BMJ Best Practice

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jul 06, 2020

Trombose venosa profunda (TVP) e viagem recente de longa distância

Se você tem trombose venosa profunda (TVP), significa que um coágulo de sangue se formou em uma de suas veias profundas, provavelmente na perna. Partes do coágulo podem se romper e chegar aos pulmões, o que pode ser perigoso.

A TVP é mais provável se você não puder ou não se mover por longos períodos. Pode ser por isso que as pessoas têm uma chance maior de TVP se fizerem uma viagem longa, como um voo longo.

Se você já teve trombose venosa profunda antes, ou se é mais provável do que a maioria das pessoas, converse com seu médico sobre maneiras de evitá-la antes de fazer uma longa viagem. Coisas que podem aumentar sua chance de TVP incluem:

- ser mais velho
- estar muito acima do peso (obeso)
- ter passado por uma cirurgia ou lesão recente
- ter um distúrbio de coagulação sanguínea
- Estar grávida
- tomando terapia hormonal, e
- ter câncer.

Pode ser necessário tomar medicamentos para reduzir a chance de coágulos sanguíneos. Ou talvez seja necessário usar meias elásticas especiais chamadas meias de compressão.

Essas meias ajudam a manter o sangue fluindo suavemente pelas veias das pernas, então é menos provável que um coágulo se forme. Seu farmacêutico pode medir você para garantir que você compre o tamanho certo de meias.

Independentemente de você estar em alto risco ou não, você pode fazer exercícios e outras coisas enquanto viaja que podem ajudar a prevenir a trombose venosa profunda.

Aqui estão algumas das coisas que os especialistas recomendam ao viajar.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- Não tome comprimidos para dormir. Esses comprimidos podem fazer você adormecer profundamente para que você não mova suas pernas de jeito nenhum.
- Não beba álcool, mas beba mais água e outros líquidos.
- Tente exercitar as pernas enquanto está sentado. Dobre e endireite as pernas, os pés e os dedos dos pés enquanto está sentado, a cada meia hora. Faça um padrão circular com cada pé por vez.
- Pressione as pontas dos pés com força contra o chão ou um apoio para os pés para aumentar o fluxo sanguíneo nas pernas.
- Evite ficar parado por longos períodos. Se possível, faça caminhadas curtas pela cabine do compartimento do avião ou trem a cada 30 a 60 minutos. Se você estiver em um carro ou ônibus, faça uma curta caminhada sempre que parar para fazer uma pausa. Se você estiver dirigindo, certifique-se de agendar pausas regulares.

Mesmo que você não corra alto risco, talvez queira pensar em usar meias de compressão. Mas as meias não são adequadas para todos, então pergunte primeiro ao seu médico sobre elas.

Você deve procurar ajuda médica rapidamente se tiver sintomas de TVP. Os principais sintomas são inchaço ou dor na panturrilha ou na coxa de uma perna, ou inchaço e dor. Se um coágulo chegar aos pulmões, você pode sentir dor no peito ou falta de ar.

Se você contrair trombose venosa profunda por estar sentado em uma viagem de longa distância, você pode não notar nenhuma dor ou inchaço logo após a viagem. Pode levar horas, até dias ou semanas para que você tenha algum sintoma.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com . Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information . A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.