

EBOOK INFORMATIVO

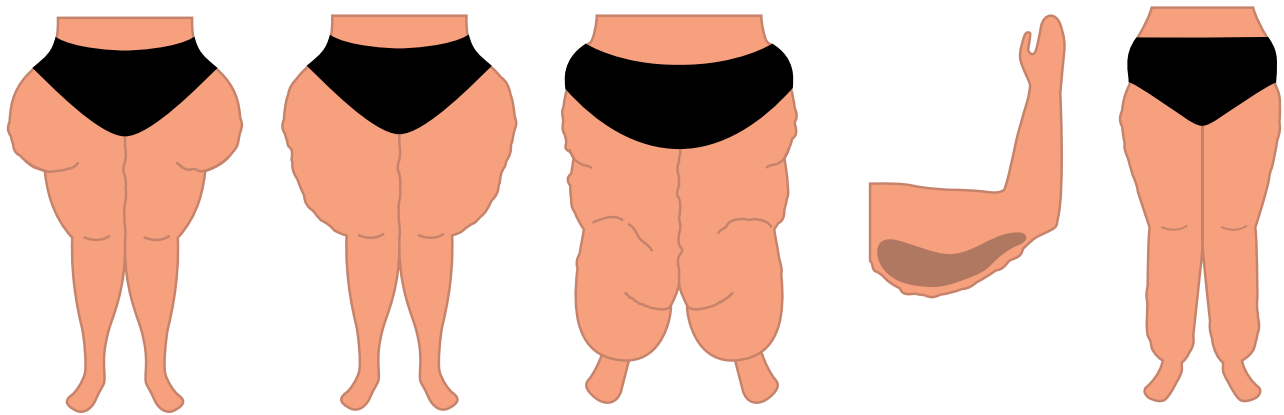
LIPPEDEMA



Angiologia Clínica
Cirurgia Vascular

Dr. Bruno de Lima Naves
Dra. Bruna Naves

Este Ebook tem como objetivo fornecer informações claras e concisas sobre o lipedema, uma condição crônica que afeta principalmente mulheres e causa acúmulo desproporcional de gordura, geralmente nas pernas e braços.



O lipedema não é causado por obesidade e pode ser doloroso, impactando a qualidade de vida.

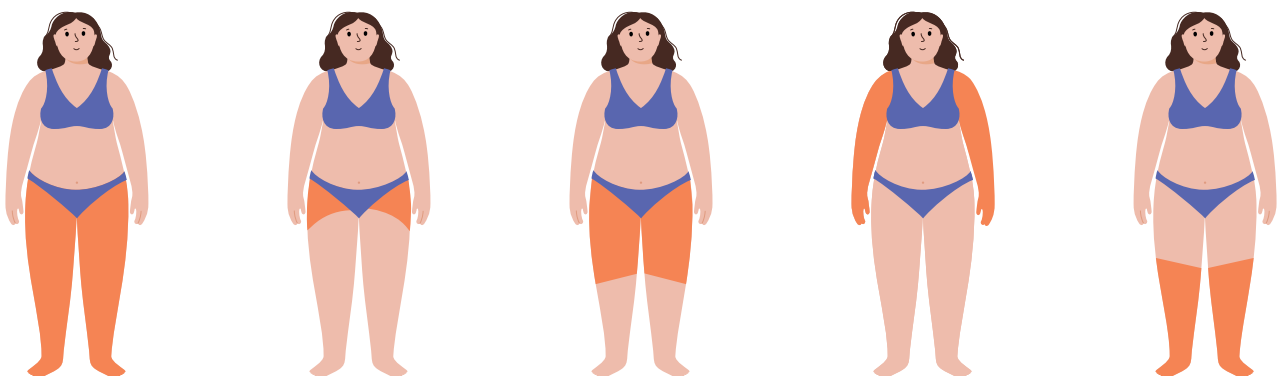


O que é Lipedema?

O lipedema é uma condição crônica que envolve o acúmulo anormal de gordura, geralmente nas pernas e, às vezes, nos braços. Esta condição afeta principalmente mulheres e pode ser confundida com obesidade ou linfedema, mas possui características distintas.

Considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma patologia pertencente à síndrome da adipose dolorosa e incluída desde 2018 no Código Internacional de Doenças (CID 11—EF02.2), sua incidência é comumente associada a microangiopatia, distúrbios linfáticos e alterações hormonais que incluem: puberdade, gravidez e menopausa, ocorrendo quase que exclusivamente no sexo feminino.

Com base em dados epidemiológicos, estima-se que afete 12% a 18% das mulheres e 0,2% dos homens em todo o mundo, sem distinção de raça.



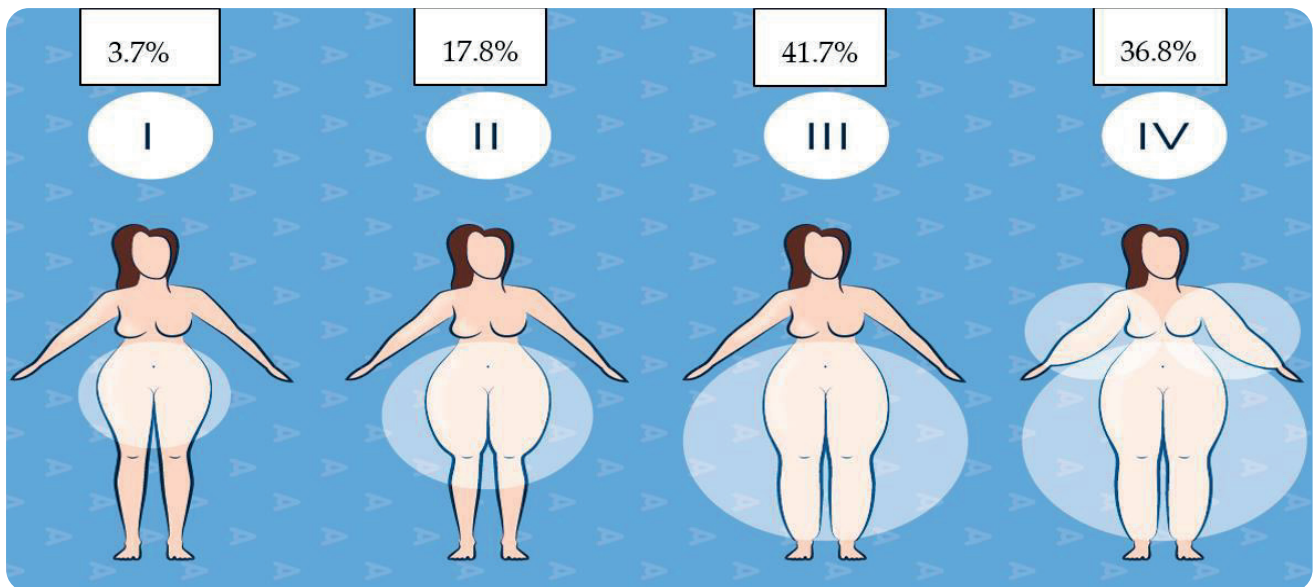
Sinais e Sintomas do Lipedema

- Acúmulo simétrico de gordura nas pernas e/ou braços, poupando as mãos e os pés.
- Sensibilidade ou dor ao toque nas áreas afetadas.
- Tendência a hematomas fáceis.
- Sensação de peso ou desconforto nas extremidades.
- Progressão gradual, muitas vezes piorando com o tempo.
- **Inchaço:** Sensação de peso, inchaço e sensibilidade ao toque nas áreas afetadas.
- **Vasos sanguíneos visíveis:** Devido ao afinamento da pele, os vasos sanguíneos podem se tornar mais visíveis.
- **Mudanças na textura da pele:** A pele pode ter uma aparência ondulada ou com aspecto de "casca de laranja".
- **Piora dos sintomas:** Os sintomas tendem a piorar ao longo do dia, especialmente com o calor e após longos períodos em pé.
- Pele fria ao toque nas áreas afetadas.
- Pequenos nódulos sob a pele (como "grãos de areia").
- Pés e mãos geralmente não são afetados.
- Limitações funcionais, como dificuldade para caminhar ou realizar atividades diárias.
- Sensação de fraqueza ou cansaço nos membros afetados.



