



# INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano III - n° 027 - julho de 2004

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL  
DIRETORIA DE SAÚDE  
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br  
Tel.: 0xx61 415 5567

## VARIZES

A palavra **variz** vem do latim **varix** (serpente). Varizes, também chamadas de veias varicosas, são veias dilatadas, tortuosas e alongadas, com conseqüente alteração funcional da circulação venosa na região afetada.

Essas veias podem ocorrer em vários regiões do organismo, sendo mais conhecidas as varizes dos membros inferiores. Situadas no tecido subcutâneo, as varizes dos membros inferiores são visíveis e, na maioria das vezes, palpáveis.

Além da deformidade estética, a presença de varizes nos membros inferiores pode ser incapacitante, com complicações e seqüelas graves.

Estudos realizados em Israel e nos EUA mostram que:

- aos 30 anos de idade, 3% dos homens e 20% das mulheres possuem varizes; e
- aos 70 anos, 70% dos indivíduos apresentam algum tipo de varicosidade.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, calcula-se que 18% da população adulta tem varizes nos membros inferiores. Estima-se que, só no Brasil, sejam mais de vinte milhões de portadores da doença. Dessas pessoas, as maiores vítimas são as mulheres (uma em cada cinco) em razão dos hormônios femininos, principalmente a progesterona, que favorecem a dilatação das veias, sendo o principal fator de risco, nesses casos, a hereditariedade, ou seja, a presença da doença nos ascendentes.



Outros fatores que contribuem para o aparecimento, ou agravamento, das varizes são os abaixo apresentados.



- **Idade:** usualmente surgem a partir de 30 anos de idade, piorando com o passar do tempo. Microvarizes, os “vasinhos” vermelhos, podem aparecer em pessoas mais jovens.
- **Sexo:** as mulheres são mais propensas do que os homens; as variações hormonais decorrentes do ciclo menstrual, da gestação, menstruação e da menopausa estão relacionados com o aumento do risco de varizes.
- **História Familiar:** o fator hereditariedade, como anteriormente abordado.

- **Tabagismo.**
- **Obesidade:** pelo aumento da pressão sobre as veias, dificultando o retorno venoso.
- **Traumatismo dos membros inferiores.**
- **Temperatura:** exposição a temperaturas elevadas por tempo prolongado pode provocar dilatação das veias.



- **Gravidez:** é o principal fator nas mulheres, em razão de:
  - o aumento do volume sanguíneo;
  - aumento de trabalho das veias;
  - aumento da quantidade de progesterona; e
  - compressão dos vasos do abdômen e da região pélvica devido ao aumento do útero.

• **Sedentarismo:** a permanência prolongada sentado ou em pé, trazem repercussões ruins pois, quando em movimento, as pernas ajudam a “bombear” o sangue das veias. Tal situação constitui, também, importante parâmetro para a Medicina do Trabalho, principalmente nas profissões em que haja necessidade da permanência prolongada em u’ a mesma postura.



Para evitar o surgimento de varizes, o mais importante, segundo a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculiar, é a adoção de medidas preventivas, as quais serão abordadas posteriormente.

Quando essas medidas preventivas não são suficientes, diferentes métodos terapêuticos poderão ser indicados, sempre com a orientação de especialista médico.

Dos diversos tipos de tratamento para varizes destacam-se:



- Escleroterapia química: técnica usada há bastante tempo, sendo mais utilizada para microvarizes ou varizes de calibre muito pequeno. É a injeção de substâncias esclerosantes que expulsam o sangue para as veias normais e entopem as veias onde são aplicadas. Costuma ser muito eficaz e de excelentes resultados, desde que realizada por médicos experientes.

- Cirurgia: com a evolução técnica, se tornaram, progressivamente, menos agressivas. Em geral, é realizada por meio de pequenas incisões e o tempo de internação hospitalar raramente passa de 24 horas. Essa cirurgia não provoca danos à circulação, uma vez que as outras veias normais e o sistema venoso profundo garantem o fluxo de retorno.



- Laser escleroterapia: ainda em evolução, não substitui a escleroterapia química, não podendo ser aplicada em todos os tipos de pele. Os resultados em vasos de maior calibre ainda não são bons.

- Laser endovenoso / Radiofrequência: técnicas que visam a destruição da variz por meio do calor gerado por laser ou por radiofrequência, conforme o método. Ainda estão em fase experimental.



**IMÓVEL - CARRO - MOTO**

As melhores taxas e prazos de pagamento

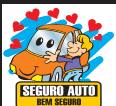
0800 61.3040

[www.poupeex.com.br](http://www.poupeex.com.br)



## MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA AS VARIZES

- Manter o seu peso ideal.
- Realizar caminhadas e/ou exercícios físicos, sempre, sob supervisão médica.
- Não ficar parado, em pé ou sentado, por muito tempo.
- Procurar manter uma dieta rica em fibras.
- Não fumar.
- Utilizar, sistematicamente, meias elásticas, sendo que as mulheres, principalmente durante a gravidez.
- Evitar hormônios anticoncepcionais, usando-os, sempre, sob orientação médica.
- Consulte regularmente seu angiologista / cirurgião vascular!



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO  
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO  
**SEGURO AUTO FHE**

**0800 61.3161** de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

**PROOEB**  
ADMINISTRADORA E  
CORRETORA DE  
SEGUROS