



Sedentarismo da quarentena pode favorecer o quadro, mas é possível evitar o problema com exercícios simples e diários.

Permanecer muito tempo parado e sem movimentar as panturrilhas faz com que a velocidade do sangue dentro dos vasos diminua, aumentando o risco de trombose. Beber pouca água e

alimentar-se mal também são fatores que dificultam a circulação. Por isso, para evitar o quadro, é essencial caminhar dentro de casa e fazer simples exercícios a fim de minimizar o problema.

"A trombose ocorre quando um coágulo sanguíneo se desenvolve no interior das veias das pernas devido à circulação inadequada, impedindo, assim, a passagem do sangue", explica Aline Lamaita, cirurgiã vascular e angiologista, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

"Em casos mais raros, o coágulo pode ainda se desprender da parede da veia e correr pela circulação até chegar ao pulmão, causando uma embolia pulmonar que pode até resultar em morte", alerta.

A cirurgiã vascular sugere alguns exercícios que podem ser feitos até mesmo sentado: "Comece com os pés no chão e, em seguida, levante os calcanhares enquanto mantém as pontas dos pés no chão, permanecendo nessa posição por alguns minutos. Depois, coloque os calcanhares no chão e levante os dedos dos pés. Segure por alguns segundos e repita o alongamento algumas vezes".

"Outro ótimo exercício consiste em traçar círculos com os pés por alguns segundos, mudando de direção de fora para dentro e de dentro para fora. Você também pode dobrar a perna abraçando os joelhos o mais próximo possível do peito. Permaneça assim por alguns minutos, sempre trocando de perna. Outra medida muito simples e que estimula bastante o fluxo sanguíneo é caminhar pela casa. Esses simples cuidados já estimulam a circulação e minimizam consideravelmente o risco de trombose", explica.

Além de movimentar as pernas, existem outras medidas que podem ajudar, como beber bastante água, evitar consumir álcool e remédios que estimulam o sono, já que, se passarmos muito tempo dormindo, não exercitaremos as nossas pernas.

"A atenção deve ser redobrada por indivíduos que possuem fatores individuais que agravam os riscos de desenvolver o quadro, como obesos, tabagistas, portadores de câncer, pessoas que utilizam hormônios ou pílulas anticoncepcionais, predispostos a coagulação sanguínea, gestantes, idosos, deficientes físicos e portadores de varizes", complementa.

Caso seja parte de algum dos grupos de risco, o ideal, segundo a dra. Aline, é se consultar

com um cirurgião vascular, já que agora o CRM possibilita o atendimento a distância. O médico pode passar algumas recomendações, como, por exemplo, o uso de meias elásticas de compressão. “A adoção de cuidados de prevenção também é muito importante, já que se trata de uma condição muito séria. Por isso, evite o sobrepeso, mantenha uma rotina saudável de alimentação, não utilize sapatos desconfortáveis com frequência, não fume e pratique atividades físicas regularmente”, finaliza.

Fonte: R7