

Síndrome das Pernas Inquietas

Associada a alterações de circulação venosa, a Síndrome das Pernas Inquietas é uma patologia que afeta cerca de dez por cento da população portuguesa, com maior prevalência no sexo feminino.

Fotos: D.R.



Circulação Venosa

Conselhos úteis

- Evite estar longos períodos parado, de pé. Sempre que possível alterne estes momentos com pequenos intervalos de marcha, ou ponha-se em bicos de pé;
- Evite tomar banho com água muito quente;
- Na praia, evite as longas exposições ao sol. Nade ou caminhe à beira-mar;
- Nos dias mais quentes, massage as pernas de baixo para cima, com um duche frio, durante cerca de dois minutos;
- Evite ficar muito tempo sentado ou de pernas cruzadas, sobretudo em cadeiras de rebordo duro. Faça movimentos frequentes com as pernas;
- Não bloqueie a circulação venosa com *jeans* muito justos, cintas, ligas, meias com elástico forte ou botas de cano muito apertado;
- Coma com sensatez, prevenindo a obesidade e a obstipação;
- Não abuse do álcool nem do tabaco;
- Use sapatos adequados, optando sempre por modelos com um salto inferior a cinco centímetros, mas evitando os modelos rasos;
- Faça exercício físico de forma regular, sobretudo marcha, natação, hidroginástica, cardiofitness, ciclismo e golfe;
- Durma com os pés elevados cerca de 20 centímetros. www.irv.pt

Dormir com os pés elevados cerca de 20 centímetros ajuda a estimular a circulação venosa, atenuando a sensação de desconforto e de pernas pesadas

O estilo de vida, a história de doença familiar e o avançar da idade

são alguns dos fatores de risco que conduzem ao aparecimento da doença venosa

Relacionada com a insuficiência venosa dos membros inferiores, que se manifesta de várias formas, nomeadamente através do aparecimento de derrames, varizes, flebites e outras, a Síndrome das Pernas Inquietas prende-se essencialmente com uma dificuldade no retorno regular do sangue ao coração, o que provoca uma sensação de desconforto nas pernas.

De acordo com o cirurgião vascular e especialista em angiologia e cirurgia vascular, Serra Brandão, esta patologia faz com que haja “uma acumulação anormal do sangue venoso, que em vez de regressar ao coração para ser reoxigenado, permanece nos membros inferiores, o que pro-

voca alterações metabólicas nos músculos. Quando os nutrientes necessários à atividade muscular já foram usados e não estão a ser ‘reciclados’, acabam por se acumular no próprio músculo, que se ressent, tentando libertar-se dessas substâncias, o que causa o tal desconforto”, que faz com que o doente sinta necessidade de movimentar as pernas com frequência.

Nesse sentido, o tratamento desta patologia passa sobretudo por cuidar da insuficiência venosa crónica, da maneira mais adequada a cada caso, sendo que a solução pode ser medicamentosa ou cirúrgica, existindo também pequenos conselhos que podem eventualmente prevenir o aparecimento ou o agravamento dos sintomas (ver caixas de texto).

“A maior parte das pessoas que sofre desta síndrome encontra-se numa fase inicial da insuficiência venosa. Algumas podem até ter a doença sem que esta se manifeste externamente”, adianta o também diretor clínico do Instituto de Recuperação Vascular (IRV), reforçando a ideia de que o tratamento da Síndro-

me das Pernas Inquietas passa sobretudo pelo tratamento da insuficiência venosa. Apesar de poder afetar ambos os sexos, a doença manifesta-se sobretudo nas mulheres, uma vez que estas sofrem mais de doença venosa crónica do que os homens.

Por outro lado, “nas mulheres, a doença aparece mais cedo, porque têm outro fator de risco associado: as hormonas”, acrescenta Serra Brandão, salientando que normalmente esta sensação de desconforto nos membros inferiores se manifesta principalmente ao fim do dia, quando as pernas começam a ficar mais sobrecarregadas de sangue, nomeadamente durante o sono, o que pode ser bastante prejudicial durante o descanso e consequentemente interferir na qualidade de vida.

Esta síndrome não se revela no entanto todos os dias, ou constantemente ao longo do dia, sendo que quando a pessoa se apercebe que tem sofrido destes sintomas com frequência, deve consultar o seu médico, mesmo que não tenha nenhum outro sinal evidente de doença venosa crónica. **Dica da Semana**

que estimulam a circulação venosa

Efetue pelo menos uma vez por dia, durante cerca de 15 minutos, alguns exercícios musculares, nomeadamente:

- movimentos de bicicleta, movendo as pernas energeticamente;
- dobrando e esticando os dedos dos pés com as pernas ligeiramente levantadas e esticadas (até 20 repetições);
- cruzando e descruzando as pernas no chamado movimento tesoura (entre 10 a 15 repetições);
- fazendo pequenos círculos no ar com cada uma das pernas (pelo menos até 10 vezes);
- apoiando o pé alternadamente sobre os dedos e o calcanhar;
- andando sobre o calcanhars;
- colocando-se em bicos de pé. www.irv.pt



Fotos: D.R.