



# Como evitar o inchaço nas pernas durante a quarentena

Alguns sintomas são frequentes neste período da quarentena e do isolamento social. Dentre eles, o inchaço nas pernas ganha um destaque especial porque está acometendo tanto homens quanto mulheres, independente da faixa etária.

Em outras palavras, o isolamento social está contribuindo para que jovens, adultos e idosos fiquem com as pernas edemaciadas. Além do edema, ocorre dor nas pernas e falta de sensibilidade local.

Não devemos ignorar a presença do inchaço nas pernas porque ele pode representar indícios de doenças que ainda estão em sua manifestação inicial como, por exemplo, a trombose venosa profunda e a alteração da função dos rins.

Algumas orientações são fundamentais para evitar ou reduzir o inchaço nas pernas durante a quarentena.

1) Diminua o sal da comida. O maior consumo de alimentos processados e ricos em sal contribui para o inchaço nas pernas. Evite o uso de saleiro na mesa durante as

refeições.

2) Substitua refrigerantes e bebidas alcólicas por água natural. Os refrigerantes são ricos em sódio, o que favorece a retenção líquida. O consumo de bebidas alcólicas geralmente é acompanhado pelo consumo de petiscos e alimentos com alto teor de sal, o que também aumenta o inchaço nas pernas.

3) Pratique atividade física diariamente. A falta de atividade física dificulta o trabalho da musculatura da panturrilha, que é conhecida como 'bomba muscular da panturrilha'. Esta função de bombeamento permite o retorno venoso do sangue dos pés e das pernas em direção ao coração, reduzindo o inchaço nas pernas.

4) Mantenha a fisioterapia e a drenagem linfática. A fisioterapia motora e a drenagem linfática não permitem o acúmulo de líquido nos tecidos das pernas e dos pés, reduzindo o inchaço e drenando o edema para os vasos sanguíneos.

5) Evite o uso de roupas apertadas. Meias, calças e roupas apertadas dificultam o trabalho das nossas veias, mantendo maior quantidade de

“NÃO DEVEMOS IGNORAR A PRESENÇA DO INCHAÇO NAS PERNAS PORQUE ELE PODE REPRESENTAR INDÍCIOS DE DOENÇAS QUE AINDA ESTÃO EM SUA MANIFESTAÇÃO INICIAL COMO, POR EXEMPLO, A TROMBOSE VENOSA PROFUNDA E A ALTERAÇÃO DA FUNÇÃO DOS RINS”

sangue nas pernas. Isto facilita o acúmulo de líquido nas pernas e nos pés e predispõe a insuficiência venosa crônica.

Se houver persistência ou aumento do inchaço, mesmo com a adoção das recomendações descritas acima, procure o auxílio médico. O cirurgião vascular é o profissional adequado para realizar a avaliação do inchaço nas pernas.

**Prof. Dr. Stefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).**



Divulgação

## ARTIGO

# Jesus vence as procelas do mundo

Paiva NETTO\*

Por pior que seja a tormenta, Jesus sempre conduzirá e fortalecerá os que, amando-O e perseverando além do fim, encontrarão as soluções para as dores dos povos, pois Ele calará os ventos, acalmará os mares e estabelecerá uma duradoura bonança. Vamos à extraordinária passagem bíblica que motiva essas nossas reflexões:

Jesus aplaca a tempestade

(Evangelho, consoante Mateus, 8:23 a 27; Marcos, 4:35 a 41; e Lucas, 8:22 a 25)

“Aconteceu que, num daqueles dias, Jesus tomou uma barca, acompanhado pelos Seus discípulos. E eis que se levantou no mar tão grande tempestade de vento que as ondas cobriam a barca, enquanto Jesus

dormia na popa, sobre um travesseiro. Os discípulos O acordaram aos brados, dizendo: Salva-nos, Senhor, porque nós vamos morrer! E Jesus lhes respondeu: Por que temeis, homens de pequena fé? Então, erguendo-se, repreendeu os ventos e o mar; e se fez grande bonança. Aterrados e cheios de admiração, os discípulos diziam uns aos outros: Afinal, quem é este, que até o vento e o mar Lhe obedecem?”

