

Pernas cansadas ao fim do dia? Saiba porquê e o que pode fazer

O regresso ao trabalho depois das férias é, para muitos, sinónimo de voltar a acordar com despertador, às deslocações, às reuniões e às muitas horas passadas no mesmo lugar. Sentados em frente a um computador ou de pé atrás de um balcão, retomamos rotinas que, sem nos apercebermos, podem pesar, literalmente, nas nossas pernas.

É frequente chegarmos ao final do dia com as pernas cansadas, pesadas ou inchadas e atribuímos estas sensações ao ritmo do trabalho. E, de facto, podem ser consequência de um dia exigente. Mas quando estas queixas são frequentes, persistentes ou se vão agravando, podem ser também um sinal de Doença Venosa Crónica, pelo que não devem ser simplesmente desvalorizadas.

Um dos principais fatores que contribui para estas queixas é algo tão simples quanto permanecermos demasiado tempo parados. E aqui importa desfazer uma ideia muito comum: para a saúde das nossas veias, estar sentado durante muitas horas não é necessariamente melhor do que estar de pé. Em ambos os casos, o problema está sobretudo na imobilidade.

As nossas pernas têm uma espécie de “coração” próprio: a chamada bomba muscular da barriga da perna. Sempre que caminhamos ou movimentamos os músculos dos gêmeos, ajudamos a impulsionar o sangue de volta ao coração, contrariando a força da gravidade. Quando permanecemos muito tempo sentados ou de pé, sem nos mexermos, este mecanismo funciona menos e o sangue tende a acumular-se nas pernas.

É por isso que algumas profissões podem ser particularmente exigentes para a saúde venosa. Quem trabalha num escritório, num *call center* ou conduz durante muitas horas passa grande parte do dia sentado. Já quem trabalha no comércio, na restauração, em cabeleireiros, na educação ou na saúde pode permanecer longos períodos de pé. Também a exposição frequente ao calor pode agravar sinais e sintomas como o inchaço e a sensação de peso nas pernas.

A boa notícia é que não precisamos de fazer grandes mudanças para começar a cuidar melhor das nossas pernas durante o dia de trabalho. Muitas vezes, são precisamente os pequenos gestos que fazem a diferença.

Se trabalhamos sentados, devemos procurar levantar-nos e caminhar regularmente, evitando passar horas seguidas na mesma posição. Mesmo enquanto estamos sentados, podemos fazer movimentos simples com os pés, como elevar alternadamente os calcanhares e as pontas dos pés ou rodar os tornozelos. Se trabalhamos de pé, devemos igualmente evitar ficar parados, alternando o peso entre as pernas, dando pequenos passos ou fazendo movimentos com os pés.

Mas o cuidado com as pernas não termina aqui. O calçado e o vestuário que escolhemos diariamente também podem contribuir para o nosso conforto. Devemos privilegiar sapatos confortáveis, com um salto moderado, idealmente entre os 2 e os 4 centímetros, evitando tanto os saltos demasiado altos como o calçado totalmente raso. Da mesma forma, devemos evitar roupas demasiado apertadas na cintura ou na região das virilhas, que podem funcionar como pontos de compressão e dificultar a circulação.

As meias de compressão elástica graduada podem ser também um importante aliado durante a jornada de trabalho, ajudando a reduzir o inchaço e a sensação de peso nas pernas. Já ao chegar a casa, elevar as pernas durante cerca de 15 a 20 minutos, idealmente acima do nível do coração, pode favorecer a drenagem do líquido acumulado ao longo do dia. Além disso, terminar o banho com um jato de água fria nas pernas, começando nos tornozelos e subindo em direção às coxas, pode proporcionar uma sensação de alívio e conforto nas pernas, especialmente nos dias mais quentes ou após períodos prolongados em pé.

Contudo, quando os sintomas persistem, é importante procurar avaliação médica. Dependendo da situação clínica, poderão ser recomendados medicamentos venoativos, sempre sob orientação de um profissional de saúde, como parte da abordagem aos sintomas da Doença Venosa Crónica.

Por fim, há uma mensagem que considero particularmente importante reforçar: não devemos normalizar sinais e sintomas da Doença Venosa Crónica. Sensação de peso, cansaço e inchaço podem ser manifestações de Doença Venosa Crónica, sobretudo quando acompanhados por varizes, “derrames” ou alterações da pele.

O regresso ao trabalho pode ser, por isso, uma boa oportunidade para recuperar não só as rotinas profissionais, mas também alguns hábitos de cuidado com a nossa saúde. Porque cuidar das pernas não implica uma grande mudança na sua rotina: muitas vezes, implica simplesmente mexermos-nos mais, fazer pequenas mudanças ao longo do dia e estarmos atentos aos sinais que o nosso corpo nos dá.

E, quando as queixas persistem, procurar aconselhamento médico é fundamental para perceber a sua origem e garantir o acompanhamento mais adequado.

Dra. Ana Afonso, médica especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular