

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jun 02, 2023

Veias varicosas: autoajuda

Os médicos geralmente recomendam que os pacientes tomem certas medidas para ajudar a prevenir ou tratar as veias varicosas. Não há pesquisas suficientes para saber com certeza o quanto essas etapas ajudam. Mas a ideia por trás da maioria dessas sugestões é melhorar o fluxo sanguíneo e o tônus muscular.

- Mantenha um peso saudável para que as veias de suas pernas não sofram muita pressão.
- Faça exercícios regularmente (como caminhar, correr, nadar ou andar de bicicleta).
- Tenha uma dieta balanceada. Deve conter fibras suficientes para evitar a constipação (o esforço para evacuar tem sido associado às veias varicosas). Os alimentos ricos em fibras incluem frutas e vegetais frescos e alimentos com grãos integrais, como o farelo.
- Evite longos períodos em pé ou sentado (a menos que seus pés estejam levantados). Se tiver que ficar em pé, transfira o peso de uma perna para a outra a cada poucos minutos.
- Quando possível, descanse com os pés para cima (acima do nível do coração). Você pode se deitar com as pernas apoiadas em três ou quatro travesseiros, por exemplo.
- Considere usar meias de apoio. Eles podem ajudar a aliviar a dor e o inchaço.
- Evite roupas apertadas na cintura, na virilha ou nas pernas. Esse tipo de roupa pode piorar seus sintomas. (As meias de apoio ficam apertadas ao redor das pernas, mas são projetadas para ajudar o sangue a fluir para cima).
- Alguns médicos aconselham não cruzar as pernas quando estiver sentado, pois isso pode afetar o fluxo sanguíneo.
- Abandonar o hábito de fumar. O tabagismo danifica os vasos sanguíneos e, portanto, pode aumentar sua chance de ter varizes.

Veias varicosas: autoajuda

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

