



**Pílulas
de
Saúde**



COMO CUIDAR DAS PERNAS EM VIAGENS?

Cuidar bem das pernas durante as viagens — especialmente nas longas — é fundamental para prevenir inchaço, dor, sensação de peso e até complicações como trombose venosa profunda. Isso vale tanto para quem viaja de avião como para quem viaja de carro, ônibus etc.

1. Movimento e circulação:

O mais recomendado é manter-se em movimento sempre que possível. Em voos longos ou viagens de ônibus, procure se levantar a cada 1 a 2 horas para caminhar um pouco. Quando estiver sentado, faça movimentos circulares com os tornozelos, flexione e estenda os pés, simulando o movimento de “pisar no acelerador”. Esses exercícios ativam a circulação venosa e linfática.

2. Orientação detalhada nas consultas com o especialista:

O uso de meias elásticas de compressão graduada ajuda a reduzir o inchaço e melhora o retorno venoso. É importante escolher o tamanho e a compressão adequados com orientação médica. Além disso, mantenha-se bem hidratado, evite o excesso de café, álcool e sal, que favorecem a retenção de líquidos.

3. Postura e conforto:

Evite cruzar as pernas por muito tempo e prefira roupas mais soltas, que não comprimam a região da virilha ou tornozelos. Se possível, eleve as pernas ao chegar ao destino e faça uma caminhada leve ou alongamentos para ativar a circulação.

Em pessoas com varizes, histórico de trombose, linfedema ou lipedema, essas medidas são ainda mais importantes e devem ser reforçadas com orientação médica prévia.

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis
Cirurgia Vascular & Endovascular