

As panturrilhas têm um trabalho essencial na circulação sanguínea do corpo. Os músculos dessa parte da perna cumprem a função de impulsionar o sangue venoso de volta para o coração.

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA\*

A função de bombeamento feito pelo coração é bem conhecida, mas existem outros músculos que ajudam na circulação do sangue. Também chamada de segundo coração, a panturrilha, composta pelos músculos sóleo e gastrocnêmio, é uma dessas bombas periféricas que contribuem para o funcionamento pleno do corpo, auxiliando no retorno do sangue.

Segundo o cardiologista Carlos Rassi, coordenador do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio Libânês em Brasília, um dos trabalhos desses músculos é fazer a impulsão do sangue não oxigenado ao coração, chamado de venoso. "A contração aumenta a pressão do interior das veias das pernas, esvaziando-as. Estima-se que a cada minuto 100ml de sangue das pernas sejam levados ao coração", explica o médico.

Mas, segundo Rassi, não é apenas quando há a contração da panturrilha que o sangue é bombeado, o retorno ocorre de forma ininterrupta, mas há uma intensificação nos momentos de movimentação das pernas. Isso ocorre quando caminhamos, por exemplo.

Esse trabalho é especialmente complexo, pois é preciso muita pressão para impulsionar o sangue contra a gravidade. Por isso, panturrilhas pouco fortalecidas podem levar a diversos problemas ligados à circulação sanguínea do corpo. "Panturrilhas fracas podem propiciar o surgimento de varizes, sensação de peso ou cansaço e inchaço nos membros inferiores, principalmente no fim do dia", detalha Carlos Rassi.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

# Segundo CORÇÃO



## MAU FUNCIONAMENTO

- São muitas as causas para o mau funcionamento do músculo da panturrilha: vida sedentária, colesterol alto, tabagismo e diabetes, por exemplo. "Toda condição que cause imobilidade e falta de fortalecimento da musculatura da panturrilha pode resultar em um desempenho ineficiente dessa bomba", explica a cirurgiã vascular Camila Helena Oliveira.
- Além disso, a obesidade, ou excesso de peso, pode dificultar a circulação, uma vez que gera sobrecarga nas pernas e, muitas vezes, limita a locomoção do indivíduo. "Quando os músculos não são utilizados regularmente, a eficácia da bomba muscular pode ser reduzida", detalha a profissional.
- Camila Helena ainda cita lesões e condições neurológicas que afetam a movimentação como fatores que interferem na capacidade de os músculos se contraírem eficientemente.
- "Esses fatores podem levar a problemas de circulação, como varizes ou até mesmo aumentar o risco de coágulos sanguíneos (trombose venosa profunda)", explica a médica. Essa condição pode evoluir para embolia pulmonar, que, a depender da sua extensão e se não for tratada precocemente, pode causar uma sobrecarga cardíaca e ser fatal.

## PREVENÇÃO

- Para que as panturrilhas consigam trabalhar de forma plena, algumas práticas são indicadas. Exercícios físicos para fortalecer e movimentar os músculos, como corridas, caminhadas ou ciclismo, são recomendados pela cirurgiã Camila Helena. Além disso, elevação das pernas para diminuir algum inchaço e para potencializar a circulação são medidas interessantes nessas situações.