



**AGOSTO**  
**AZUL**  
**VERMELHO**

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO  
À SAÚDE VASCULAR



# Cartilha de Cuidados com a **Saúde** **Vascular**

[www.sbacv.org.br](http://www.sbacv.org.br)



# Por dentro da Cartilha

**1** Objetivo da Cartilha

**2** Cuidados essenciais

**3** Quem trata da Saúde Vascular

**4** Algumas doenças vasculares

- ◆ TVP (Trombose Venosa Profunda)
- ◆ DAP (Doença Arterial Periférica)
- ◆ Linfedema
- ◆ AVC (Acidente Vascular Cerebral)
- ◆ AAA (Aneurisma da Aorta Abdominal)
- ◆ Varizes dos membros inferiores
- ◆ Pé Diabético





## Objetivo da Cartilha

A campanha Agosto Azul Vermelho é uma iniciativa da SBACV que tem o objetivo de conscientizar todos os brasileiros sobre a importância dos cuidados com a saúde vascular.

As doenças vasculares são um risco para a população e podem gerar danos à qualidade de vida dos pacientes. Assim como qualquer enfermidade, a prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais.

Com o intuito de alertar sobre algumas das principais doenças vasculares, a Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) decidiu lançar a “Cartilha de Cuidados com a Saúde Vascular”. Neste manual, a SBACV apresenta sete doenças vasculares, destacando o que são, seus principais fatores de risco e sintomas.

Mudanças de alguns hábitos podem auxiliar, e muito, na prevenção das doenças vasculares. A SBACV destaca na próxima página quais são esses principais cuidados. Confira e venha com a gente!





## Cuidados essenciais



### **Pratique exercícios físicos**

30 minutos diariamente já são suficientes para cuidar da sua saúde vascular!



### **Invista em uma alimentação saudável**

Prefira comer frutas, verduras e legumes. Evite comidas gordurosas e açucaradas.



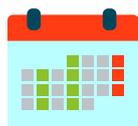
### **Descanse**

O desgaste físico e mental pode afetar a saúde vascular. Durma bem, relaxe e pratique meditação.



### **Divirta-se**

Invista no seu lazer. Ambientes com natureza são importantes aliados.



### **Cuide do seu tempo**

Organize uma rotina: tarefas, objetivos e prioridades definidas ajudam a ter uma vida menos estressante.



## Quem trata da Saúde Vascular

O médico angiologista ou cirurgião vascular é o profissional capacitado para tratar de problemas das artérias, veias e vasos linfáticos.

O diagnóstico de uma doença vascular é feito ouvindo as queixas dos pacientes, fazendo um exame físico detalhado e pedindo os exames complementares necessários. É importante lembrar que algumas doenças são silenciosas e, por isso, a consulta de rotina também é fundamental para o cuidado com a Saúde Vascular. Os tipos de tratamento são diversos, dependendo de cada caso, e podem ser feitos com medicamentos, cirurgias ou outros procedimentos menos invasivos, além de mudanças simples nos hábitos de vida.

Em alguns casos, é aconselhável uma equipe médica multidisciplinar, que, além do angiologista ou cirurgião vascular, pode envolver um cardiologista, neurologista, endocrinologista, clínico geral, obstetra, entre outros.





**Algumas doenças vasculares**

## **Trombose Venosa Profunda (TVP)**

Doença grave causada pela formação de coágulos (trombos) no interior das veias profundas. O trombo se forma principalmente nas veias dos membros inferiores (panturrilhas e coxas) , mas podem acometer qualquer veia do corpo. Em situações mais graves, pode ocorrer uma embolia pulmonar – quando um trombo se solta da parede do vaso (chamado de êmbolo) e se locomove na circulação podendo chegar às artérias pulmonares, tendo uma consequência potencialmente fatal.

**Sintomas:** dor; inchaço (geralmente em uma das pernas); alteração de coloração (avermelhado ou arroxeado); calor; rigidez da musculatura pode ocorrer na região onde o trombo se formou. O diagnóstico é feito com exames complementares, sendo o ultrassom vascular (Doppler ou Duplex Scan) a principal ferramenta para este diagnóstico.

