

A Semana Nacional da Saúde Vascular, que acontece entre os dias 17 e 22 de agosto, é um momento importante para conscientizar a população sobre os cuidados com a circulação sanguínea e a prevenção de doenças que afetam artérias e veias. Para as pessoas com mais de 60 anos, esse tema ganha ainda mais relevância, já que o envelhecimento natural do organismo pode aumentar o risco de problemas vasculares.

Muitas vezes, sinais como inchaço nas pernas ao final do dia, sensação de peso ao caminhar ou câimbras frequentes são vistos como consequências normais da idade. No entanto, esses sintomas podem indicar alterações na circulação que merecem atenção e acompanhamento adequado.

Principais doenças vasculares e os sinais de alerta

Entre as principais doenças vasculares estão as varizes, caracterizadas pela dilatação e enfraquecimento das veias; a arteriosclerose, causada pelo acúmulo de gordura nas artérias; a trombose, provocada pela formação de coágulos que dificultam a passagem do sangue; e os aneurismas, que correspondem à dilatação das paredes dos vasos sanguíneos e podem representar riscos importantes à saúde.

É importante estar atento aos sinais de alerta, como inchaço persistente nos braços ou pernas, sensação de peso, dores, câimbras frequentes e feridas de difícil cicatrização. Na presença desses sintomas, a recomendação é procurar avaliação médica para investigação e tratamento adequados.

Como proteger a saúde vascular no dia a dia

Muitos fatores de risco podem ser controlados por meio da adoção de hábitos saudáveis. A prática regular de atividades físicas (com orientação e acompanhamento médico), contribui para melhorar a circulação, fortalecer o sistema cardiovascular e manter o peso adequado. Além disso, evitar longos períodos sentado ou deitado, manter uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes, e reduzir o consumo de gorduras e sal são medidas que ajudam a proteger a saúde vascular.

Um compromisso com a qualidade de vida

A Semana Nacional da Saúde Vascular reforça uma mensagem importante: envelhecer com saúde também significa cuidar da circulação. Cada caminhada realizada, cada escolha alimentar mais equilibrada e cada consulta preventiva representam investimentos em bem-estar e autonomia.

Cuidar da saúde vascular é preservar a liberdade de realizar atividades do dia a dia, aproveitar momentos com a família e manter uma vida ativa por mais tempo. Afinal, a prevenção continua sendo o melhor caminho para um envelhecimento saudável, seguro e com mais qualidade de vida.

Fonte: [Fundação Libertas](#), em 17.08.2026.