



PRESS MONITORING

INSTITUTO PROMOVE DOIS DIAS DE RASTREIO ÀS VARIZES

# Vá mostrar as suas PERNAS

**A doença venosa crónica afecta um terço dos portugueses. O tratamento depende da evolução da doença**

Texto • Ana Maia  
ana.mai@24horas.com.pt

**P**ernas pesadas, cansaço, dor, derrames que podem evoluir para infecções crónicas dos vasos sanguíneos das pernas. São estes sinais que alertam para a presença de varizes, um problema que afecta dois milhões de mulheres com

mais de 30 anos em Portugal. Hoje e amanhã, o Instituto de Recuperação Vascular (IRV) promove rastreios às varizes no Centro Comercial Colombo, em Lisboa, para detectar casos precoces e encaminhar da melhor forma as

situações que se revelem mais evoluídas.

"As varizes fazem parte da evolução da doença venosa crónica. As veias perdem a função de drenar para o coração o sangue das pernas, que fica estagnado e leva as veias a dilatarem-se", explicou ao *24horas* Eduardo Serra Brandão, cirurgião vascular e director do IRV.

## Exercícios físicos

### Posição de pé



### Posição deitado



### Meias elásticas e operação

A evolução da doença condiciona o tratamento. "Existem medicamentos que estimulam a elasticidade das veias e que são anti-inflamatórios. Pode ser necessária utilização de meias elásticas para ajudar na circulação. Nas varizes mais volumosas, em que não é possível a secagem, há a intervenção cirúrgica", adiantou Serra Brandão, explicando que o cirurgião vascular é o mais indicado para estas situações.

"Numa fase mais inicial a intervenção pode ser feita por laser. Não precisa de internamento, é com anestesia local e a recuperação dura entre três a cinco dias. Se a variz for muito volumosa, terá de ser uma operação convencional, com anestesia geral, internamento e 15 dias de recuperação". O mais importante é não estar parado e ficar muito atento a todos os sinais. ■

### Conheça os factores de risco

Pelos menos um terço dos portugueses sofre de doença venosa crónica. Os factores de risco são mais elevados para as mulheres: "A gravidez, os contraceptivos orais, a obesidade, o sedentarismo, traumatis-

mos, o estar muito tempo em pé e dar muito calor às pernas", descreve Serra Brandão. A história familiar é importante, assim como o consumo de tabaco, a idade e a roupa muito apertada. Os saltos muito altos também não ajudam. "No dia-a-dia deve usar no máximo um salto até 5 centímetros", diz o especialista.