

POR LOANNE GUIMARÃES*

Durante as férias de verão, as pernas exigem cuidados especiais devido ao impacto do calor, que proporciona aumento da circulação sanguínea, e ao surgimento de problemas dermatológicos e vasculares, que causam prejuízos à saúde e comprometem o bem-estar.

É comum que, por causa das altas temperaturas da estação, a pele resseque com mais facilidade, especialmente a das pernas. “O ressecamento da pele nas pernas no verão pode ser causado por transpiração excessiva e pela exposição ao sol sem proteção. Além disso, beber pouca água, ter dieta pobre em frutas e vegetais e fazer depilação excessiva contribuem para o ressecamento durante as férias”, afirma Natália Nery, dermatologista e professora de medicina da Universidade Católica de Brasília.

De acordo com a médica, as pernas ficam mais suscetíveis a problemas de pele no verão, pois muitas vezes são regiões negligenciadas de cuidados no dia a dia. Um dos principais problemas dermatológicos que podem surgir são as queimaduras solares, causando vermelhidão, sensibilidade e bolhas, que, no futuro, podem gerar manchas e até câncer de pele.

Infecções bacterianas de pele de forma geral, como a foliculite, são mais comuns no verão devido ao calor e à transpiração. Além disso, infecções alérgicas causadas por alimentos,

picadas de inseto ou contato com substâncias como limão ou cosméticos de uso não habitual também mais frequentes neste período de férias.

Calor X circulação

O calor tem um impacto direto na saúde vascular, e as pernas acabam ficando mais vulneráveis. Pés inchados e pernas cansadas podem surgir ou piorar durante esse período. De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), durante o verão, existe um aumento de 30% das doenças vasculares.

Por conta das altas temperaturas, o calor provoca a dilatação dos vasos sanguíneos, prejudicando o retorno do sangue ao coração. Segundo Rodolpho Reis, angiologista e cirurgião vascular, todo esse processo resulta no acúmulo de sangue nas pernas, causando sintomas como inchaço, sensação de peso, cansaço e até dor.

Para as pessoas que sofrem com varizes ou problemas circulatórios, essa dificuldade acaba intensificando os desconfortos. Já para quem não tem dificuldades, alguns sintomas podem surgir e indicar alerta. “Pessoas saudáveis podem apresentar inchaço ocasional devido ao calor ou longos períodos em uma mesma posição, mas esses sintomas geralmente são temporários. No entanto, é importante observar se os sintomas persistem, pois isso pode indicar um problema vascular inicial”, explica Rodolpho.

Segundo dados do Ministério da Saúde, as

varizes são mais comuns em mulheres — 76% dos 695 mil casos registrados entre 2013 e 2022 foram em pessoas do sexo feminino. “As mulheres são mais afetadas por problemas vasculares devido a fatores hormonais, como o estrogênio e a progesterona, que atigem a elasticidade das veias. Gravidez, uso de anticoncepcionais e reposição hormonal também aumentam a pressão nas veias das pernas, favorecendo o surgimento de varizes e sintomas relacionados. Além disso, fatores genéticos e maior prevalência de hábitos como uso de salto alto podem agravar os sintomas”, finaliza.

Evite!

Pessoas com problemas circulatórios devem evitar longos períodos de pé ou sentados. Para viagens longas, com mais de quatro horas de duração, é recomendado movimentar-se durante o percurso para evitar o desenvolvimento de outras patologias, como a trombose. No verão, evite a exposição prolongada ao calor intenso e prefira vestir roupas leves e sapatos confortáveis, que não comprimam a circulação.

“Para quem tem varizes, é importante evitar o sol, beber bastante água e fazer exercícios físicos. O protetor solar é indicado para evitar possíveis manchas que possam surgir devido às varizes”, completa a dermatologista.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

O QUE FAZER PARA MANTER AS PERNAS SAUDÁVEIS?

Para proteger a saúde das pernas durante o verão, a médica Giovanna Guarinello, especialista em cirurgia vascular e angiologia, indica:

- Mantenha-se sempre hidratado. Tomar água é imprescindível nos dias muito quentes.
- Evite se expor excessivamente ao sol.

- Mantenha-se em movimento, pois sempre que nos movimentamos ajudamos o sangue a circular melhor. Mas faça repouso quando necessário. Levantar as pernas ajuda a melhorar o inchaço e as dores.
- Evite excesso de álcool e de alimentos industrializados, eles podem piorar ainda mais a retenção de líquido.

