



O perigo à saúde das pernas: as profissões em que o trabalhador fica o dia todo na mesma posição

Uma das situações mais comuns em algumas profissões é ficar muito tempo parado em uma mesma posição. Isso ocorre, por exemplo, com motoristas de aplicativo e de ônibus, profissionais que trabalham em escritórios e ficam sentados por muitas horas, sem movimentar as pernas, e feirantes, que passam muitas horas em pé.

Além do incômodo que essas situações provocam, existe o risco de se desenvolver problemas de saúde por conta da má circulação sanguínea nas pernas.

Segundo o Dr. Jamil Victor de Oliveira Mariúba, especialista em angiologia e cirurgia vascular e parceiro da SIGVARIS GROUP, empresa líder mundial em produtos de compressão graduada, há o risco do desenvolvimento de doenças vasculares, porque a circulação fica inativa, possibilitando a formação de coágulos que bloqueiam o fluxo de sangue na região das pernas.

“A ativação da circulação sanguínea local é essencial para evitar que problemas vasculares apareçam, como dores, sensação de peso, inchaços e criação de vasos”, explica.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte prevenível no planeta. “Além de manter bons hábitos durante a vida, como boa alimentação, hidratação, exercícios físicos e evitar o consumo de álcool e cigarro, é recomendado o uso

de meias de compressão para prevenir doenças como a trombose, por exemplo”, diz o médico.

“A compressão graduada atua com maior compressão no tornozelo e menor intensidade no sentido da coxa, promovendo o direcionamento correto do fluxo veno-linfático. Com isso, não ocorre o acúmulo de sangue na região inferior das pernas, permitindo uma nítida melhora na circulação”, completa.

Dr. Jamil explica ainda que as pessoas que ficam muito tempo na mesma posição por conta do trabalho precisam, sempre que possível, movimentar as pernas para evitar o surgimento de enfermidades. O especialista elenca duas dicas que podem auxiliar muito:

Levante do banco, cadeira ou poltrona e caminhe um pouco: a natureza de nosso corpo é estar em movimento, portanto, é essencial se levantar sempre que possível e caminhar. O movimento ajudará a manter a circulação ativa.

Movimente-se mesmo sentado: mesmo sentado, é muito importante se exercitar para evitar a sensação de cansaço nas pernas. Movimentar os tornozelos pode aliviar o desconforto.

Fonte: Assessoria de Imprensa

[Read More](#)
