



**i**saúde  
informação saúde

## PERNAS PESADAS UM SINTOMA A VIGIAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

## PERNAS PESADAS UM SINTOMA A VIGIAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

A SENSACÃO DE PERNAS PESADAS É MUITO COMUM, MAS NÃO CONVÉM IGNORÁ-LA: É QUE, ALÉM DO CANSAÇO, PODE REVELAR UM PROBLEMA VENOSO QUE URGE TRATAR.



### PORQUE “PESAM” AS PERNAS?

A sensação de cansaço e peso nas pernas é um sinal dos tempos modernos, de hábitos que conduzem a um mau funcionamento do sistema venoso – a rede de veias que transporta o sangue das várias partes do corpo ao coração.

É nos membros inferiores que os problemas venosos são mais comuns. O sangue é obrigado a um caminho ascendente para chegar ao coração – retorno venoso. Quando este caminho é dificultado ou interrompido, dá origem a um conjunto de sintomas que podem começar pelo cansaço, aquilo que se designa como “pernas pesadas”.

#### São vários os factores que podem influenciar o sistema venoso:

**HEREDITARIEDADE** – existe uma predisposição familiar

**GÉNERO** – as mulheres são mais afectadas do que os homens

**HORMONAS** – alterações hormonais, como as da gravidez e da menopausa, aumentam o risco

**IDADE** – a prevalência aumenta com os anos

**ANTECEDENTES PESSOAIS** – a existência prévia de uma doença venosa potencia novos episódios

**IMOBILIZAÇÃO PROLONGADA** - estar muito tempo parado, de pé ou sentado, sem mexer as pernas, no trabalho ou numa viagem de avião, dificulta o retorno venoso

**AMBIENTES QUENTES** – as pernas são prejudicadas com a exposição solar prolongada, os banhos quentes e as saunas, por exemplo

**TABAGISMO** – o tabaco prejudica a fluidez do sangue

**SEDENTARISMO E ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA** – favorecem o excesso de peso, que constitui uma sobrecarga para as pernas.

A imobilidade, a exposição ao sol, o tabagismo e o sedentarismo são factores que podemos modificar.

### PARA ALÉM DO CANSAÇO

A sensação de pernas pesadas nem sempre passa com uma boa noite de repouso. Quando é persistente, pode revelar outros problemas venosos: importa por isso estar atento a outros sintomas como dor, inchaço, comichão e câibras.



### **Se não forem tratadas, as pernas pesadas podem ter como consequência:**

- Edema (inchaço)
- Derrames – pequenos vasos sanguíneos que se tornam visíveis na perna, na coxa ou no tornozelo
- Varizes (veias dilatadas), que numa percentagem pequena das pessoas, podem ter como complicações a dermatite (lesões avermelhadas que dão comichão) e as úlceras varicosas (de difícil cicatrização)
- Flebites – quando há entupimento das veias (trombose).  
A flebite é agravada com a imobilização (em que se incluem viagens de avião com duração superiores a 4 horas), obesidade, gravidez, entre outros.

### **TRATAR QUANTO ANTES**

Os problemas venosos afectam e muito a qualidade de vida, pelo que importa travar o seu desenvolvimento, o que pode passar por recorrer a:

- Medicamentos que aumentam a tonicidade das veias, evitam o inchaço e melhoram a circulação (venotrópicos)
- Meias de descanso, que através da compressão ajudam a prevenir os problemas venosos

### **REDUZIR O RISCO**

Quer haja antecedentes familiares ou pessoais de doença venosa, quer se pertença a algum grupo de risco, o melhor é sempre prevenir, protegendo as suas pernas:

- Faça uma alimentação equilibrada, evitando gorduras
- Beba muita água
- Pratique exercício físico, optando por actividades que estimulem a circulação nos membros inferiores, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta
- Perca peso se necessário
- Evite banhos quentes, alternando a água morna com água fria
- Reduza a exposição ao sol: na praia, opte por passear à beira-mar
- Evite roupa apertada
- Use calçado confortável, evite tanto os saltos rasos como os demasiado altos (3 a 4 cm é o ideal)
- Evite fumar
- Não permaneça muito tempo sem mexer as pernas e evite cruzá-las por períodos prolongados, quando se senta
- Descanse com as pernas ligeiramente elevadas.



# PERNAS PESADAS UM SINTOMA A VIGIAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



## COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

Se sente as pernas pesadas e cansadas, se está muitas horas de pé ou sentado/a, se apresenta algum sintoma que o/a preocupe, não hesite em dirigir-se à farmácia: o seu farmacêutico pode ajudá-lo/a a controlar os factores de risco e a prevenir a doença venosa; se necessário, pode ainda encaminhá-lo para uma consulta médica e a ajudar no cumprimento do tratamento.



**Farmácias Portuguesas**  
Visão e Competência