

FATORES DE RISCO PARA TEV:

- TEV prévio
- Neoplasia ativa
- Cirurgia ou Trauma recentes
- Mobilidade reduzida
- Idade avançada
- Trombofilia
- Gravidez e Período pós-parto
- Uso de medicação com estrogénios (pílula, terapêutica hormonal de substituição na menopausa)
- Altura > 1,85 m ou < 1,65 m
- Obesidade



Viagens de Avião e Tromboembolismo Venoso



Coordenador:

Carolina Guedes

Secretariado:

Ana Oliveira Gomes,
Hugo Clemente,
Inês Silva Furtado,
José Meireles,
Melanie Ferreira
Rute Lopes Caçola

Email:

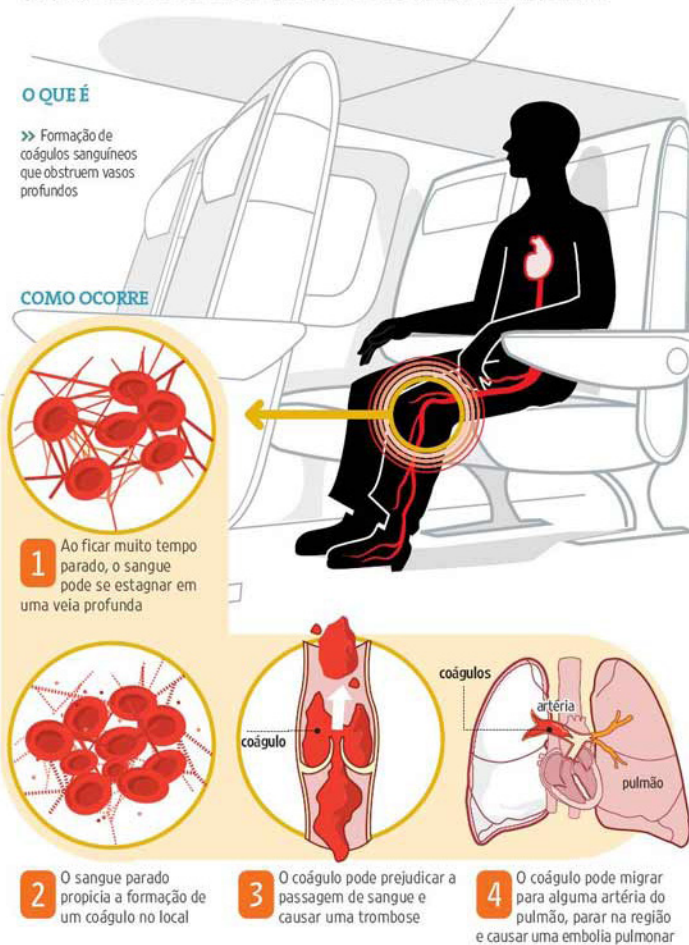
nedvp@spm.pt



As viagens de avião de longa distância aumentam o risco de Tromboembolismo Venoso (TEV), que se pode manifestar sob a forma de Embolia Pulmonar e/ou de Trombose Venosa Profunda.

O TROMBOEMBOLISMO VENOSO

Viagens longas favorecem a condição, facilitando a formação de coágulos na perna, o que pode causar uma trombose venosa profunda e até uma embolia pulmonar



Sabe-se que o risco de desenvolver TEV é cerca de 3 vezes maior em indivíduos que viajaram nas últimas 8 semanas comparando com a população geral, mas em absoluto o **risco é baixo** (3,2 em cada 1000 pessoas/ano expostas a viagem versus 1 em cada 1000 pessoas/ano não expostas a viagem).

O risco é maior quando a viagem é mais prolongada (duração pelo menos superior a 4-6 horas) e nas 2 semanas imediatamente a seguir à viagem, reduzindo progressivamente até às 8 semanas seguintes, quando passa a igualar o da população geral.

O QUE FAZER PARA PREVENIR?

Medidas Gerais:

- Levante-se e caminhe a cada 1-2h
- Exercite/estique as pernas com regularidade
- Evite roupa apertada
- Beba água e evite o consumo de álcool/comprimidos sedativos

Se tem fatores de risco para TEV:

E não faz terapêutica anti-coagulante (AC) crónica:

- recomenda-se o uso de **meias de compressão elástica** (20-30 mmHg)
- pode ser considerada dose profilática de anticoagulante em doentes de alto risco; fale com o seu médico assistente

Se faz terapêutica AC cronicamente, não necessita de medidas preventivas adicionais!

