



## dossier

# DOENÇA VENOSA PERNÁS sem TRÉGUAS

Doridas, derreadas, sofridas. Assim se sentem as suas pernas quando a doença venosa se instala sem dó nem piedade. Conhecê-la por dentro é o primeiro passo a dar quando está em causa a reabilitação das veias.

Por detrás daquele cansaço que se apodera das pernas, está uma doença do foro circulatório que não deve ser subestimada.

É que as veias também adoecem e, a partir do momento em que deixam de ter capacidade para cumprir a sua função, são uma séria ameaça ao bem-estar e à qualidade de vida. Conforme explica o cirurgião vascular Eduardo Serra Brandão, director do Instituto de Recuperação Vascular, em Lisboa, «trata-se de uma disfunção do sistema venoso, que está encarregue de transportar o sangue da periferia do corpo até ao coração». Para que este processo natural ocorra sem problemas, «o coração recorre a umas válvulas que evitam o retorno venoso e é precisamente a deterioração





Os sintomas incluem sensação de peso, inchaço, dor, calor, prurido e dormência. À medida que a doença progride, a sintomatologia dá lugar a sinais evidentes, entre os quais as varizes

destas que impede o sangue não oxigenado de progredir até ao coração para receber oxigénio novamente; é esse sangue que fica acumulado nos tecidos, causando a sua desvitalização e sofrimento», explica o cirurgião.

Uma fadiga pontual causada por um esforço mais intenso não é motivo de alarme. Preocupante é aquela que, dia sim dia não, nos limita e invalida a qualidade de vida, impedindo-nos de empreender actividades normais. Quando assim é, revela-se fundamental intervir e retardar o avanço da patologia. Depois de instalada, esta é uma doença para toda a vida e que, fora de controlo, pode mesmo ser incapacitante.

#### Atenção aos sintomas

«Nos primeiros estágios não há sinais evidentes, apenas sintomatologia», realça Serra Brandão. Esta resulta de um aumento anormal da pressão venosa sobre os vasos sanguíneos, quando ocorre um extravasamento de substâncias que passam do sangue para os tecidos. Eis os principais sintomas:

##### > | **Peso**

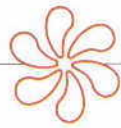
Caracteriza-se por uma sensação de cansaço permanente, mais intensa no final do dia; piora quando se está em pé e alivia com a posição horizontal, em particular quando se elevam as pernas.

Este primeiro indício requer especial atenção se existirem factores hereditários ou uma profissão de risco que implique estar muito tempo em pé e/ou sentado.

##### > | **Dores**

Estão associadas à sensação de peso e inchaço, aumentando de intensidade no final do dia e aliviando pela manhã. Pioram com as temperaturas elevadas.





## dossier

### > | CALOR

Particularmente nos tornozelos.

### > | DORMÊNCIA E PRURIDO

Pode acompanhar a sensação de calor; ocorre quando se passa bastante tempo na mesma posição, dando origem a comichão.

### > | EDEMA

Quando associado a peso, cansaço e dor é uma declaração de que a doença está já instalada. O inchaço aparece tanto na região da barriga das pernas como nos tornozelos.

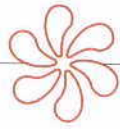
### Varizes - o mais evidente dos sinais

À medida que a doença venosa progride, as suas manifestações tornam-se exteriores, havendo a possibilidade, como explica o cirurgião, «de os sintomas evoluírem para cordões tortuosos, mais vulgarmente conhecidos por varizes». Por sua vez, estas, acrescenta o especialista, «podem dar origem a situações mais graves, nomeadamente flebites e úlceras de perna». É então que a doença se desmascara em

sinais evidentes que começam a aparecer num estágio mais avançado. É o caso das telangiectasias, vulgarmente conhecidas por “derrames”, que estão longe de ser um mero inconveniente estético. «São uma fase intermédia e a pessoa pode nunca passar dos derrames - porque se trata, porque é medicada ou porque a doença não evolui. Porém, há também quem não atravesse esta fase e desencadeie imediatamente varizes tronculares», explica Serra Brandão. Estas constituem veias superficiais visíveis, azuladas, proeminentes e nodosas, sendo normalmente o rosto desta doença. Contudo, há quem sofra de insuficiência venosa crónica sem manifestar qualquer sinal exterior.

