



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



VARIZES E GRAVIDEZ

A GRAVIDEZ E OS MOTIVOS PARA O DESENVOLVIMENTO DE VARIZES



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

A gravidez é um dos períodos de maior propensão ao desenvolvimento de varizes. Elas ocorrem por diversos motivos, designadamente:

- Aumento do volume de sangue que ocorre durante a gestação.
- Níveis mais elevados de progesterona, que é uma hormona que tem um efeito de relaxamento da parede muscular das veias tornando-as, assim, mais dilatadas.
- Crescimento do útero, com um efeito de compressão das veias pélvicas, dificultando a drenagem das veias das pernas.

Na maioria das vezes, a cirurgia e os procedimentos invasivos para tratamento de varizes ou pequenos vasos são evitados durante a gravidez, considerando-se que não se justifica correr o risco aumentado presente nesse período.

Medidas para ajudar no controlo da situação

- **Exercício** – Caminhar, ou outros exercícios que usem os músculos das pernas, principalmente, os músculos gemelares (da barriga da perna), com contração e relaxamento, usados de forma alternada (como quando caminhamos), ajudam no retorno venoso.
- **Sapatos confortáveis** -Escolher bem o calçado - o salto alto pode ser elegante, mas também dificulta o trabalho dos músculos das pernas, por forma a promoverem a circulação venosa, o que, associado aos outros fatores relacionados com a gravidez, se torna relevante.
- **Dormir de lado** - Conforme o abdómen vai caindo, maior se torna o desconforto em estar deitada de costas. Nesse caso, tentar dormir, preferencialmente, para o lado esquerdo, porque a compressão das veias abdominais é menor.
- **Elevar as pernas** - Ao longo do dia, reservar um tempo para colocar as pernas para cima. O ideal é que eles fiquem acima do nível do coração, para que a força da gravidade possa ajudar no retorno do sangue ao coração. Quando estiver na cama, pode apoiar os pés numa almofada.
- **Cuidar do peso** - O ganho de peso durante a gravidez é esperado e é normal que ocorra, mas, quando em excesso, é um fator importante para o surgimento ou agravamento das varizes. O obstetra irá certamente aconselhar neste tema.
- **Meia elástica** - O uso de meia elástica é, muito frequentemente, uma vantagem importante na prevenção, pelo suporte que constitui para as veias dos membros inferiores. É fundamental que a meia tenha as medidas e o grau de compressão adequados.

Um dado bastante positivo é que, nos meses subseqüentes ao parto, há alguma tendência para a regressão dessas veias que, entretanto, se tinham tornado mais volumosas. Com o devido aconselhamento e orientação, frequentemente, são conseguidos os resultados desejados.