

# GUIA PARA O FARMACÊUTICO

## DOENÇA VENOSA CRÔNICA



### QUAL O PAPEL DO FARMACÊUTICO NA DOENÇA VENOSA CRÔNICA?

Estima-se que cerca de 30% da população adulta portuguesa sofra de doença venosa crónica (DVC), patologia que afeta as veias das pernas responsáveis pelo transporte do sangue até ao coração. Os seus principais sintomas são pernas pesadas e inchadas, dor e câibras. A doença não escolhe género, afetando

mulheres e homens, sendo que 5 em cada 10 doentes nunca foram tratados. O sedentarismo, a gravidez, a predisposição familiar e a obesidade são alguns dos principais fatores de risco. Conheça neste guia a resposta a algumas das perguntas mais frequentes em torno desta patologia crónica e evolutiva.

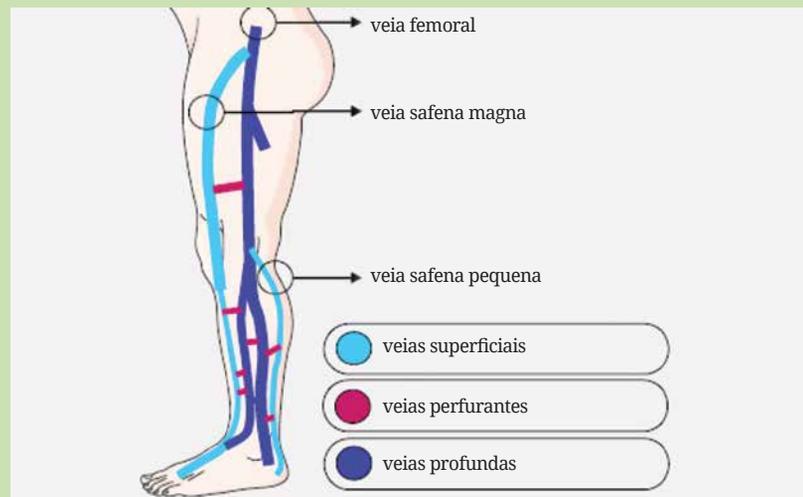
## O QUE É?

A Doença Venosa Crônica (DVC) corresponde a uma anomalia do funcionamento do sistema venoso causada por uma incompetência das válvulas que existem nas veias, associada ou não à obstrução do fluxo venoso. O sistema venoso encontra-se dividido em superficial, perfurante e profundo, podendo esta patologia afetar qualquer um deles.

O funcionamento venoso está dependente do bom funcionamento das válvulas e dos músculos propulsores, que garantem o fluxo venoso no sentido contrário à gravidade. A DVC pode originar

quando não é tratada a tempo. Em fases mais adiantadas da doença poderão surgir, para além do edema, alterações na cor da pele (dermatite de estase e lipodermatosclerose – a pele fica progressivamente mais escura e dura, podendo mesmo levar ao desenvolvimento de infeções) e mesmo úlceras venosas ativas ou cicatrizadas.

Tanto em Portugal, como no resto dos países ocidentais, esta doença tem uma elevada prevalência, com cerca de 35% da população adulta afetada, tendo maior incidência nas mulheres a partir dos 30 anos.



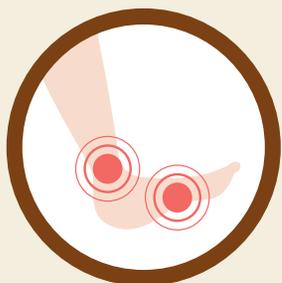
VEIA COM REFLUXO  
VENOSO

# PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas mais comuns são:



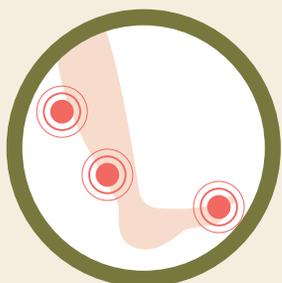
Sensação de pernas cansadas e de pernas pesadas



