

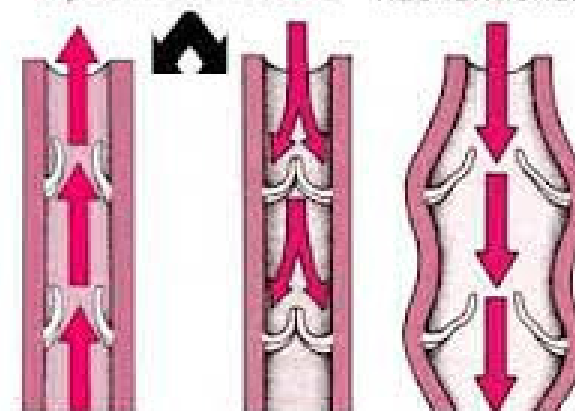
DOENÇA VENOSA/VARIZES

Sabia que:

- ▶ Varizes são veias dilatadas, tornando-se tortuosas e alongadas com o decorrer do tempo;
- ▶ Dentro das veias existem pequenas válvulas que impedem o retorno venoso para as extremidades. Se as válvulas não se fecharem, acontece esse retorno, aumenta a quantidade de sangue dentro das veias e dilatam-se;
- ▶ Traduz-se na má circulação dos vasos sanguíneos no percurso entre os membros inferiores e o coração;
- ▶ **É uma doença que pode ser fatal? Muito raramente. Mas pode!**

Veias normais com fluxo de sangue para cima e válvulas impedindo o retorno

Veia varicosa com válvulas não funcionantes



A permanência em pé (parado) muito tempo:

- ▶ Pode provocar problemas de circulação sanguínea e cansaço muscular;
- ▶ Exige mais trabalho estático por parte dos músculos envolvidos;
- ▶ O coração tem maior dificuldade para bombear o sangue para as diferentes extremidades do organismo;
- ▶ Trabalhos dinâmicos em pé apresentam menores níveis de fadiga;



Factores de Risco:

- ▶ Idade >40 anos
- ▶ Obesidade
- ▶ Gravidez
- ▶ Muito tempo em pé e/ou sentada
- ▶ Anticoncepcionais orais
- ▶ Tabaco
- ▶ Falta de exercício físico
- ▶ Predisposição genética
- ▶ Dieta pobre em fibras
- ▶ Roupas apertadas
- ▶ Ambientes quentes



Sinais de Alerta precoces:

- ▶ Sensação de pernas pesadas
- ▶ Edema das pernas (inchaço)
- ▶ Dor nas pernas com prurido (coceira).
São mais acentuados no final do dia, em dias de temperatura elevada
- ▶ Caibras nocturnas



Conselhos práticos:

EVITE:

- ▶ Excesso de peso
- ▶ Atenção à obstipação
- ▶ Álcool e tabaco
- ▶ Estar muito tempo de pé parado
- ▶ Sentado com pernas cruzadas
- ▶ Grandes períodos de exposição solar
- ▶ Banho com água muito quente
- ▶ Vestuário apertado
- ▶ Calçado com saltos rasos
- ▶ Calçado com saltos > a 5 cm

Prevenir/Tratar:

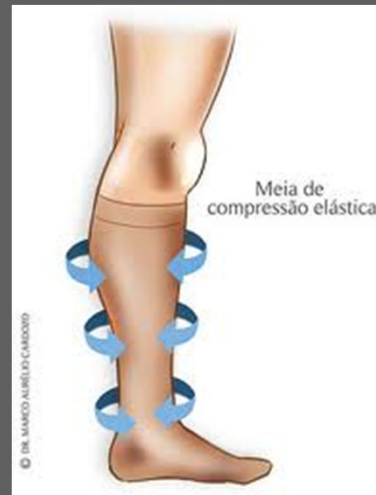
- ▶ Medidas Higiene-dietéticas
- ▶ Actividade física adequada
- ▶ Contenção elástica eficaz
- ▶ A terapêutica é consoante o estadio e o tipo de doença
- ▶ Se não houver contra indicações eleve os pés da cama de 10 cm a 15 cm
- ▶ Efectue (domicilio) 10 a 15 min. dia exercícios musculares adequados

Conselhos práticos:

- ▶ Meias de descanso e meias de compressão não são a mesma coisa
- ▶ As meias de compressão têm uma pressão definida até à coxa
- ▶ As meias de descanso não estão sujeitas a um standard e podem ser usadas para prevenção
- ▶ Há também as meias anti-trombose hospitalares, apenas para acamados

Cuidados a ter com meias de compressão:

- ▶ Usar todos os dias
- ▶ Calçar a meia ao levantar
- ▶ Lavar a meia diariamente
- ▶ Não secar diretamente ao sol
- ▶ ou no radiador



Tipo de actividade física?

Recomendável:

- ▶ Natação
- ▶ Ciclismo
- ▶ Marcha
- ▶ Golfe

Prejudicial:

- ▶ Ténis
- ▶ Futebol
- ▶ Equitação
- ▶ Aeróbica
- ▶ Halterofilismo

NÃO ESQUECER!

- ▶ Os problemas venosos não podem ser negligenciados por originarem alterações que vão desde flebites, trombozes venosas, úlceras da perna. E pode conduzir a amputação e incapacidade



Curiosidades:

- ▶ A Doença Venosa é uma doença crónica e progressiva
- ▶ 1/3 da população portuguesa sofre de doença venosa
 - ▶ Afectam 1 homem por cada 5 mulheres
- ▶ A úlcera da perna é a pior consequência da doença venosa