

# ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

## 13. INSUFICIÊNCIA VENOSA PERIFÉRICA

### VARIZES

1. Elevação dos membros inferiores acima do nível do coração por cerca de 30 minutos, de 3 a 4 vezes por dia, pode reduzir o inchaço e melhorar o fluxo de sangue nas veias.

**Atenção:** pacientes com problemas cardíacos devem evitar fazê-lo, pois o fluxo do sangue vindo das pernas pode sobrecarregar o coração.

2. Caminhada diária.
3. Exercícios nos pés e tornozelos. Por exemplo, apontar o pé para cima e para baixo diversas vezes ao dia.
4. Terapia compressiva.

**Atenção:** é contraindicada em pacientes com infecção de pele ou doença arterial dos membros inferiores.

- Meias elásticas: devem ser vestidas pela manhã, quando o inchaço ainda é mínimo. Caso isso não ocorra, descansar com as pernas elevadas por 20-30 minutos antes de vesti-las. Existem vários modelos e diferentes valores de compressão. Devem ser lavadas antes do uso para reduzir a dificuldade para vestir. Costumam ressecar a pele, por absorver a hidratação; assim, cremes e hidratantes devem ser aplicados.

Recomendações quanto à compressão que deve ser usada:

PRESSÃO	INDICAÇÃO
< 15 mmHg (compressão mínima)	Sem sintomas, apenas para conforto.
15-20 mmHg (compressão suave)	Varizes pequenas, sensação de perna cansada e inchaços leves.
20-30 mmHg (compressão moderada)	Varizes médias, inchaço moderado e após escleroterapia.
30-40 mmHg (compressão forte)	Varizes grandes, inchaço importante, presença de úlceras e após cirurgia.
> 40 mmHg (compressão extraforte)	Linfedema.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 13 – **Insuficiência venosa periférica** – autoria de Elina Lika Kikuchi e Mariana Furugen Cesar de Andrade – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-farmacologica](http://www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-farmacologica). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.