

# Xô, varizes e vasinhos

Mais do que uma preocupação estética, veias inchadas podem indicar problemas de saúde

**A**s varizes são um pesadelo para boa parte das mulheres (ainda que atinjam também uma parcela menor de homens). Mas não é só por questão estética: a dilatação pode provocar outros tipos de desconforto, como dor e queimação, e estar associada a problemas de saúde mais sérios. Entenda a seguir o que são as varizes, como prevenir e o que fazer para amenizar.

## O que são varizes?

“Quando há problemas na circulação sanguínea, as veias adoecem e adquirem aspecto inchado, arroxeadado e tortuoso”, explica Fabiana Barrese Duarte, fisioterapeuta da Clínica Estética Hollywood By Dr. Ray.

## Quando devo me preocupar com as varizes?

Se elas provocarem inchaço excessivo, dor, queimação, sensação de peso ou câibras, é preciso procurar um médico vascular. Segundo Daniella Cury, responsável médica da clínica Onodera Estética, as varizes podem ser sintomas de problemas mais graves, como coágulos, vasos com anormalidades e, em alguns casos raros, sinais de presença de tumor, além de gerar complicações como úlcera, trombose, sangramentos, edemas e infecções por fungos ou bactérias.

## Mas por que elas aparecem?

“A principal causa é genética, mas alguns fatores podem agravar, tais como distúrbios hormonais, uso de pílulas anticoncepcionais, excesso de peso, trabalhar muito tempo em pé ou sentada sem se movimentar e uso exagerado de salto alto”, explica o Dr. Ary Elwing, médico angiologista especialista em cirurgia vascular e tratamentos a laser.

## Qual é a diferença entre varizes e “vasinhos”?

A diferença está na grossura. Os vasinhos são veias menores e mais fininhas, com espessura de um fio de cabelo ou menos e aspecto de teia de aranha. Eles não representam perigos à saúde, incomodando apenas por questão estética. Já as varizes são mais grossas (acima de 3 mm de diâmetro) e aparecem azuladas/esverdeadas sob a pele, chamando muita atenção. Elas, sim, podem estar associadas a problemas mais sérios.

## É possível tratar?

Em relação às varizes, apenas cirurgia resolve. Já os vasinhos, segundo a fisioterapeuta Fabiana Duarte, podem ser amenizados com cremes à base de cânfora, menta, castanha-da-índia ou calêndula, que ajudam a melhorar a circulação, diminuem o inchaço e aliviam a sensação de cansaço. Também existem tratamentos profissionais, como drenagem linfática manual, luz pulsada, laser e escleroterapia (injeções de líquido, espuma ou laser que “secam” as veias) indicados para fechar os vasinhos.

## Principais causas e agravantes

- ✓ genética
- ✓ questões hormonais (especialmente associadas à menstruação e à gravidez)
- ✓ uso de anticoncepcionais
- ✓ uso exagerado de salto alto
- ✓ ficar muito tempo na mesma posição (trabalhar em pé, por exemplo)
- ✓ sobrepeso
- ✓ idade avançada
- ✓ alimentação inadequada

## Dicas para manter a saúde das pernas (e do corpo!)

- ✓ durante o trabalho, levante-se ou movimente-se a cada hora, para “esticar as pernas”
- ✓ em casa, depois do expediente, crie o hábito de se deitar por uns momentos com as pernas para cima
- ✓ use meias de compressão para evitar o aparecimento de novos vasos
- ✓ pratique exercícios regularmente
- ✓ mantenha seu peso ideal
- ✓ tenha uma alimentação equilibrada e beba bastante água



# Alívio para as pernas

Conheça alguns produtos que ajudam a reduzir a sensação de peso e cansaço nas pernas e ainda auxiliam na circulação do sangue.



1. Creme Vasser R\$ 38,50
2. Creme para pernas arnica & própolis São Frei Galvão R\$ 19,99
3. Creme ultranutritivo Goioechea R\$ 24,50
4. Creme Novarrutina R\$ 24,50
5. Gel relaxante Shinsei R\$ 35,50 (loja.shinsei.com.br)
6. Gel Granado Pink R\$ 23,50
7. Gel Varicell R\$ 43,55
8. Hidratante Risqué Orquídea para pernas cansadas R\$ 10,90
9. Creme Varivax R\$ 25

\*Preços consultados em outubro de 2015, sujeitos a alteração sem aviso prévio.

Fotos Shutterstock e Divulgação