

# A prevenção faz o seu corpo circular no fluxo perfeito



**DiaV**

Dia Nacional da  
Consciência Vascular

**Unimed** 

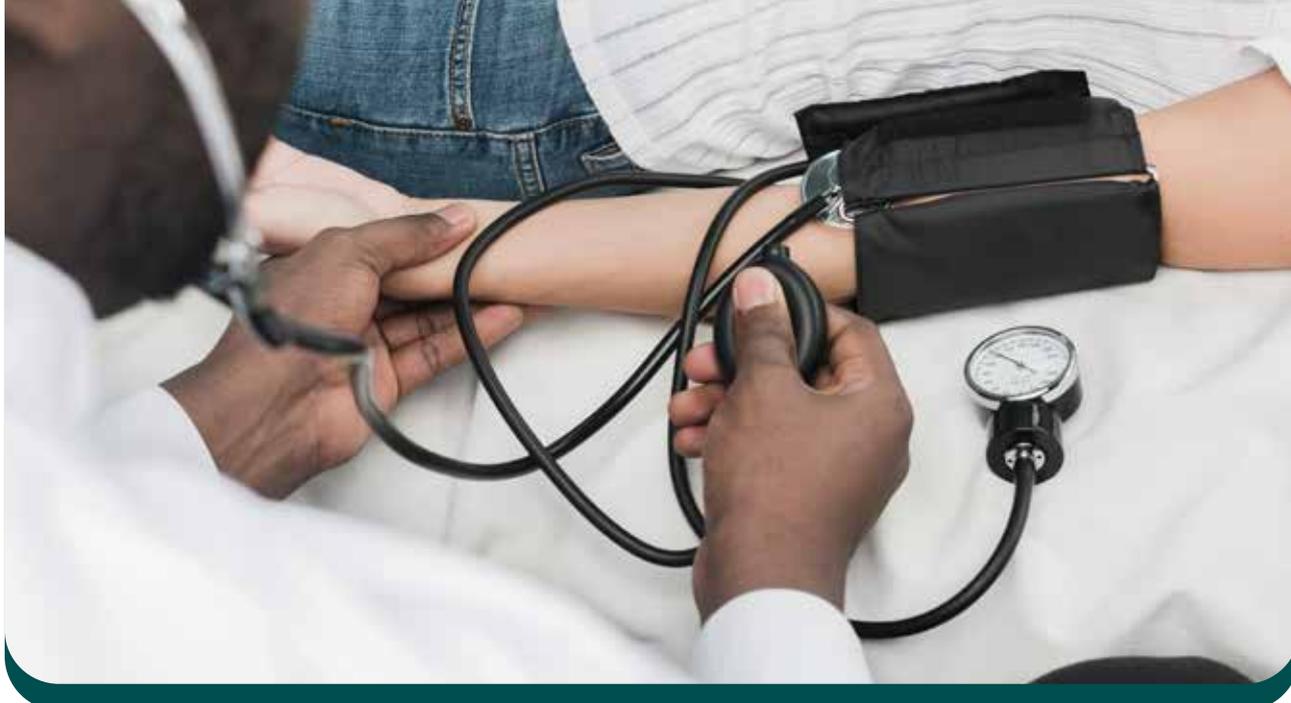
Nova Iguaçu

# Introdução à saúde vascular

**A saúde vascular é fundamental para o bom funcionamento do corpo**, pois envolve a circulação nas veias e artérias, o que é essencial para todo o nosso organismo. Problemas vasculares podem causar tanto incômodos estéticos, como varizes e escurecimento da pele, quanto sérios riscos à vida, como a trombose venosa profunda.



**Queremos aproveitar o mês para conscientizar a todos** sobre a importância dos cuidados com a saúde vascular. Por isso, a Unimed Nova Iguaçu preparou essa cartilha com orientações específicas para o tema.



## Por que se preocupar com a **saúde vascular?**

Cuidar da saúde vascular é crucial, especialmente após os 40 anos, quando esses problemas se tornam mais comuns.

**Confira abaixo as razões que justificam essa atenção especial.**

- Prevenção de trombose venosa profunda (TVP)
- Redução do risco de varizes
- Manutenção da circulação eficiente
- Prevenção de complicações vasculares nas extremidades