Diagnóstico

O diagnóstico é clínico e pode ser complementado por exames de imagem, como ultrassonografia ou ressonância magnética, para diferenciar de outras condições.



The Advanced Care Study: Current Status of Lipedema in Spain, A Descriptive Cross - Sectional Study
Alexo Carballeira Braña * and Johana Poveda Castillo

O diagnóstico precoce do lipedema é fundamental para um manejo eficaz. Infelizmente, muitas vezes essa condição é mal diagnosticada ou confundida com obesidade.

É importante procurar um médico especialista em lipedema para obter um diagnóstico preciso e um plano de tratamento individualizado.





Tratamento não cirúrgico

Terapia de Compressão: Uso de meias ou bandagens de compressão para ajudar a reduzir o inchaço e melhorar o fluxo linfático.

Drenagem Linfática Manual: Técnica de massagem que ajuda a melhorar a circulação linfática.

Cuidados com a Pele: Manter a pele hidratada e evitar traumas para prevenir complicações.





Tratamento cirúrgico

Lipoaspiração específica para lipedema: Pode ser considerada em casos mais avançados.

É importante ressaltar que a lipoaspiração não cura o lipedema, mas pode aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.





Recomendações dietéticas

- Adotar uma dieta anti-inflamatória rica em frutas, vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis.
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e alimentos processados para ajudar a controlar o inchaço.
- Manter-se hidratado bebendo bastante água ao longo do dia.
- **Moderação:** Evitar o consumo excessivo de alimentos processados, industrializados, ricos em açúcares e gorduras saturadas





Informação nutricional

É importante se atentar à quantidade de açúcares, sódio e gorduras trans.



Angiologia Clínica
Cirurgia Vascular

Dr. Bruno de Lima Naves
Dra. Bruna Naves



Recomendações de atividade física

- Realizar exercícios de baixo impacto, como caminhada, natação ou ciclismo, para melhorar a circulação e ajudar no controle do peso.
- Praticar exercícios de resistência para fortalecer os músculos e apoiar as articulações.
- Plataforma vibratória!





Exercícios regulares: É importante manter uma rotina regular de exercícios, adaptando a intensidade e o tipo de atividade às necessidades individuais.

Fisioterapia: Um fisioterapeuta pode auxiliar na criação de um programa de exercícios personalizado, além de técnicas de drenagem linfática manual para reduzir o inchaço.



Medicamentos e Suplementos

- Não há medicamentos específicos aprovados para o tratamento do lipedema, mas analgésicos podem ser usados para controlar a dor.
- Suplementos como ômega-3 e antioxidantes podem ser considerados para ajudar na redução da inflamação, mas sempre sob orientação médica.





Terapias Adjuvantes

Drenagem Linfática Manual: Técnica de massagem suave que ajuda a drenar o excesso de líquido e toxinas do corpo, reduzindo o inchaço.

Terapia Compressiva: O uso de meias, luvas ou braçadeiras de compressão pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea e reduzir o inchaço.

Psicoterapia: O lipedema pode ter um impacto significativo na autoestima e na qualidade de vida. Buscar apoio psicológico pode ser fundamental para lidar com as questões emocionais relacionadas à condição.



Tabela de Acompanhamento

Data

Peso

Sintomas (0-10)

Nível de Dor (1-10)

Nível de Inchaço (1-10)

Uso de Compressão (Sim/Não)

Exercício (Minutos por dia)

Comentários

Medidas (cm)

• Coxa direita _____

• Coxa esquerda _____

• Joelho direito _____

• Joelho esquerdo _____

• Panturrilha direita _____

• Panturrilha esquerda _____

• Tornozelo direito _____

• Tornozelo esquerdo _____



O manejo do lipedema é contínuo e deve ser adaptado às necessidades individuais de cada paciente.

É importante manter um diálogo aberto com seu médico para ajustar o tratamento conforme necessário.

Tratamento com medicamentos e suplementos procure a BNAVES.

Obrigado.



www.angiologia.med.br

As imagens deste eBook foram obtidas de bancos de imagens, criadas pelo autor ou geradas com ferramentas de IA.