

**DORES NAS  
PERNAS:  
VARIZES,  
SEDENTARISMO  
OU ALERTA PARA  
TROMBOSE?**



Dor, sensação de peso, queimação, inchaço e cansaço nas pernas estão entre as queixas mais comuns no consultório.

Na maioria das vezes, o problema tem relação com circulação venosa (como varizes e insuficiência venosa) ou com hábitos do dia a dia (principalmente longos períodos sentado e pouca atividade física). Mas existe um cenário em que a dor na perna pode ser um sinal de alerta: a trombose venosa profunda, que exige avaliação médica rápida. Entenda como diferenciar os quadros mais frequentes.



# O QUE PODE ESTAR POR TRÁS DA DOR NAS PERNAS?

## Varizes e insuficiência venosa

Varizes são veias dilatadas associadas à dificuldade de retorno do sangue.

Sintomas típicos: peso e cansaço no fim do dia; inchaço leve a moderado; queimação/ardência; veias aparentes; melhora ao elevar as pernas.

Fatores que favorecem: histórico familiar; gestação; sobrepeso; ficar muito tempo em pé ou sentado; sedentarismo; uso de hormônios em alguns casos.

Sem cuidado, pode evoluir a escurecimento da pele, inflamação e feridas.



## Sedentarismo e “bomba” da panturrilha

Ficar muitas horas parado reduz a ação da panturrilha, que ajuda o sangue a voltar, o que pode causar peso; desconforto; inchaço ao longo do dia; piora em trabalho sentado, carro/ônibus/avião.

Melhora após caminhar alguns minutos e movimentar tornozelos; em geral não há um inchaço grande e bem assimétrico.

## Trombose venosa profunda

Ocorre quando um coágulo se forma nas veias mais profundas, comumente nas pernas; o risco é o coágulo se deslocar e atingir os pulmões (embolia pulmonar).


Sinais de alerta: inchaço importante em uma perna; dor localizada e diferente do habitual; sensação de tensão; calor; vermelhidão ou mudança de cor.

Situações de maior risco: cirurgia e pós-operatório; imobilidade prolongada; viagens longas sem se mexer; tabagismo; obesidade; gestação e pós-parto; uso de anticoncepcionais/terapia hormonal em pessoas com outros fatores; câncer; trombose prévia ou predisposição familiar.



# Quando procurar urgência imediatamente

- falta de ar súbita, dor no peito, palpitações, desmaio
- tosse com sangue
- inchaço importante e dor em uma perna, especialmente com calor e vermelhidão
- dor “diferente do habitual” após cirurgia, trauma ou longas horas sem se mexer



# Como é feita a avaliação e o tratamento

O médico combina história + exame físico e, se houver suspeita, solicita exames como ultrassom com doppler (ecografia vascular) e, em alguns casos, exames de sangue, além de outros métodos de imagem.

- **Trombose:** o tratamento costuma envolver anticoagulantes, definidos caso a caso, com o objetivo de impedir o crescimento do coágulo, reduzir complicações e diminuir risco de recorrência.
- **Varizes/insuficiência venosa:** pode incluir mudanças de hábito, meias de compressão (com orientação), medidas para edema e, conforme o caso, procedimentos como escleroterapia e técnicas endovenosas.

**Importante: não use anticoagulantes ou “remédios para circulação” por conta própria. Automedicação pode mascarar sintomas ou causar sangramentos e complicações.**



## O que ajuda de verdade no dia a dia

Interrompa longos períodos sentado: levante e caminhe alguns minutos ao longo do dia; movimente tornozelos e panturrilhas (flexão e extensão) sempre que ficar parado; mantenha uma boa hidratação; busque manter o peso em uma faixa saudável; evite tabagismo; em viagens longas, faça pausas para andar quando possível e exercite as pernas no assento; se você tem varizes ou inchaço recorrente, converse com um especialista sobre compressão (meias) e um plano de cuidado individual.



10/03

# DIA NACIONAL DE COMBATE AO SEDENTARISMO

Um convite para cuidar das pernas  
(e do corpo todo)

O combate ao sedentarismo não é só “fazer academia”: é reduzir o tempo parado e colocar movimento real na rotina. As recomendações internacionais para adultos incluem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, ou equivalentes, além de fortalecimento muscular regular. **Que tal usar 10/03 como marco?**

- comece com caminhadas curtas e consistentes
- programe pausas de movimento durante o trabalho
- escolha uma atividade que você consiga sustentar por semanas (não por dois dias)

Dor nas pernas pode ser algo manejável ou um alerta importante. Quando houver sinais de risco, a melhor decisão é avaliar rapidamente com um profissional



# Agende uma reunião para falar com um especialista

Dra. Marcela L. F.  
Candido

Diretora Técnica  
Médica

CRM-SP 176.449 |  
RQE 105663

## Canais de comunicação da Bolder Medical:



[boldermedical.com.br](http://boldermedical.com.br)



(19) 99938-1842




(19) 99938-1842



[contato@boldermedical.com.br](mailto:contato@boldermedical.com.br)

Siga nossos perfis nas  
redes sociais e acompanhe  
o nosso blog

 <https://boldermedical.com.br/blog>

