DOENÇA VASCULAR PERIFÉRICA

É uma doença que afeta a circulação do sangue em nosso corpo. Nas pessoas com doença vascular, os vasos que levam sangue para os braços e as pernas sofrem um estreitamento ou obstrução, podendo causar desconforto e dor.

Sintomas mais comuns

- ✓ Dor, nas pernas ou quadris principalmente caminha;
- ✓ Dormência, formigamento ou fraqueza nas pernas;
- ✓ Queimação ou dor, nos pés ou dedos quando em repouso;
- ✓ Ferida nas pernas ou nos pés que não cicatrizam;
- ✓ Frio nas pernas ou pés;
- ✓ Mudança da cor da pele das pernas ou pés;
- ✓ Perda de cabelo nas pernas.

FATORES DE RISCO

Fatores de risco são características ou atitudes pessoais que podem favorecer o desenvolvimento de uma doença. Em relação às doenças vasculares, os principais fatores de risco são:

- ✓ Diabetes
- ✓ Obesidade
- ✓ Hipertensão
- ✓ Colesterol elevado
- ✓ Fumo
- ✓ Sedentarismo
- ✓ História familiar de doenças cardiovasculares
- ✓ Idade (o risco é maior a partir dos 50 anos de idade)

Como controlar as doenças vasculares periféricas:

O controle das doenças vasculares depende do estado geral de saúde e do estágio de desenvolvimento da doença. Algumas vezes é preciso usar medicamentos ou fazer cirurgias. Em muitos casos, **mudanças no estilo de vida** são suficientes para interromper o progresso da doença ou diminuir os sintomas. Isso inclui, principalmente, não fumar e fazer atividades físicas regulares.

O ESTILO DE VIDA

1. **Se você fuma, PARE DE FUMAR**

2. **Adote uma Alimentação Saudável:**

- ❖ Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras (cereais integrais, frutas e verduras);
- ❖ Evite carnes gordas, frituras e outros alimentos ricos em gorduras de origem animal;
- ❖ Evite adicionar sal aos alimentos e reduza o consumo de açúcar, principalmente do tipo refinado.

3. **Adote um estilo de vida mais ativo, faça mais atividades físicas:**

- ❖ A prática de atividades físicas pode reduzir a e o desconforto que as pessoas com doença vascular sentem;
- ❖ Mesmo uma caminhada leve pode ajudar a melhorar a circulação do sangue;
- ❖ As atividades físicas ajudam a manter os ossos fortes, o coração mais saudável e a controlar o peso corporal.

4. **Faça consultas médicas regulares**

DICAS SOBRE EXERCÍCIOS

1. Faça exercícios aeróbicos, como: caminhada, natação ou hidroginástica;
2. Faça atividades físicas pelo menos três vezes por semana ou, de preferência, todos os dias da semana;
3. Faça de 20 a 40 minutos de atividades físicas por vez;
4. Exercite-se em intensidades moderadas, como em uma caminhada rápida;
5. Se sentir dores ou qualquer desconforto durante o exercício, consulte seu médico.

Lembre-se, as atividades físicas podem lhe proporcionar:

- Maior independência
- Maior sensação de bem-estar
- Mais disposição
- Melhor qualidade de vida

10 PASSOS: PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA DO DOENTE VASCULAR

1. Pare de fumar
2. Faça exercícios regularmente
3. Escolha bem os alimentos
4. Controle a sua glicose sangüínea
5. Controle o seu colesterol
6. Controle o seu peso
7. Avalie periodicamente a sua pressão arterial
8. Reduza o estresse do dia a dia
9. Faça opção por atividades de lazer mais ativas fisicamente
10. Consulte o seu médico regularmente

Fontes:

GARDNER, A. W.; WOMACK, C.J. Peripheral arterial disease. In: DURTINE, J.L.; MOORE, J.E. *ACSM´s exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. . Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2002.

SILVA, D.K.; NAHAS, M.V. Prescrição de exercícios para pessoas com doença vascular periférica. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v.10, n.1. p. 55-61, jan. 2002.

QUALIDADE DE VIDA & DOENÇA VASCULAR

LEPAFS

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde
LEPAFS – http://www.ccs.ufpb.br/edfisica/lepafs.html
Departamento de Educação Física/DEF
Centro de Ciências da Saúde – Universidade Federal da Paraíba
Elaboração: Profª Drª Daniela K. da Silva Ferreira
Fone: (83) 3216- 7030