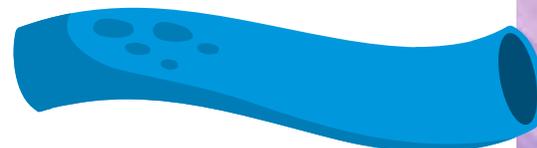
**Fatores de risco:** Câncer, tabagismo, obesidade, mobilidade reduzida, período gestacional e pós-parto, pré-disposição genética e cirurgias de longa duração.





### Algumas doenças vasculares

## Doença Arterial Periférica (DAP)



É um espectro de uma doença sistêmica chamada aterosclerose. A aterosclerose pode acometer simultaneamente diversas artérias do indivíduo e é caracterizada pelo depósito de gordura, cálcio e outros elementos na parede das artérias, reduzindo seu calibre e dificultando a passagem de sangue para os tecidos irrigados por elas.

**Sintomas:** Se a obstrução ocorrer nas artérias dos membros inferiores pode causar dor nas pernas ao caminhar; queda de pelos, atrofia da pele, unhas e musculares; impotência sexual; dor em repouso e até mesmo o surgimento de feridas que podem evoluir com gangrena.

**Fatores de risco:** Tabagismo, diabetes, dislipidemia (alto nível de gordura no sangue), doença renal crônica, hipertensão, sedentarismo, histórico familiar e envelhecimento.



## Algumas doenças vasculares

# Linfedema

O sistema linfático é composto por vasos linfáticos, que transportam a linfa – líquido com substâncias que ajudam no bom funcionamento do organismo. O linfedema é o acúmulo desse líquido em determinada região do corpo, causando inchaço (edema) no local, que pode ser nas pernas, braços, coxas e pés. Também pode afetar o rosto, abdômen e órgãos genitais.



**Sintomas:** Dor, incômodo e formigamento no local do inchaço; sensação de peso nos membros ou no local afetado; dificuldade de movimento; sensação de aperto ou incômodo ao utilizar roupas ou acessórios em contato com a região lesionada.

**Fatores de risco:** Pode ser de causa genética, com o paciente já nascendo com uma alteração congênita nos vasos linfáticos; ou por condições secundárias: algum tipo de obstrução ou lesão nos vasos linfáticos devido a procedimentos cirúrgicos, tumores, ou lesões de origem inflamatórias e infecciosas, como a filariose e a erisipela.



**Algumas doenças vasculares**

## **Acidente Vascular Cerebral (AVC)**



Ocorre quando vasos que levam sangue ao cérebro entopem ou se rompem, provocando infarto da área cerebral que ficou sem circulação sanguínea. Quanto mais rápido for o diagnóstico e tratamento, maiores são as chances de recuperação plena. Há dois tipos: AVC isquêmico: quando há obstrução (por trombo ou êmbolo) de uma artéria, impedindo a passagem de oxigênio para células cerebrais, que acabam morrendo; e AVC hemorrágico: quando há rompimento de um vaso cerebral, provocando hemorragia dentro do tecido cerebral ou na superfície entre cérebro e meninge.

**Sintomas:** Fraqueza ou formigamento na face, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo; confusão mental; alteração da fala ou compreensão; alteração na visão (em um ou ambos os olhos); alteração do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar; dor de cabeça súbita, intensa e sem causa aparente.

**Fatores de risco:** Hipertensão arterial; tabagismo; diabetes; dislipidemia; obesidade; uso excessivo de álcool; idade avançada; sedentarismo; uso de drogas ilícitas; histórico familiar; ser do sexo masculino.





### Algumas doenças vasculares

## Varizes dos membros inferiores



São veias dilatadas, alongadas e tortuosas que se desenvolvem abaixo da pele. Dependendo da fase em que se encontram, podem ser de pequeno, médio ou de grande calibre. As veias mais acometidas são as dos membros inferiores: pés, pernas e coxas. Algumas pessoas apresentam minúsculas ramificações, de coloração avermelhada. Por conta disso, essas veias se tornam visíveis e deixam de conduzir o sangue de forma adequada; muitas vezes causando desconforto.

