



Like indica

## Tratamento para VARIZES

A insuficiência venosa crônica, condição da qual as varizes são uma das manifestações mais comuns, vai muito além da questão estética e pode comprometer a saúde das pernas. Segundo o angiologista Dr. Artur Grezzana Corrêa, do Instituto de Cardiologia do Vale dos Sinos (Icardio VS), essa é uma doença progressiva e, sem o tratamento adequado, pode evoluir de pequenas varizes para casos mais graves, como úlceras venosas de grandes dimensões, que causam dor, desconforto e afetam a qualidade de vida.

O tratamento deve ser sempre individualizado e orientado por um especialista, considerando o grau da doença, o tipo de veia afetada e as características do paciente. “Entre as opções estão a escleroterapia, que consiste na injeção de uma substância para fechar varizes menores e vasinhos, e as cirurgias modernas, como o endolaser, que fecha os vasos por dentro e é indicado para veias maiores”, explica o médico.

Além disso, medidas complementares, como o uso de meias de compressão, a prática regular de exercícios físicos e a elevação das pernas, são fundamentais para controlar os sintomas e evitar a progressão da doença. Procurar atendimento médico ao notar sinais de insuficiência venosa é essencial para um diagnóstico correto e para iniciar o tratamento mais adequado.



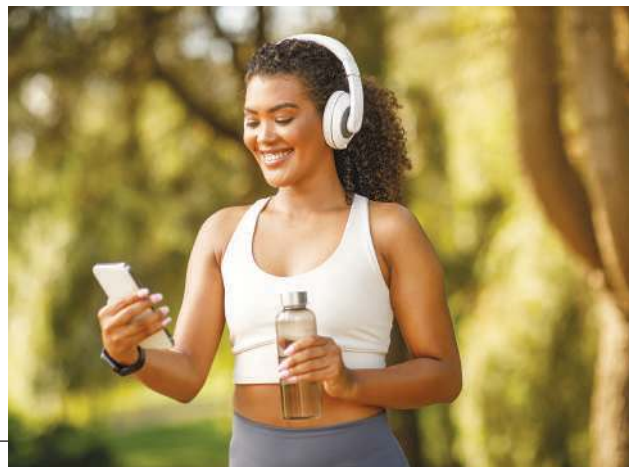
## Respeitando a própria ciclo

O ciclo menstrual influencia diretamente o humor, a energia e até mesmo a produtividade de grande parte das mulheres em idade fértil. Muito além das cólicas e desconfortos físicos, as flutuações hormonais ao longo do mês afetam a forma como elas se relacionam com suas atividades profissionais, decisões e interações sociais. Por isso, entender essas fases é essencial para promover bem-estar e mais equilíbrio no dia a dia. “É fundamental que as mulheres acompanhem seu próprio ciclo, identifiquem padrões e saibam adaptar sua rotina”, pontua a ginecologista Loreta Canivolo.



## DESAFIO DIGITAL

Uma nova tendência digital vem incentivando pessoas a mergulharem de vez no universo fitness. Trata-se do GymRats, aplicativo que reúne usuários em grupos que competem para descobrir quem se exercita mais. Em tradução livre, o nome significa “Ratos de Academia”, expressão usada para se referir a quem é viciado em exercícios físicos. A plataforma foi criada em março de 2019, nos Estados Unidos, pelo cientista da computação Mack Hasz, mas ganhou força aqui no Brasil a partir do início deste ano. No app, é possível criar ou participar de grupos, sempre com prazos definidos para os desafios.



FOTOS: ADOBE STOCK