É o que acontece quando se possui varizes, mas estas não são visíveis porque são profundas e estão localizadas no interior da musculatura da perna. Em estados muito avançados, os tecidos não recebem oxigénio nem nutrientes suficientes, tornando-se a pele mais dura, seca, escamosa e descolorada. Como efeito, pode desenvolver-se uma úlcera e, em última instância, uma hemorragia grave. «A doença venosa tem vários impactos. Causa dor, cansaço, irritabilidade, mas também grande isolamento social e familiar. A situação mais extrema é quando as pessoas chegam ao ponto de não conseguirem mais trabalhar», alerta Serra Brandão. Para evitar um cenário como este, é fundamental conhecer as causas e encontrar as melhores soluções.✿





## dossier

### PREVENIR É o melhor REMÉDIO

Por ser uma doença crónica, a insuficiência venosa não tem cura. Acautelar o seu impacto na saúde revela-se fundamental para evitar a sua progressão e salvaguardar a qualidade de vida.

Para "aprisionar" a doença venosa nos estádios iniciais e impedir a formação de varizes no futuro é fundamental, antes de mais, que a doença seja diagnosticada atempadamente. Na patologia em questão, o primeiro diagnóstico é «feito com base no exame clínico», esclarece o cirurgião Eduardo Serra Brandão. Ou seja, caso o médico

observe algum indicio da doença na sequência de uma queixa do paciente. O passo seguinte passa pela realização de «exames hemodinâmicos invasivos», acrescenta. «O mais frequente é o Eco Doppler. No fundo trata-se de uma ecografia vascular que detecta as condições em que se encontram as

veias, a direcção do fluxo sanguíneo e o estado das suas paredes». Porém, mesmo na ausência de sintomas revela-se fundamental realizar o despiste da doença. «A partir dos 18 anos, a idade adulta, deve fazer-se o rastreio anual. A partir dos 40, a periodicidade passa a ser bianual.



O rastreio da doença venosa deve ser feito anualmente a partir dos 18 anos. Após os 40, a periodicidade passa a ser bianual. O rastreio deve ser feito, sobretudo, antes de se engravidar

O rastreio deve ser feito, sobretudo, antes de se engravidar».

### Meias contra o cansaço

Horas em pé ou sentada significam anos-luz para a doença, acelerando os seus contornos. «Em primeiro lugar, as pessoas devem evitar longas permanências em pé. Por outro lado, devem evitar também estar longos períodos sentadas, em particular em cadeiras de rebordo duro», realça Serra Brandão. Contudo, e porque as exigências profissionais muitas vezes invalidam o cumprimento destes

conselhos médicos, é fundamental recorrer-se a medidas de profilaxia, como a contenção elástica. «Pode ser feita através do uso de collants denominados de "descanso". Estes evitam o desenvolvimento das varizes existentes e o aparecimento de novas veias varicosas. Os collants fazem também parte da prevenção de flebites superficiais e de trombozes venosas profundas. Devem ter uma compressão entre 70 e 140 Den e é importante que sejam receitados por um

especialista», recomenda Serra Brandão.

As meias actuam através da compressão das veias, reduzindo o volume de

sangue acumulado nas pernas e «promovendo a aceleração do fluxo sanguíneo em direcção ao coração».

### Toca a mexer as pernas!

Todos os desportos que fortaleçam os músculos das pernas permitem melhorar a circulação de retorno, nomeadamente «os que impliquem movimentos ritmados, como a hidroginástica, o ciclismo, o ballet e a ginástica rítmica, por exemplo», aconselha o especialista. Nem todos os exercícios são, no entanto, recomendados, em particular aqueles que «exijam impactos violentos com os pés, como é o caso do ténis, da aeróbica, do futebol, do andebol e da equitação».

Independentemente de qualquer desporto, o cirurgião recomenda «meia-hora de marcha por dia». O repouso com as pernas elevadas, em particular após períodos intensos em pé e/ou sentada, é também uma das formas de preservar a integridade das veias, ajudando-as a bombear o sangue novamente até ao coração. Para melhorar a circulação de forma instantânea recorra também a jactos de água fria após o banho, uma vez que o "choque" térmico obriga as veias a contrair, melhorando o seu funcionamento.\*