Pés e tornozelos inchados



Dor nas pernas



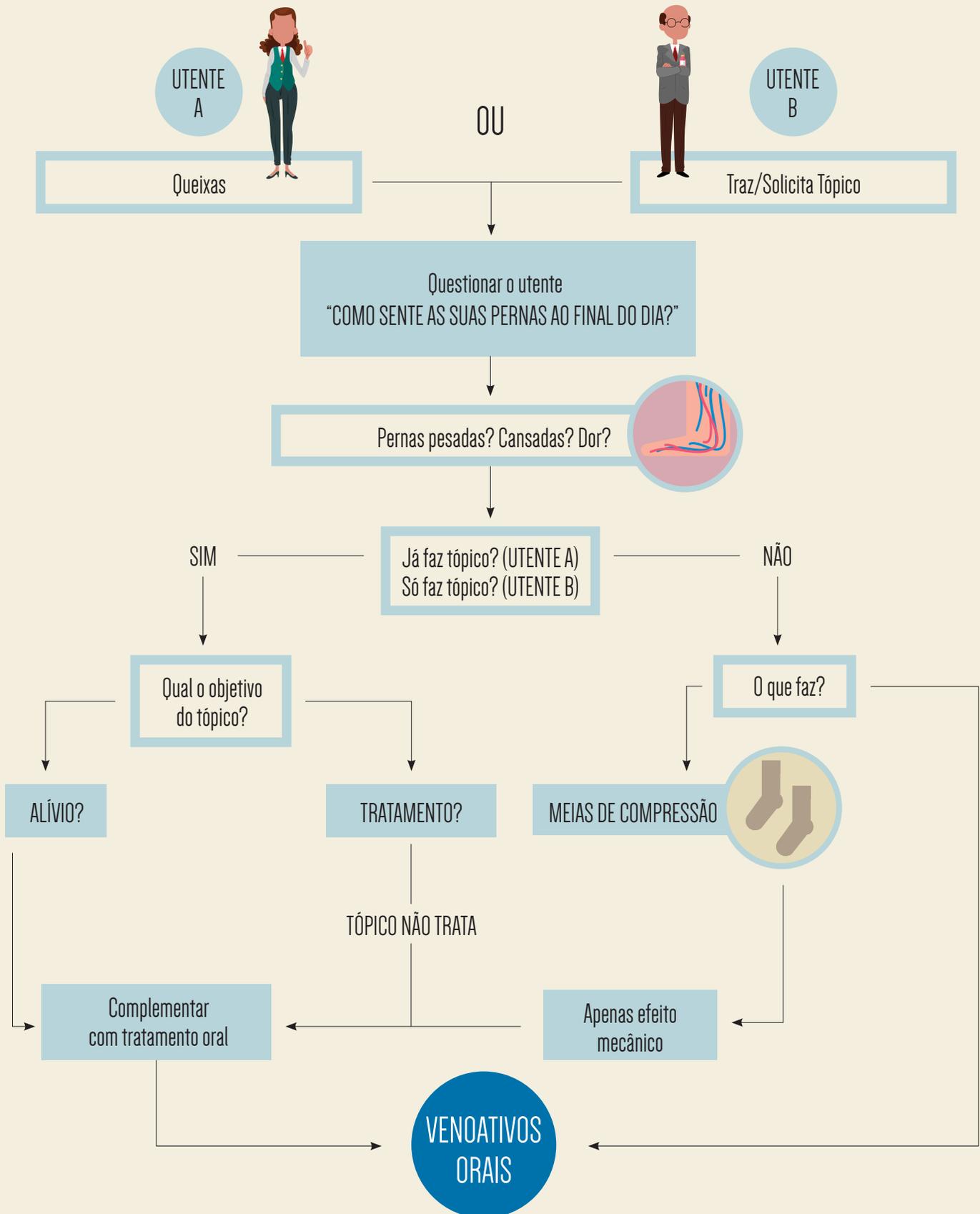
Câibras noturnas



## O QUE PERGUNTAR?

O farmacêutico deve alertar o doente para a necessidade de tratamento desde os primeiros sintomas (dor nas pernas, sensação de pernas pesadas e inchadas). O farmacêutico deve questionar se o doente está a ser tratado e acompanhado medicamente. Se este não estiver, deve aconselhar-lhe o início imediato da terapêutica com medicamentos venoativos, contenção elástica e dirigi-lo a uma consulta de cirurgia vascular.

# COMO ABORDAR O UTENTE AO BALCÃO?



A DOENÇA VENOSA CRÓNICA ESTÁ INSTALADA DESDE AS PRIMEIRAS QUEIXAS. TRATE-A E PREVINA A SUA EVOLUÇÃO!

