



esti- los

BEM-ESTAR
POR Cláudia Pinto

PARA ACABAR DE VEZ COM AS VARIZES (OU QUASE)

São inestéticas, podem causar dor e desconforto, atingem mais as mulheres do que os homens. A prevenção é essencial. Hoje em dia há tratamentos mais conservadores e outros, menos invasivos, que devolvem a qualidade de vida a quem tem varizes.

Falamos de varizes, até as detetamos com relativa facilidade quando são visíveis ou provocam alguma sintomatologia, mas nem sempre distinguimos os vários tipos e a gravidade associada.

A dilatação das veias nas pernas deve-se a uma "insuficiência venosa dos membros inferiores que se caracteriza por uma anomalia que reduz ou impede o retorno de sangue ao coração", explica Gonçalo Ramalho Alves, angiologista e cirurgião vascular no Hospital CUF Infante Santo, em Lisboa. São diferentes dos vulgares e conhecidos derrames, que incomodam mais a nível estético e que têm o nome científico de telangiectasias. Estes definem-se como "veias subcutâneas, dilatadas, de coloração azulada/avermelhada, de distribuição anárquica, e na grande maioria dos casos, sem compromisso funcional", esclarece o médico.

Existem ainda as "veias varicosas",

que são visíveis e que podem ou não integrar um quadro global de insuficiência venosa. "Caracterizam-se por hipertensão venosa, edema e úlcera venosa, consoante o seu desenvolvimento", salienta o especialista.

A componente hereditária nas varizes tem o seu peso e, quando assim é, pode fazer sentido controlar a sua evolução recorrendo a ajuda especializada. A prevenção pode ainda passar pela prática de exercício físico, pelo combate ao sedentarismo, o controlo do excesso de peso e a utilização de meias de compressão elástica.

Numa fase inicial, e já depois de uma avaliação médica, o objetivo reside em prevenir complicações, optando-se por um tratamento mais conservador que pode passar por "terapêutica compressiva (meias de contenção elástica) e medicamentos flebotómicos que melhoram a drenagem venosa e aliviam





A cirurgiã vascular Joana de Carvalho trouxe o método CLaCS para Portugal. Permite tratar derrames e pequenos vasos de forma menos invasiva



Com o recurso a realidade aumentada, por infravermelhos, tratam-se sob visualização direta as veias não tão evidentes a olho nu

os sintomas", observa Gonçalo Ramalho Alves. Numa fase mais avançada da doença, a cirurgia pode ser uma opção. O médico revela que a intervenção cirúrgica "não só alivia os sintomas, como promove melhoria estética, e previne complicações associadas, particularmente as flebotromboses (formação de coágulos nas veias) e o desenvolvimento de úlceras varicosas (feridas que surgem associadas à doença venosa)". Com o devido acompanhamento especializado, os diferentes tratamentos terão de ser ajustados ao estágio da doença.

Dentro do tratamento cirúrgico, existem diferentes formas de tratar. "A cirurgia clássica, em que é realizado o stripping (remoção) da veia safena. Por outro lado, as técnicas minimamente invasivas que incluem o laser e a radiofrequência permitem o tratamento da veia de uma forma menos agressiva e com um melhor pós-operatório", prossegue o médico.

Do Brasil para o Porto

Joana de Carvalho é especialista em angiologia e cirurgia vascular e desde que se decidiu dedicar em exclusivo à área de flebologia estética, procurou métodos que levassem a efeitos bons e expeditos no que respeita a varizes e derrames. Inspirada por uma formação que realizou no Brasil, decidiu trazer para o Porto, no início deste ano, um método que combina duas técnicas: "A aplicação de laser e a 'secagem' de vasinhos [escleroterapia] de modo a obter um resultado mais rápido e com menos efeitos indesejáveis". Chama-se CLaCS (Cryo-Laser e Cryo-Sclerotherapy) e pretende simplificar a forma como se tratam os derrames ou os pequenos vasos.

Com o recurso a tecnologia de reali-

dade aumentada, por infravermelhos, permite tratar sob visualização direta "as veias que alimentam os derrames mas que não são evidentes a 'olho nu', aumentando a eficácia e o caráter definitivo da terapêutica", afirma a especialista. Em simultâneo, é aplicado "um fluxo contínuo de ar gelado", para potenciar o efeito e tornar o método "praticamente indolor".

O tratamento não requer preparação especial e pode ser realizado em duas a três sessões, uma em cada mês, de duas a três horas cada. "O objetivo é tratar o máximo de cada vez e o resultado é evidente logo nos primeiros dias, tornando-se mais notório com o passar do tempo." O paciente pode retomar a atividade habitual de imediato, não necessitando de repouso, garante Joana de Carvalho. A cirurgiã diz que não existem contraindicações, salientando, no entanto, que se houver "doença das veias principais, este tratamento poderá ter que ser combinado com um dos métodos minimamente invasivos, como o endolaser ou a radiofrequência".

Este método não tem risco de reações alérgicas, mas existe "uma probabilidade excepcionalmente baixa de manchar a pele, em comparação com a escleroterapia usual". Quando comparado com outras técnicas, o CLaCS tem demonstrado eficácia "em vasinhos que, por serem demasiado pequenos, não seriam tratáveis com secagem, e em veias salientes que, de outro modo, teriam que ser removidas cirurgicamente".

Por outro lado, quando a cirurgia é mesmo necessária, a especialista também associa o método a um tratamento que intitula de "Leg Makeover" e que permite tratar pequenas veias e derrames em simultâneo, mas com técnicas distintas. ☺

FATORES DE RISCO

Eis alguns elementos de perigosidade tradicionais no aparecimento de varizes:

- Idade
- Sedentarismo
- Sexo feminino
- Gravidez
- Excesso de peso
- Terapêutica anticoncepcional oral
- História familiar de varizes

QUANDO PROCURAR AJUDA?

"Qualquer pessoa deve recorrer a uma consulta de especialidade sempre que apresente sinais (varizes visíveis, edema, úlcera venosa) ou sintomas como a sensação de pernas pesadas e cansadas, de queimadura, e dor", sugere o angiologista Gonçalo Ramalho Alves. Nesta situação, deve ser investigada a existência de doença venosa e instituída a terapêutica adequada.

Além da sintomatologia e da história clínica, pode ser necessário realizar exames complementares de diagnóstico, como o ecodoppler venoso dos membros inferiores, uma ecografia que permite visualizar a circulação sanguínea e a existência de veias dilatadas.

Seja para melhoria estética, para alívio de sintomas ou para prevenção de complicações secundárias à doença, é possível obter uma melhoria da qualidade de vida das pessoas através do tratamento de varizes", assegura o também cirurgião vascular.