



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 8204081

🌐 www.ruisantiago.com

## Conselhos e Exercícios para a Circulação Venosa

Estes são conselhos generalistas e portanto não específicos a nenhuma pessoa, pretende-se alertar e consciencializar para os cuidados a ter e o que pode fazer para manter uma saudável circulação venosa e evitar problemas que uma insuficiência deste sistema pode causar como varizes, pernas inchadas, úlceras na pele e múltiplos outros problemas de ordem cardiovascular causados por uma circulação deficiente.

### Conselhos:

- Evitar tempos prolongados de pé, fazer pequenos mas frequentes intervalos a caminhar e colocar-se pontualmente em bicos de pés.
- Quando for à praia não se exponha demasiado tempo ao sol, perfira as caminhadas à beira-mar.
- Ao tomar banho, evite água muito quente.
- Estar muito tempo sentado(a) é prejudicial para a sua circulação e ainda pior quando cruza as pernas. Mantenha-se em movimento e vá trocando de posição.
- Massajar as pernas de baixo para cima com jacto de água fria nos dias mais quentes.
- Manter uma dieta cuidada prevenindo a obesidade e obstipação.
- Ao escolher a sua roupa, evite calças muito apertadas, cintas, ligas ou meias com elástico demasiado forte ou ainda botas de cano muito apertado.
- Cuidados no uso do álcool e tabaco.
- Os pés deverão estar uns 20cm mais altos que o corpo para ajudar no retorno venoso.
- Na escolha de calçado procure não usar sapatos rasos e evite os saltos com mais que 5cm.de altura.
- Faça exercício físico de forma regular, se tem dúvidas de qual será o mais adequado para si, terei todo o prazer em ajudar.



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 820 4081

🌐 www.ruisantiago.com

## Exercícios:

Estes exercícios não são específicos a nenhuma condição ou patologia mas sim, preventivos dessas mesmas. Eles estimulam a circulação venosa impedindo a estagnação do sangue e deteriorização das veias. Devem ser feitos diariamente, várias vezes ao dia, por um mínimo de 10 minutos. Estes exercícios não devem causar dor, se for o caso, pare de o fazer. Para exercícios específicos para si ou dúvidas sobre estes, contacte-me.

- Coloque-se em bicos dos pés e muito lentamente vá baixando os calcanhares até tocarem no chão, fazer várias vezes.
- Deitar de barriga para cima, cabeça bem apoiada em almofada para conforto e fazer os movimentos de andar de bicicleta, inicialmente mais devagar e depois mais energeticamente.
- Em pé, colocar o seu peso alternativamente sobre os dedos dos pés ou sobre o calcanhar. Fazer de forma equilibrada e cuidadosa.
- Quando for obrigatório longos períodos sentado(a), procure mover os dedos dos pés dobrando e esticando-os. Apoie os pés alternadamente entre o calcanhar e os dedos dos pés.
- Deitar de barriga para cima e fazer círculos ou formas de letras no ar, de forma lenta e controlada, fazer 1 perna de cada vez.
- Novamente de barriga para cima, levantar ambas as pernas devagar (certificar que não existe nenhum tipo de desconforto nas costas) e fazer os movimentos tipo tesoura, cruzando e descruzando as pernas esticadas no ar.