ou de salto baixo, variando entre 3 a 5 cm.
- 4** Evite roupas apertadas reduzindo assim a pressão desnecessária sobre as veias.
- 5** Não fume. O cigarro é prejudicial à sua saúde e pode favorecer o aparecimento das varizes.



6

Adquira o hábito de elevar as pernas por alguns minutos, principalmente após ficar de pé por um longo período.

7

Evite ficar muito tempo em pé ou sentado com as pernas cruzadas.



IMPORTANTE: NÃO EXISTE UM "MELHOR TRATAMENTO" PARA AS VARIZES. EXISTE O MELHOR TRATAMENTO PARA O SEU CASO, DEFINIDO APÓS UM EXAME COM SEU MEDICO DE CONFIANÇA.

NÃO CONFIE SUA CIRCULAÇÃO A CURIOSOS. CONFIE EM QUEM TEM A EXPERIÊNCIA DE DÉCADAS CUIDANDO DE PACIENTES COMO VOCÊ.



DR. CLAUDIO PITANGA MARQUES
CRM RJ244036
CENTRO DE DOENÇAS VASCULARES



Rua Coronel Agostinho, 142 - Sala 407
Campo Grande - Rio de Janeiro/RJ



(21) 33940688

