

## Um soutien errado pode fazer mal à saúde

28.01.2009, Andrea Cunha Freitas

**Não chegava o tabaco, o álcool... Agora é a vez da roupa. Um estudo britânico lançou o alerta: um mau soutien pode provocar problemas de saúde como lesões nas costas, indigestão e dores de cabeça. É nestas alturas que uma mulher é mesmo uma vítima da moda**

Há com aros, sem aros, com almofadas, sem almofadas, com enchimento, de desporto, com rendas, lisos, os básicos pretos, brancos e cor de carne e todas as cores do arco-íris, e até com apelativos nomes como Miracle ou Magic Up. Todos diferentes, todos soutiens. Ao factor estético junta-se agora uma questão de saúde. Um mau soutien pode prejudicar a saúde, dizem os especialistas. E, como acontece noutros problemas de saúde, temos neste caso uma causa principal: o tamanho. A maioria das mulheres não sabe o tamanho de soutien que usa. Resultado: muitas cometem erros.

Se se pensar um pouco no assunto chega-se à conclusão de que há muitas peças que podem fazer mal. Uns jeans apertados de mais podem fazer mal à circulação sanguínea; uns saltos altos ou uns simples sapatos apertados podem fazer doer os pés; uma camisola de um material sintético pode provocar alergia na pele e por aí fora. A moda pode fazer mal à saúde. Mas, para já, são os soutiens.

Um estudo recente da British Chiropractic Association (BCA) revelou que a grande maioria (83 por cento) das mulheres admite que a aparência é o principal factor a ter em conta, quando compra um soutien e só uma em cada cem considera que o suporte garantido por esta peça de roupa íntima é determinante na escolha.

A pesquisa mostra ainda que 77 por cento das mulheres consultadas e que foram alvo de medições por um profissional nesta área estavam a usar o tamanho errado de soutien. O especialista da BCA, Tim Hutchful, lembra: "Os soutiens são como pontes suspensas, é preciso um soutien bem pensado em termos de engenharia para que os ombros não sejam sobrecarregados e para garantir que o peso é bem distribuído. Soutiens que não sejam do tamanho correcto vão afectar os ombros e o peito e seguramente vão provocar dores nas costas."

Grande volume mamário

A fisiatra Maria João Andrade confirma. "Um mau soutien pode ter implicações na saúde", diz, sublinhando a importância deste apoio em todos os casos e sobretudo quando estamos perante "grandes volumes mamários". "Há mulheres que não escondem um grande volume, mas há também aquelas que se encolhem e que se debruçam sobre si mesmas. O resultado são problemas de postura."

Na prática clínica, Maria João Andrade, docente no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar e chefe do serviço de Fisiatria do Hospital Geral de Santo António (Porto), já viu casos muito diferentes. Desde as alças de soutiens que seguram peso a mais e que rasgam sulcos nos ombros até colunas desviadas pela força de uma postura incorrecta, e muitas dores de costas pelo meio. A especialista admite ainda outro tipo de problemas: um soutien demasiado apertado pode, por exemplo, representar uma excessiva "compressão da caixa torácica e, conseqüentemente, alterar a dinâmica respiratória" ou causar lesões nos nervos intercostais.

Os soutiens push-up merecem uma referência especial. De acordo com a British School of Osteopathy (BSO), este tipo de suporte pode causar problemas respiratórios e, quando é demasiado pequeno, restringir o movimento de forma a magoar as costelas e o diafragma. Mais: pode mesmo, em casos extremos, contribuir para indigestão e problemas intestinais, ainda segundo a BSO.

Num artigo intitulado O seu soutien está a pô-la doente? o osteopata Jon-Morton Bell nota que se uma mulher está inclinada

para a frente devido a um apoio insuficiente do soutien, o músculo trapézio (na região posterior do tronco e do pescoço) pode ficar demasiado esticado e causar dores de cabeça. Mais: "Dado que todas as raízes nervosas surgem da coluna, é normal sofrer distúrbios do estômago e sensação de fadiga." Tudo por causa de um mau soutien.

E como se todos os avisos da medicina e outras artes não chegassem, surge mais um alerta do Oriente sobre as más energias: cuidado com soutiens com aros de metal - porque atravessam os meridianos do corpo podem bloquear a passagem do chi (energia vital nas filosofias orientais) e estagnar a energia.

