



Férias: Quais os cuidados para quem tem lipedema e vai viajar?

Especialista do Instituto Lipedema Brasil orienta o que as mulheres que têm a doença devem fazer para ter uma viagem mais confortável

São Paulo, 12 de julho de 2024 – Julho é época de férias, lazer e diversão. No entanto, para as 10 milhões de mulheres no país que têm lipedema – doença crônica confundida com obesidade, que atinge regiões do corpo como quadris, braços e pernas – viajar pode ser incômodo por conta das dores que a doença provoca. Pensando nisso, um dos membros da equipe do dr. Fábio Kamamoto, do Instituto Lipedema Brasil, o cirurgião plástico dr. David Mognato, lista alguns cuidados para viagens – curtas ou longas, de avião, de carro ou de ônibus – especialmente para quem tem lipedema:

1. **Usar meia elástica** ajuda a melhorar a compressão e evita que o edema se forme. É importante saber se a meia está no tamanho e compressão certos para garantir o alívio para as pernas porque, além disso, também previne a trombose venosa profunda. “A melhor meia é aquela que comprime a maior quantidade de perna com o maior conforto possível. A malha plana tende a ser mais confortável no início e depois que já estiver habituada, pode passar para as circulares. Para escolher o tamanho, é importante notar que se a meia estiver muito fácil de colocar, provavelmente está grande, o que pode acontecer com meias mais velhas que vão perdendo a compressão. As meias ideais são, geralmente, mais justas no tornozelo e vão ficando mais fáceis de subir”, diz o dr. David Mognato.

2. Durante uma viagem é fundamental **levantar-se com regularidade e fazer pequenas caminhadas** pelo corredor do avião ou do ônibus para estimular a circulação das pernas. Para viagens de carro, parar em locais seguros para fazer uma pequena pausa para se levantar e se movimentar pode ser favorável. “Enquanto estiver sentada, dá para fazer alguns exercícios simples de movimentação dos pés e pernas, e os de rotação dos pés, que ajudam no retorno venoso”, comenta o dr. Mognato.

3. Para quem tem lipedema das queixas é o inchaço. Por isso, é importante **beber bastante água** durante a viagem para se manter hidratada para que este sintoma não piore.

4. Outra questão que pode levar à piora do inchaço para as mulheres com lipedema é deixar as pernas cruzadas durante a viagem. Por isso, elevar as pernas sempre que possível, usando travesseiros ou apoios, ajuda a liberar o fluxo sanguíneo. “No avião, fazer isso é mais difícil, então nestes casos recomendo **o exercício do "acelerar/frear"** com os pés no próprio assento do avião. Basta esticar e dobrar os pés fazendo uma leve força no final de cada movimento. Isto faz com que a panturrilha bombeie o sangue para frente e evite a estase e o edema”, conclui.

Quer saber mais sobre o lipedema? Visite a página “Conheça Lipedema” conhecalipedema.com.br | [@conhecalipedema](https://www.instagram.com/conhecalipedema), o principal canal informativo do país para



obter informações relevantes e qualificadas sobre a doença como o manual da paciente e controle de hábitos, e saber das ações gratuitas realizadas pelo país.

obre o Instituto Lipedema Brasil

O Instituto Lipedema Brasil (www.institutolipedemabrasil.com.br) é o primeiro centro de referência de Lipedema no país, criado para compartilhar informações, apresentar a doença para a sociedade e mobilizar milhões de mulheres. É o primeiro no país a dedicar estudos, pesquisas e ensino à população e aos profissionais de saúde. Criado e dirigido pelo dr. Fábio Kamamoto desde 2021, o Instituto Lipedema Brasil foi pensado para unir três pilares importantes dessa mudança: Transformação social, Educação e Pesquisa. Por meio de uma campanha online, o Instituto luta pela democratização do acesso ao tratamento da doença no país, como já acontece em outros países como os Estados Unidos. Atualmente, a campanha conta com mais de 40 mil assinaturas.

Outras informações para a imprensa:

Comunicação Instituto Lipedema Brasil

Marina F. Camargo – imprensa@lipedemabrasil.com.br

(11) 93021-6482