



Pernas, que vos quero muito

Varizes, derrames, celulite, manchas, estrias... Ora aqui está uma parte do corpo de que gostamos de cuidar. E, em Portugal, até já temos uma clínica totalmente dedicada à beleza das pernas

 VERÓNICA ROMANO

LUTA INTERMINÁVEL
Recomendam-se exercícios com menor impacto – para não prejudicar as articulações – e que se treine bem a musculatura, como é o caso da caminhada, da bicicleta e da elíptica

Para haver beleza tem de haver saúde”, dita Joana de Carvalho. Em novembro do 2021, a médica especialista em angiologia e cirurgia vascular abriu, no Porto, a Leg Clinic, uma clínica de pernas. É, de facto, algo raro – a clínica é a primeira na Europa. No entanto, estes membros são os pilares que nos sustentam e o nosso meio de transporte mais acessível. No fundo, “são indispensáveis à nossa qualidade de vida e ao nosso dia a dia”, considera a especialista. É importante cuidar da saúde (e, sim, da beleza) das pernas.

Joana de Carvalho é especializada no tratamento de varizes e derrames. Para que não haja dúvidas, a diretora da Leg Clinic esclarece a diferença entre os dois: as varizes são “veias dilatadas, tortuosas” e salientes nas pernas. Por sua vez, os derrames (também conhecidos como “vasinhos”) são dilatações de pequenos vasos sanguíneos, que surgem na superfície da pele como raios muito finos, com um tom vermelho ou roxo, cuja relevância é, sobretudo, estética.

A aposta num centro médico especificamente para pernas surgiu da “inspiração das próprias pacientes”, confessa a médica. Nas consultas, começaram a pedir-lhe conselhos para outros problemas, além dos venosos, como a celulite, as manchas na pele, as estrias e a pele seca.

EXERCITAR “O CORAÇÃO DA PERNA”

Para Joana de Carvalho, “o primeiro passo consiste em adotar um estilo de vida saudável, em termos alimentares e de exercício, para que o todo esteja bem”. É provavelmente o conselho mais recorrente quando se fala de um problema de saúde, o que não lhe deve retirar a devida importância – pelo contrário.

No que toca ao tipo de atividade física, a especialista recomenda exercícios com menor impacto – para não prejudicar as articulações – e que treinem bem a musculatura, como é o caso da caminhada, da bicicleta e da elíptica. Além disso, o exercício na água é uma opção “muito boa, principalmente para quem está a começar e está descondicionado”. Não só não tem impacto como também conta com a pressão hidrostática, isto é, a força que a

própria água exerce no que está submerso. Essa pressão ajuda a aliviar o inchaço e a sensação de peso nas pernas.

A falta de exercício físico pode levar à falência da bomba muscular. “É como se os músculos da barriga da perna fossem o coração da perna, a contrair e a estender e a espremer as veias”, o que “inevitavelmente vai ajudar na drenagem”, explica a diretora da Leg Clinic. Ora, quando não são treinados, podem mesmo surgir sintomas muito típicos de doença venosa, sem ser efetivamente esse o caso: cansaço, dor, inchaço e sensação de peso.

O mesmo acontece quando se passa muito tempo sentado ou em pé, parado. Aí, “a circulação [sanguínea] depende unicamente da função das válvulas das veias”, não havendo o auxílio muscular. De igual forma, os saltos impedem o batimento do “coração da perna”, já que não permitem a extensão completa dos músculos da barriga da perna. Contudo, Joana de Carvalho garante que “os saltos altos, por si só, não levam ao aparecimento de varizes”.

Ao abordar-se o tema da celulite, a especialista volta a destacar a importância de se ter um estilo de vida saudável. “A nutrição e o exercício têm de estar presentes. São pedras basilares do tratamento da celulite”, sublinha. O passo seguinte é lançar mão a outras ferramentas que “vão destinar-se especificamente à dissolução das células de gordura”, como a radiofrequência (fracionada ou não) e os ultrassons.

OS TONS DO VERÃO

Outro grande cuidado que se deve ter é com o sol. Apesar de o tom moreno ser muito cobiçado, a exposição solar deve ser moderada. Por um lado, a diretora da Leg Clinic recomenda a proteção da radiação ultravioleta “com barreiras físicas e protetor solar”, por forma a prevenir os escaldões, as manchas e o fotoenvelhecimento (a pele fotoenvelhecida perde a elasticidade, mais seca e áspera, ganha manchas e rugas finas e profundas). Por outro lado, a radiação infravermelha, “que no fundo é o calor”, é também perigosa, uma vez que está “associada ao aparecimento de mais derrames”, alerta Joana de Carvalho. Assim, quando estamos na praia ou na piscina, devemos “manter as pernas sempre frescas”, molhando-as frequentemente na água ou usando água termal para

refrescá-las. No mesmo sentido, a médica costuma contraindicar as saunas e os banhos turcos, devido ao calor excessivo.

Em relação à hidratação, “fazer uma esfoliação, uma a duas vezes por semana, e hidratar diariamente a pele” são os conselhos da especialista. Se, mesmo assim, a pele não ficar devidamente hidratada, o problema pode ser o gel de banho, que deve, então, ser alterado.

O método de depilação merece igualmente atenção. “Acho que já é consensual que a depilação a laser é aquela em que se consegue obter um resultado melhor”, acredita. O laser elimina o folículo do pelo (onde este se forma) e, portanto, os poros ficam fechados e a pele permanece “mais lisa e uniforme”, sem pelos encravados.

E OS HOMENS?

À conversa com a VISÃO Saúde, Joana de Carvalho fala sobretudo no sexo feminino. Contudo, o *Edinburgh Vein Study* – um estudo britânico pioneiro na investigação das doenças venosas nos adultos – estima que as taxas de incidência de varizes e de insuficiência venosa crónica não diferem muito de mulheres para homens – respetivamente, 17,4% e 15,2%. Será que os homens devem ter os mesmos cuidados do que as mulheres?

“Eles não vêm tanto à consulta porque a pele está baça ou a descamar, ou porque têm um ou outro vasinho. Quando vêm, normalmente, é porque têm varizes já exuberantes e que provocam dor e incapacidade no dia a dia”, conta a médica. Já as mulheres recorrem às consultas da especialista “bastante mais cedo”. Assim, o tratamento é mais precoce, e o sexo feminino consegue evitar “algumas das complicações que ocorrem nos homens”.

Quando questionamos se pernas saudáveis e pernas bonitas são sinónimos, a resposta não é direta. A especialista explica que nem sempre a forma das pernas “corresponde ao ideal de beleza que a própria pessoa tem, porque é algo muito subjetivo”. Um músculo muito desenvolvido ou determinada curvatura são aspetos que fazem com que as pessoas não apreciem a beleza das suas pernas, apesar da saúde das mesmas.

O facto é que, havendo saúde, a beleza das pernas surge quase como uma conveniente consequência, apesar dos defeitos que todos teimamos em identificar. +

“A nutrição e o exercício têm de estar presentes. São pedras basilares do tratamento da celulite”

Joana de Carvalho,

médica especialista
em Angiologia e Cirurgia
Vascular, diretora
da Leg Clinic