Mas calma: não há motivo para voltar aos anos 60 e queimar o soutien. Esta peça íntima de vestuário não é por si só má nem sinónimo de problemas de saúde - pode é ser mal escolhida. E eis que surge aqui uma pergunta importante: sabe o tamanho do soutien que usa? A maioria das mulheres não sabe. Gozam com os homens que chegam a uma loja de lingerie de mãos abertas, a segurar objectos invisíveis ou a apontar para as mulheres à volta, mas a verdade é que também não sabem. Maria Costa, 32 anos, resolveu o problema e escreve num papel o número e todos os pormenores do soutien que usa. "Compro sempre no mesmo sítio, já para não ter problemas. E escolho quase sempre o mesmo modelo", diz.

Rosa Rodrigues, 41 anos, tem a mesma estratégia. "Não sei o número que uso, trago uma coisinha na carteira. Quando quero comprar, tenho uma etiqueta com as medidas, para não passar a situação embaraçosa de experimentar e para não perder tempo", diz. Rosa vai, aliás, mais longe e para a filha Mariana, de 12 anos, já impôs a mesma técnica: "A minha filha mais velha também tem uma etiqueta." É que, desabafa, a medida de um soutien não é afinal coisa simples: "Aquilo tem a ver com copas e mais não sei o quê."

Carmo Teixeira, 33 anos, simplifica: "Não faço ideia do tamanho que uso. Vejo a olho ou experimento." Prioridade: "O conforto e nunca daqueles soutiens com almofadas." A questão do número é mais complicada do que parece e, pelos vistos, reconhecida em todo o mundo. Caso contrário por que haveria de existir um "conversor internacional de tamanho de soutiens"

([http://www.85b.org/bra\\_calc.php](http://www.85b.org/bra_calc.php))?

E para as mulheres que dizem saber o número que usam há duas dicas dos especialistas. Dica número um: o tamanho pode estar errado, tire as medidas certas e certifique-se. Dica número dois: confirme se o tamanho ainda é o mesmo. Não se esqueça de que as leis da gravidade e os excessos que se revelam na nossa pele e corpo também se aplicam ao peito, ou seja, cada caso é um caso mas raramente se mantém o mesmo caso ao longo do tempo. Uma gravidez e uma perda ou aumento de peso são alguns dos factores que têm um repercussão no tamanho do seu soutien. Além disso, o tamanho tem outras variáveis. O país onde compra o soutien ou até a marca podem valer diferenças.

Sinais de alerta

Não vamos propor aqui um guia para escolher um soutien saudável. Até porque uma das dicas mais importantes é mesmo o incontornável "cada caso é um caso". Mas há alguns sinais de alerta para um mau soutien. As alças estão sempre a cair? Os ombros caem para a frente? O peito abana quando anda, a ponto de continuar a abanar quando já parou? Fica com uma circunferência marcada no corpo quando tira o soutien ou há marcas nos ombros? Há sobras de peito a sair pelos lados e empurradas pelos braços? A tira base do soutien fica situada nas suas costas a um nível superior à linha do peito? Tudo isto são sinais de um soutien "pouco saudável".

Há outras peças que são atentados ao bem-estar. Uma calças apertadas podem, refere a fisiatra Maria João Andrade, prejudicar a circulação sanguínea, impedindo o retorno venoso e exercendo uma compressão em zonas chave, como a parte situada atrás dos joelhos e a zona inguinal (nas virilhas). O resultado pode ser uma degradação vascular e o aparecimento de varizes, inchaço e a sensação de peso nas pernas. Já para não falar nos conhecidos danos na fertilidade que o uso frequente de calças bem apertadas pode causar aos homens.

E os sapatos? Uns sapatos bicudos podem representar uma maior probabilidade de desenvolver joanetes. E os saltos altos "alteram a biomecânica", avisa a especialista, explicando que "inclinam o centro de gravidade para a frente e para manter o equilíbrio normalmente acentuam-se as curvaturas como, por exemplo, a lombar". Resultado? Dores nas costas devido ao

desequilíbrio das forças.

É claro que as mulheres se habitua a esta nova postura, mas, torna Maria João Andrade, também é verdade que algumas, "quando lhes tiramos os saltos altos e as colocamos de pés rasos no chão, quase não sabem andar". Estaremos perante um uso (e abuso) de saltos altos a ponto de provocar lesões nos gêmeos e no tendão de Aquiles. "Bastante vulgar", conclui a fisiatra, que adianta que o cenário dos danos causados aplica-se também aos sapatos de cunha ou plataforma - "são mais confortáveis para andar, mas as alterações são idênticas".

A lista não acaba nunca - e vai até acessórios como uma mala (associada a problemas de coluna quando o peso não está bem distribuído) ou um par de óculos escuros (associados a uma maior incidência de cataratas quando não têm protecção para raios UV).