**Jamais desistir do Bem**

A Esperança não morre nunca! Essa inspiração me veio à mente, no início da década de 1980, ao assistir, na televisão, a um moço dizer ter perdido a fé no futuro. Não me considero poeta. Mas tomei da caneta e usei estes simples e despreziosos versos, depois musicados pelo maestro legionário Vanderlei Pereira: A Esperança não morre

nunca!

A Esperança não morre nunca!  
Nunca!  
Não morre, não!  
Pois, como a Vida, que é eterna, mãe tão fraterna, pode morrer?!  
Não, não morre nunca!  
Não morre, não, a Esperança no coração!  
A Esperança é Jesus!

**Combater a apatia**

Pelas veredas da existência espiritual-humana, quantas vezes nos deparamos com dificuldades, das quais — pensávamos todos — não haveríamos de restar? “Ah, meu Deus, que situação! Se eu vou nessa direção, crio problemas aqui; se vou em frente, crio problemas na direção oposta; se viro pra cá, aborçoço esse ou aquele”.

Aí você vai dormir, toma um bom banho quente ou

frio (conforme o gosto) e, no outro dia, descobre uma solução ou aparecem outras demandas para resolver e, então, se surpreende: “Ih, até havia esquecido: aquilo que me parecia uma enormidade já passou! Aquela outra situação teve um bom desfecho! Já sei como superar tal percalço!”

Não se trata de um passe de mágica, tampouco incentivo a quem quer que seja a desviar a cara dos desafios reais que se apresentam. Todavia, quando estamos decididamente empenhados em defrontar os embates diários, os Amigos Espirituais — conhecidos ainda por Almas Benditas, Espíritos Guias, Nomes Tutelares... — também operam os seus feitos e se aproximam de nós com elevadas sugestões, intinuando-nos a enxergar caminhos antes despercebidos.

Basta acreditar nesse apoio invisível e estabelecer



Divulgação

uma sintonia sublime com nossos Anjos Guardiães para, de fato, contar com eles.

No entanto, ainda há alguns — e respeitamos os seus motivos — que acidamente retrucam: “Eu não creio nessa coisa de Esperança”.

Porém, qual o contraponto em suas propostas? Com frequência, recorre-se a um vazio existencial. Contudo, não podemos aceitar o desalento, o derrotismo, a

apatia, o desprezo da criatura por si própria e por seus pares como saídas para quaisquer crises. Sempre tem de haver Esperança!

E, acima de tudo, a firme vontade de sobrepujar as intempéries da vida. A questão é querer fazer o Bem, fazer, mas fazer certo!

\* **Jornalista, radialista e escritor.**  
**paivanetto@lbv.org.br** — **www.boavontade.com**

**DHOJE**  
INTERIOR

Fundado em 16 de fevereiro de 2004  
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda  
Redação, Administração, Publicidade e Oficina  
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500  
São José do Rio Preto - São Paulo  
Fone: (17) 33532447

**Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:**

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

**Diretor-Presidente:** Edson Paz  
**Diretora-Geral:** Edicleia Batista

**Preço da assinatura impresso**

**Anual:**  
R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00  
**Semestral:**  
R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00  
**Trimestral:**  
R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00  
**Vendas avulsas:**  
R\$ 1,50

**Telefones:**  
**Recepção:** (17) 3353.2447  
**Redação:** (17) 3011.6360

**E-mails**

**Comercial:** comercial@dhojeinterior.com.br  
**Circulação:** circulacao@dhoje.com.br  
**Editais:** diario.oficial@dhoje.com.br

**Dhoje web**  
**www.dhojeinterior.com.br**