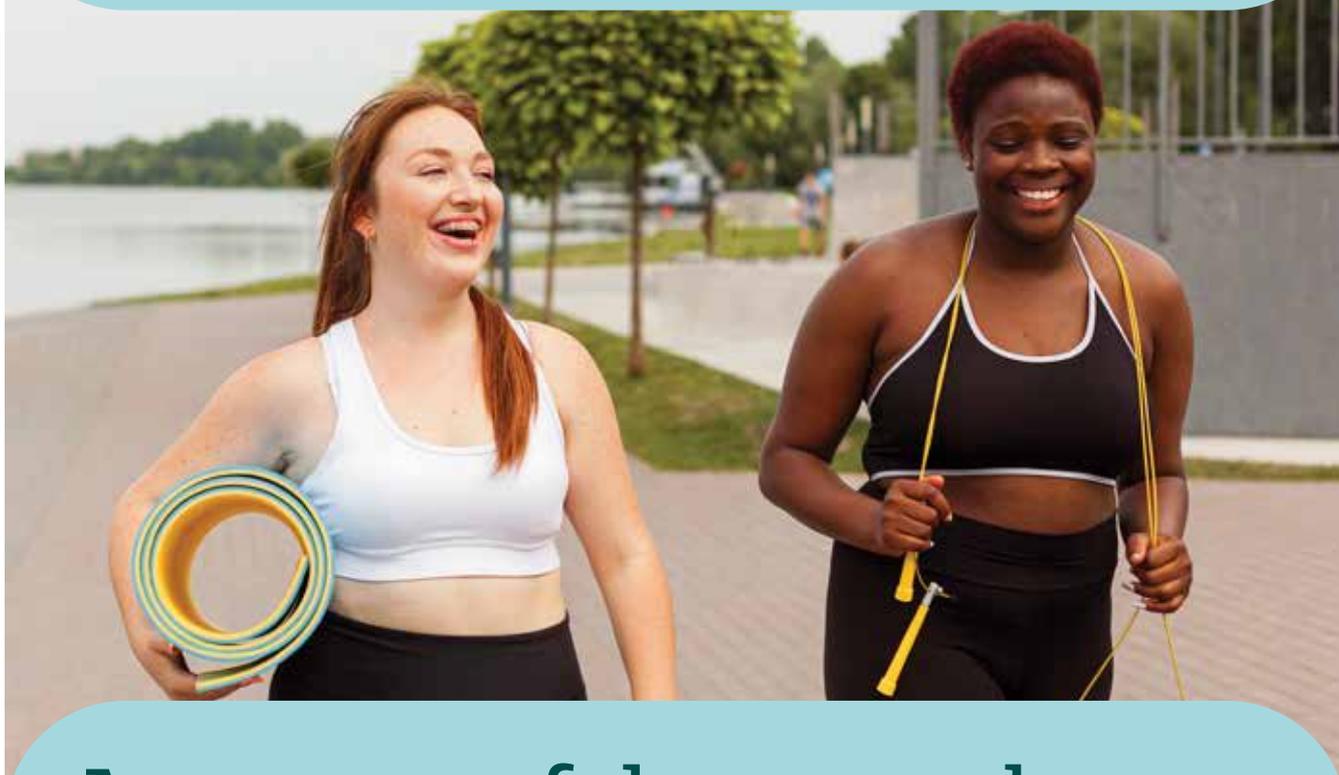
Cuidar da saúde vascular ajuda a minimizar desconfortos como dor, inchaço e sensação de peso nas pernas, **proporcionando uma melhor qualidade de vida.**

Reconhecer a importância desta área e adotar medidas para preservá-la pode reduzir significativamente os riscos associados a várias condições vasculares, **promovendo o bem-estar e prevenindo complicações mais sérias.**

Consultar um especialista para avaliações regulares e aconselhamento personalizado **também é fundamental.**

Adotar uma  
vida mais  
saudável  
**pode fazer**  
toda diferença





Agora que falamos sobre a **importância de cuidar da saúde vascular**, confira a seguir os cuidados essenciais que você precisa ter no seu dia a dia para garantir isso.

- Fazer atividade físicas regularmente
- Evitar o sedentarismo
- Controlar o peso
- Evitar fumar
- Beber água para manter uma hidratação adequada
- Andar ou se sentar nas posturas adequadas
- Utilizar meias de compressão
- Evitar exposição prolongada ao calor



Qualquer condição que altere e comprometa a integridade dos vasos sanguíneos é considerada uma doença vascular.

Como resultado, a circulação sanguínea no corpo é afetada, especialmente nos braços, pernas, pés e cabeça.

Os especialistas responsáveis por essa área são os

**angiologistas e os cirurgiões vasculares.** É fundamental contar com o apoio deles para a prevenção, tratamento e realização de procedimentos necessários para essas doenças.

A saúde vascular está diretamente relacionada aos vasos das extremidades e aos órgãos vitais.

Entre as principais doenças relacionadas à **saúde vascular** e que podem ser tratadas são:

### **Doenças Venosas**

- Insuficiência Venosa Crônica (IVC)
- Varizes, veias reticulares
- Trombose
- Úlcera venosa
- Erisipela

### **Doenças Arteriais**

- Aneurismas
- Doenças das carótidas que causam o Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Pé diabético
- Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP)
- Aneurisma da Aorta Abdominal (AAA)
- Dislipidemia (colesterol /triglicérides alto)

A prevenção é a chave para uma vida longa e saudável.  
**Adote hábitos saudáveis e monitore sua saúde regularmente.**

**Unimed**   
Nova Iguaçu