

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2025

Trombose venosa profunda e viagens de longa distância

Se você tem trombose venosa profunda (TVP), isso significa que um coágulo de sangue se formou em uma veia no fundo do seu corpo. É mais provável que aconteça na sua perna. A TVP pode ser perigosa se partes do coágulo se soltarem e chegarem aos pulmões. Essas informações do paciente são sobre formas de prevenir a trombose venosa profunda durante a viagem.

Tenho maior probabilidade de contrair trombose venosa quando viajo?

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. No entanto, o risco de TVP durante a viagem ainda é baixo para a maioria das pessoas. É mais provável que isso aconteça se você tiver outras coisas que já oferecem um risco maior de TVP ou se já teve um coágulo sanguíneo antes.

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
- estar acamado por 3 dias ou mais
- estar no hospital nos últimos 2 meses
- ter um distúrbio de coagulação sanguínea
- estar grávida ou dar à luz recentemente
- tomando terapia hormonal, e
- ter câncer.

A duração da sua viagem, ou a duração do tempo em que você provavelmente ficará sentado durante a viagem, também é importante. Por exemplo, voos com mais de 4 horas de duração são considerados mais propensos a aumentar o risco de TVP. Mas não são apenas os voos que podem causar problemas. Ficar parado durante viagens mais longas em outros tipos de transporte, como carro ou trem, também pode aumentar o risco de trombose venosa profunda.

Como vou saber se estou com TVP?

É importante saber o que observar, para que, se você tiver algum sintoma de TVP, possa obter ajuda médica rapidamente. Os principais sintomas são inchaço ou dor na panturrilha ou na coxa de uma perna, ou inchaço e dor. Às vezes, as pessoas notam que a área dolorida da perna está quente. Às vezes, a pele sobre a área dolorida pode ficar vermelha ou arroxeadada. 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.

Como posso reduzir minhas chances de contrair trombose venosa durante a viagem?

A TVP é mais provável em pessoas que já tiveram um coágulo sanguíneo. Isso pode ter sido um coágulo nas pernas ou em algum outro lugar do corpo. Se você teve um coágulo sanguíneo, evite voos de longa distância por pelo menos 2 semanas após o diagnóstico.

Se você teve um coágulo sanguíneo há mais de 2 semanas ou tem maior risco de TVP por outros motivos, mas pode viajar, seu médico pode recomendar algumas coisas que você pode fazer para ajudar a reduzir a chance de formação de um coágulo. Por exemplo, eles podem recomendar o uso de meias elásticas especiais chamadas meias de compressão.

Essas meias ajudam a manter o sangue fluindo suavemente pelas veias das pernas. Isso torna menos provável a formação de um coágulo. Seu farmacêutico pode medir você para garantir que você compre o tamanho certo de meias. Mas as meias não são adequadas para todos, então pergunte primeiro ao seu médico sobre elas.

Se você está em alto risco ou não, você deve tentar se manter ativo durante viagens de longa distância. Aqui estão algumas coisas que você pode tentar:

- Evite ficar parado por longos períodos. Por exemplo, você pode se levantar e fazer caminhadas curtas pela cabine do seu avião ou compartimento de trem. 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.
- Tente exercitar suas pernas. Pergunte ao seu médico ou enfermeiro sobre os exercícios que você pode fazer enquanto viaja.
- Mantenha-se hidratado. Beba bastante água e outros líquidos.

O que mais eu posso fazer?

Se você está preocupado em ter um coágulo sanguíneo, fale com seu médico. Eles poderão conversar com você sobre seu risco pessoal. Eles também poderão avaliar se algum tratamento específico pode ajudar a diminuir o risco.

Para tentar reduzir o risco de contrair TVP a longo prazo, você também pode:

- Parar de fumar, se você fuma.

Trombose venosa profunda e viagens de longa distância

- Tentar manter um peso saudável.
- Manter-se ativo.

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.

