

**Autor:** Catarina Macedo, Manuela Araújo, Méline Lopes

**Última atualização:** 2016/05/08

**Palavras-chave:** Veia, Insuficiência venosa, Varizes

### Resumo

A insuficiência venosa surge quando o sangue deixa de fluir no sentido do coração, provocando dilatações das veias, pela acumulação de sangue. A principal causa é a insuficiência valvular. Esta doença afeta principalmente mulheres de meia idade.

## O que é a Insuficiência Venosa

As varizes são veias superficiais dilatadas, mais frequentes nas pernas, que se tornam grossas e proeminentes debaixo da pele. É mais comum nas mulheres, entre os 40- 49 anos.

Em condições normais, as veias são capazes de levar todo o sangue das pernas de volta para o coração e este fluxo é garantido pela existência de umas micro-válvulas nas paredes das veias, que se abrem para o sangue passar em direção ao coração e se fecham para evitar que ele retorne para trás.

A insuficiência venosa acontece quando estas válvulas ficam incompetentes, levando a uma acumulação de sangue tornando a veia dilatada, formando as varizes.

### Quais as causas?

A principal causa das varizes é a insuficiência das válvulas das veias que pode ser provocada por:

- Causa genética;
- Carga hormonal aumentada nas mulheres;
- Lesão na perna;
- Formação de um coagulo;
- Aumento de peso.

## Quais os sintomas?

---

As varizes podem ser apenas um problema estético, mas muitas vezes acompanham-se de sintomas:

.

- Peso/cansaço nas pernas;
- Comichão;
- Dor;
- Pernas e tornozelos inchados, ao fim do dia;
- Câimbras;
- Alterações da pele (em fases mais avançadas)
  - ◆ Hiperpigmentação ? coloração da pele mais acastanhada, que é causada pela saída de sangue das veias
  - ◆ Pele mais fina e brilhante, devido à saída de líquido das veias (edema)
  - ◆ Úlceras ? mais frequentes na zona do tornozelo.

O calor (mais notório no Verão), estar muito tempo de pé ou sentado, a pílula contraceptiva, a gravidez e a obesidade são fatores que podem agravar os sintomas.

## Como é feito o diagnóstico?

---

É feito principalmente pela observação e pela palpação das veias dilatadas. Porém há situações em que os doentes têm estes sintomas, mas não têm as veias visíveis debaixo da pele.

Em casos de dúvida ou esclarecimento da causa, poderá pedir-se um ecodoppler dos membros inferiores.

## Que cuidados deve ter?

---

As varizes não têm cura, mas há procedimentos que podem prevenir ou evitar a sua progressão:

.

- Usar meias elásticas;
- Evitar o excesso de peso;
- Praticar exercício físico de forma regular;
- Aplicar água fria no fim de um banho de água quente ou em dias de maior calor;
- Fazer descansos frequentes, elevando as pernas acima do nível do coração;
- Hidratar bem as pernas com creme hidratante;
- Massajar as pernas em movimentos de baixo para cima;
- Dormir com as pernas ligeiramente elevadas em relação ao resto do corpo;
- Evitar expor as varizes ao sol, ao calor da lareira e do aquecedor;
- Fazer pequenos movimentos com os pés, caso se mantenham muito tempo sentados, mexendo a ponta dos pés para a frente e para trás, ou de pé, por exemplo colocando-se várias vezes em pontas de pés. Estes movimentos permitem um melhor fluxo do sangue nas veias, evitando a estase venosa (estagnação do sangue nas veias).

## Tratamento?

---

Todos os tratamentos visam uma melhoria dos sintomas e não a cura das varizes. Os medicamentos podem ajudar na proteção das veias e no seu relaxamento e no alívio dos sintomas como as pernas pesadas, o inchaço e a dor. Existem fórmulas orais (comprimidos) e tópicas (gel, cremes e pomadas).

A cirurgia tem como finalidade retirar o máximo de varizes, sem comprometer a circulação de sangue nas pernas. Este método de tratamento também é bom para evitar complicações, como é o caso das flebites (Inflamação da parede das veias) e das trombozes. Não impede o aparecimento de novas varizes pelo que os cuidados do dia-a-dia se devem manter.

A escleroterapia consiste numa injeção de um produto na veia, provocando a formação de um trombo, que vai obstruir a veia e reduzir o tamanho das varizes. Porém a recanalização da veia, através da perda do trombo é muito frequente com reaparecimento das varizes. Esta técnica é mais útil em veias de calibre mais pequeno ou nos derrames capilares (veias aracneiformes ou aranhas vasculares).

## Conclusão

---

As varizes não têm cura.

A prevenção é a melhor estratégia, reduzindo o aparecimento e evitando a progressão.

## Referências recomendadas

---

- [Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria \(semFYC\) ? tradução da APMGF](#)
- [Manuel MSD ? Varizes](#)
- [Patient information: Chronic venous disease \(Beyond the Basics\), Up To Date](#)
- [Medscape - Venous Insufficiency Updated](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** ·