# A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE



A acumulação de sangue nas pernas resulta em inflamação venosa que conduz ao aparecimento dos primeiros sintomas da DVC (dor, sensação de pernas cansadas e pesadas). Estas são, normalmente, as primeiras queixas desta patologia, que muitas vezes evoluem para varizes, edema, alterações de cor e úlcera venosa. O diagnóstico precoce permite tratar a doença atempadamente, evitando o aparecimento de complicações que têm um grande impacto na qualidade de vida dos doentes. No que se refere à úlcera venosa, o seu

impacto na qualidade de vida dos doentes supera, inclusive, a diabetes e a doença pulmonar obstrutiva crónica, sendo comparável com as repercussões da insuficiência cardíaca. Estima-se que em Portugal o tratamento de cada úlcera venosa tenha o valor unitário de três mil euros. Tendo em conta a elevada morbilidade associada à doença, é evidente que ainda hoje é subestimada e subdiagnosticada. Os casos mais graves e mais difíceis de tratar estão muitas vezes associados a um tratamento deficitário, inadequado ou tardio.

## DOENÇA VENOSA CRÓNICA: TRATAR OU ALIVIAR QUEIXAS?

Quando se atua cedo no diagnóstico e tratamento da doença venosa, consegue-se travar a evolução da doença para formas mais avançadas, mantendo-a controlada. Caso o tratamento seja negligenciado ou iniciado tardiamente, existem graves consequências. É importante referir que o investimento num tratamento precoce é crucial para travar a progressão da doença, permitindo um maior conforto e qualidade de vida para os doentes.

**Depois de diagnosticada a DVC, a terapêutica deve ser ininterrupta, para toda a vida, podendo haver períodos de tratamento mais intenso.**

### PRINCIPAIS FATORES DE RISCO?



IDADE

GÉNERO FEMININO



GRAVIDEZ



PREDISPOSIÇÃO FAMILIAR



OBESIDADE

É de ter em conta possíveis fatores adicionais como a falta de exercício físico, o tabaco e o uso de roupas apertadas ou sapatos de tacão demasiado alto ou raso.

# CONSELHOS A DAR



## EXERCITAR AS PERNAS EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS

As posições prolongadas de pé e sentada (em particular as pernas cruzadas) devem ser evitadas. O peso do sangue e a falta de exercício favorecem a estagnação do sangue nas veias. Caso a atividade profissional obrigue o utente a estar sempre sentado ou de pé, é necessário alertar para a importância de andar um pouco durante o dia ou fazer movimentos circulares com os pés. Do mesmo modo, durante as viagens longas de carro, comboio ou avião, e sempre que possível, deve aconselhar-se pequenas pausas para permitir a circulação do sangue nas veias.

## PROMOVER A ESCOLHA DE UM DESPORTO APROPRIADO

A prática regular, e com sapatos apropriados, da marcha a pé é a atividade mais benéfica para a circulação venosa. A contração dos músculos das pernas favorece a subida do sangue até ao coração. Por estas razões, a prática da ginástica, do ciclismo, dança, natação ou golfe, facilita a circulação venosa. Pelo contrário, são desaconselhados os desportos que obrigam a movimentos bruscos como o ténis, basquetebol, squash, etc. Estes desportos provocam variações na pressão do sangue nas veias, o que vai provocar a dilatação dos vasos e menor circulação do sangue até ao coração.



## EVITAR LUGARES QUENTES

As variações de temperatura modificam o comportamento das veias. Um aumento do calor nas pernas favorece a dilatação das veias, diminuindo a circulação venosa. Devem ser evitadas, ou diminuídas, todas as exposições ao calor: calor do sol, depilação com cera quente, banhos quentes, sauna e vestuário muito quente.



## USAR VESTUÁRIO APROPRIADO

O vestuário apertado comprime as veias e bloqueia a circulação do sangue nas pernas. Deve aconselhar a escolha de um vestuário confortável e largo, evitando as calças muito estreitas ou meias com elástico.



## USAR SAPATOS APROPRIADOS

Os sapatos de salto alto reduzem a superfície de apoio do pé, tal como os sapatos planos sem salto que aumentam demasiado essa superfície, o que vai diminuir a circulação do sangue dos pés para as pernas. Por isso, os sapatos devem ter idealmente 3 a 4 cm de altura.



## PREVENIR A PRISÃO DE VENTRE E O EXCESSO DE PESO

A prisão de ventre e o excesso de peso são dois fatores responsáveis pelo aumento da pressão sanguínea nas veias. Por isso, e para evitar estes problemas, deve alertar o utente para uma alimentação rica em fibras (ex. vegetais), uma boa hidratação (consumo diário de 1,5 litros de água) e redução do consumo de gorduras saturadas (ex. manteiga, carne de porco gorda).