



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



TENHO VARIZES: *DEVO FAZER EXERCÍCIO FÍSICO?*



Por Dr. José Fernando Ramos
Angiologia e Cirurgia Vascular
da Casa de Saúde da Boavista

As varizes nas pernas /membros inferiores são um dos problemas de saúde mais comuns na população adulta, principalmente do sexo feminino. A população está cada vez mais consciencializada da vantagem do exercício físico regular para a preservação da saúde. Assim, também no âmbito das varizes se coloca a questão do exercício físico.

Este artigo procura fazer uma abordagem compreensiva sobre alguns aspetos da circulação venosa, de forma a que seja mais inteligível o que é aconselhável no que se refere ao exercício físico.

Quais as vantagens e desvantagens do exercício físico para quem tem varizes?

O exercício físico do ponto de vista geral tem imensas vantagens, incluindo:

- Reforço muscular
- Controlo do peso
- Sensação de bem-estar
- Transpiração com libertação de toxinas
- Controlo dos níveis de açúcar e colesterol

Para uma circulação venosa adequada, e prevenção do aparecimento de doenças venosas, é importante que haja um adequado retorno do sangue dos membros para o coração.

Como tal, embora haja vários fatores associados ao retorno venoso para o coração, como, por exemplo, o próprio ciclo respiratório de inspiração e expiração.

Um dos fatores bastante relevante é a contração e relaxamento consecutivos dos músculos da barriga da perna (músculos gemelares ou da panturrilha), ou seja, exercícios com os membros inferiores, por funcionarem como uma espécie de bomba da circulação venosa, promovendo o retorno venoso. Por essa razão, o exercício é recomendado pelos especialistas em cirurgia vascular.

Por outro lado, exercícios que aumentem muito a pressão dentro do abdómen dificultam o retorno venoso, ao comprimir as veias abdominais para as quais drena o sangue dos membros inferiores, sendo necessário ter em atenção quais os tipos de exercício que os doentes venosos podem ou não realizar. Exercícios nos quais haja um levantamento de peso excessivo (o que obrigatoriamente produz contração abdominal marcada) não são os mais recomendados devido ao conseqüente aumento da pressão abdominal.

No entanto, deve ser feita a advertência de que todo o exercício físico realizado por pacientes com doenças venosas deve ser praticado com o uso de uma meia elástica, durante o exercício físico.

Que tipo de exercício físico é recomendado para quem tem varizes?

Tal como mencionado anteriormente, o exercício físico poderá ser efetuado por pessoas com varizes, com vantagens para a sua saúde, desde que os exercícios promovam a contração e descontração dos músculos da perna e não aumentem significativamente a pressão dentro do abdómen.

Assim sendo, os exercícios recomendados são:

- **Caminhar, correr e andar de bicicleta** – pela contração e relaxamento dos músculos gemelares (músculos da panturrilha ou músculos da barriga da perna).
- **Natação** – pela pressão que a água exerce sobre os membros inferiores, sendo um exercício bastante equilibrado, especialmente benéfico, sobretudo, se a água for mais fresca (o frio contrai as veias que estão anormalmente dilatadas, sendo esse um fator promotor da boa circulação).

Por outro lado, o jacuzzi e a sauna não são recomendados para quem tem varizes, pelo calor excessivo que provoca dilatação das veias já previamente volumosas (varizes).

Numa altura em que há um grande foco, principalmente, entre os mais jovens, em ter um abdómen elegante e bem tonificado, os exercícios abdominais são muito frequentes. No entanto, para quem tem varizes, estes exercícios exigem alguma atenção porque o aumento da pressão abdominal que, frequentemente, lhes está associada não é um fator favorável; isto não quer dizer que devam ser evitados, simplesmente deverá optar-se pelos exercícios abdominais nos quais há elevação das pernas. Nesta circunstância, a pessoa está com as costas apoiadas numa superfície horizontal e eleva as pernas acima dessa superfície. Desta forma, o aumento da pressão abdominal é contrabalançado com a elevação dos membros, o que é favorável para a drenagem.

O exercício físico poderá prevenir varizes?

O exercício físico não resolve o problema das varizes nem da doença venosa, num sentido mais alargado. Porém, manter uma boa atividade física pode ser um fator favorável na prevenção ou não agravamento da doença venosa.

Considera-se, ainda, importante notar que a obesidade é um dos fatores de agravamento ou de manifestação de insuficiência venosa e, conseqüentemente, uma das importantes causas de aparecimento de varizes.

Deste modo, a melhoria ou manutenção do bom estado de saúde geral, pela ativação da circulação que lhe está associada, pelo melhoramento da tonificação muscular dos músculos das pernas, assim como pelo controle de peso, será, certamente, uma das recomendações apresentadas na sua consulta médica de cirurgia vascular.

Conclusão

De facto, existem, de um modo geral, muitos benefícios advindos da realização de exercício físico. Também no caso das doenças venosas, o exercício físico continua a ser recomendado. No entanto, doentes venosos precisam de ter em atenção os tipos de exercício realizados. Enquanto que exercícios físicos, como correr, caminhar, andar de bicicleta, nadar, podem ajudar bastante os doentes venosos, desde que acompanhados com o uso de uma meia elástica, exercícios que produzam contração abdominal marcada não são recomendados.

Assim, é aconselhável que todos os doentes venosos se aconselhem com os seus médicos, no sentido de obterem indicações mais personalizadas.