



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

TENHA CUIDADO COM SUAS PERNAS: VARIZES

Em três parágrafos, tentarei resumir como cuidar das suas pernas. Isso é essencial para prevenir e controlar as varizes, uma condição comum causada pela insuficiência venosa, em que as veias têm dificuldade de retornar o sangue ao coração, o que pode levar à dilatação venosa, sensação de peso, dor, inchaço e, em casos mais avançados, alterações na pele das pernas. Fatores como predisposição genética, sedentarismo, longos períodos em pé ou sentado e alterações hormonais contribuem para o seu desenvolvimento.

Medidas simples no dia a dia fazem grande diferença: manter atividade física regular, como caminhadas, ajuda a ativar a “bomba muscular” da panturrilha; evitar longos períodos na mesma posição e elevar as pernas ao final do dia também favorecem o retorno venoso. O uso de meias elásticas de compressão, quando bem indicado, é uma das principais estratégias para aliviar sintomas e prevenir a progressão da doença.

Além disso, é fundamental procurar avaliação médica especializada para um diagnóstico adequado e a definição do melhor tratamento. Atualmente, existem diversas opções eficazes e minimamente invasivas, como escleroterapia, laser e radiofrequência. O cuidado precoce não é apenas estético, mas principalmente uma questão de saúde e qualidade de vida.

No caso de lipedema, essas medidas são ainda mais importantes e devem ser reforçadas com orientação médica prévia.

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis

Cirurgia Vascular & Endovascular