



PERNAS *leves*

Tudo o que precisa saber para umas pernas à prova de varizes

Por
RAQUEL PIRES

Com
EDUARDO SERRA BRANDÃO,
Cirurgião Vascular

MAIS VALE PREVENIR

Siga os conselhos do especialista

Evite longas permanências em pé.

Mantenha o peso estável.

Combata o sedentarismo, faça caminhadas todos os dias.

Evite o calor directo nas pernas e a exposição solar prolongada.

Consulte um médico desde os primeiros sintomas da doença.

Em mulheres que fazem contracepção hormonal, pode ser recomendada a toma periódica de medicamentos flebotropos que favoreçam a microcirculação.

SÃO O SÍMBOLO DA BELEZA FEMININA, mas também sensíveis ao estilo de vida que leva. O que fazer quando as pernas de sonho que tanto ambicionou são, inesperadamente, «atacadas» por inestéticas varizes? E quando o cansaço e a dor se apoderam das suas pernas após um longo dia de trabalho? As soluções e tratamentos para estes problemas são diversos, no entanto, não deixe para amanhã o que pode solucionar já hoje... a prevenção é mesmo o melhor remédio!

O PROBLEMA Questionamo-nos muitas vezes sobre o que são, de facto, as varizes. De onde vêm? Como se formam? Eduardo Serra Brandão, cirurgião vascular, explica que o aparecimento das varizes «consiste numa disfunção do sistema venoso, o qual, em vez de canalizar o sangue venoso já usado de volta ao coração, mantém-no estagnado no seu interior – o que dá origem a veias dilatadas e tortuosas, denominadas varizes». As causas desta disfunção podem ser de ordem primária, ou seja, devido a uma deficiência genética, ou secundária, quando é uma consequência de factores que podem ser tão diversos como «traumatismos, terapêuticas hormonais, gravidez, trombozes venosas profundas,

flebites, longas permanências em pé, idade, entre outros», refere.

AS SOLUÇÕES O tratamento engloba vários métodos, segundo o tipo e grau de desenvolvimento das varizes. Um dos procedimentos é a escleroterapia, vulgarmente designada por «seca-gem», preferido nas varizes de pequeno calibre e nas telangiectasias (derrames). «Em casos mais específicos estas lesões podem ser tratadas por *laser* transcutâneo», sugere Eduardo Serra Brandão. Nas situações mais graves recorre-se à cirurgia. A técnica usada varia consoante o grau de desenvolvimento das varizes, como explica o especialista: «Pode ser feita em regime ambulatorio, sem anestesia geral e sem internamento. Pode também ser feita pelo método tradicional com laqueação e extirpação das varizes ou por *laser* endovascular, que destrói as varizes permitindo um pós-operatório melhor e uma recuperação mais rápida». Eduardo Serra Brandão adianta ainda que «em qualquer destas situações, é fundamental a terapêutica com medicamentos flebotropos que actuam nas veias conferindo maior tonicidade, combatendo o edema e aliviando as dores e cansaço, através da sua acção na microcirculação». *

Dica

O uso de collants de descanso (de 70 ou 140 DEN) é benéfico para a saúde das suas pernas. Em situações mais graves ou específicas como a gravidez, prefira as meias elásticas receitadas pelo especialista.