**Sintomas:** Dor, sensação de peso e cansaço nas pernas; sensação de inchaço; queimação; coceira; desconforto estético; escurecimento da pele; flebites (trombose das veias varicosas) e, em casos mais avançados, surgimento de feridas.

**Fatores de risco:** Ser do sexo feminino; idade a partir de 30 anos; histórico familiar; obesidade; traumatismo nas pernas; permanecer longos períodos de pé ou sentado; gravidez; sedentarismo; pílulas anticoncepcionais e reposição hormonal.





### Algumas doenças vasculares

## Aneurisma da Aorta Abdominal (AAA)

Aneurismas são dilatações focais da parede de um vaso sanguíneo e podem ocorrer em qualquer lugar do corpo, sendo mais comuns nas artérias do cérebro. A aorta, maior artéria do corpo, é o local fora do cérebro mais comumente acometido. O aneurisma da aorta abdominal (AAA) é o tipo mais comum de aneurisma da aorta. O principal risco é o de crescimento progressivo, com possibilidade de ruptura que pode levar à morte devido à perda de grande quantidade de sangue que está em seu interior. Dependendo do seu tamanho, pode ser necessária a correção com cirurgia aberta ou pela técnica endovascular.

**Sintomas:** A maioria não apresenta sintomas e por isso, é fundamental a consulta e o aconselhamento de um angiologista ou cirurgião vascular. Dor é um sinal de alarme que pode indicar expansão ou até mesmo a ruptura do aneurisma. A ruptura é uma situação dramática que leva à dor forte, queda da pressão sanguínea, aumento da frequência cardíaca e que pode levar à morte.

**Fatores de risco:** Tabagismo; histórico familiar; artérias entupidadas (aterosclerose); hipertensão; idade avançada.





### Algumas doenças vasculares

## Pé diabético



Trata-se de uma série de alterações que pode ocorrer nos pés de pessoas com diabetes não controlado. Corresponde a principal causa de amputação não traumática do mundo. Infecções, alterações da sensibilidade e deformidade dos pés associados a problemas da circulação dos membros inferiores estão entre as complicações mais comuns. O surgimento de feridas que não cicatrizam, associadas a infecções nos pés, são sinais de alarme e requerem pronto diagnóstico e tratamento para evitar maiores complicações. É muito importante uma abordagem interdisciplinar

**Sintomas:** Dormência; perda da sensibilidade local; dores; queimação nos pés e nas pernas; sensação de agulhadas; fraqueza nas pernas. Os sintomas tendem a piorar à noite. Em geral, a pessoa só percebe quando está em estágio avançado, com algum tipo de ferida ou infecção.

### Fatores de risco:

O diabetes não controlado é o principal fator de risco. Importante lembrar os **12 mandamentos do pé diabético**:

- 1.** Não fazer compressas nos pés, nem quente, nem fria, nem gelada;
- 2.** Usar meia sem costura ou usá-la com a costura para fora (prefira meias claras para poder identificar alguma secreção se existir);
- 3.** Não remover as cutículas das unhas do pés;
- 4.** Não usar sandálias com tiras entre os dedos;
- 5.** Cortar as unhas retas e acertar os cantos com lixa de unhas;
- 6.** Hidratar bem os pés;
- 7.** Nunca andar descalço;
- 8.** Olhar sempre a planta do pé e tratar logo qualquer arranhão ou ferimento;
- 9.** Não usar sapato apertado ou de bico fino;
- 10.** Tratar as calosidades com profissionais da saúde;
- 11.** Olhar o interior do sapato antes de usá-lo;
- 12.** Enxugar bem entre os dedos depois do banho.



[www.sbacv.org.br](http://www.sbacv.org.br)



**AGOSTO**  
**AZUL**  
**VERMELHO**  
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO  
À SAÚDE VASCULAR



Cuide da sua  
**Saúde Vascular!**

Parceiro:  **SERVIER**