Resumo

- Trombose venosa profunda (TVP) é um coágulo ou trombo que se forma na veia da perna.
- Uma TVP pode causar danos ao obstruir o fluxo sanguíneo para o membro, ou se parte do coágulo se deslocar, indo para os pulmões.
- TVP pode ser gerada por problemas médicos, uso de medicamentos e longos períodos de inatividade.

O risco de desenvolvimento de TVP pode ser reduzido através de:

- Atividade física muscular regular
- Hidratação constante
- Limitar a ingestão de álcool e cafeína
- E caso seja indicado pelo médico, uso de meias de compressão ou medicações anticoagulantes

"Este folheto foi traduzido do inglês para o português pelos Residentes do Programa de Medicina Aeroespacial do Instituto Prevent Senior em São Paulo, Brasil, com base nos Folhetos de Segurança Aeromédica produzidos pelo Instituto Médico Aeroespacial Civil da FAA e postados em https://www.faa.gov/pilots/safety/pilotsafetybrochures "

Provided by
Aerospace Medical Education Division, AAM-400

To obtain copies of this brochure online:
https://www.faa.gov/pilots/safety/pilotsafetybrochures/

or contact:

Federal Aviation Administration
Civil Aerospace Medical Institute
AAM-400
P.O. Box 25082
Oklahoma City, OK 73125
(405) 954-4831

OK-24-0000 9/12/2024

Federal Aviation Administration

TVP no Viajante

Introdução

Trombose venosa profunda (TVP) é uma condição na qual ocorre a formação de um coágulo ou trombo localizado em uma veia profunda da perna. Quem tem TVP pode sentir dor e inchaço na perna onde o coágulo se formou, embora coágulos menores possam não causar quaisquer sintomas. O maior problema ocorre quando uma parte do coágulo se rompe e flui para os pulmões. Esta condição, chamada de Embolia Pulmonar (EP), pode causar lesões graves ou morte. Sabe-se que as TVP ocorrem em cerca de 1 a cada 1000 pessoas na população em geral.

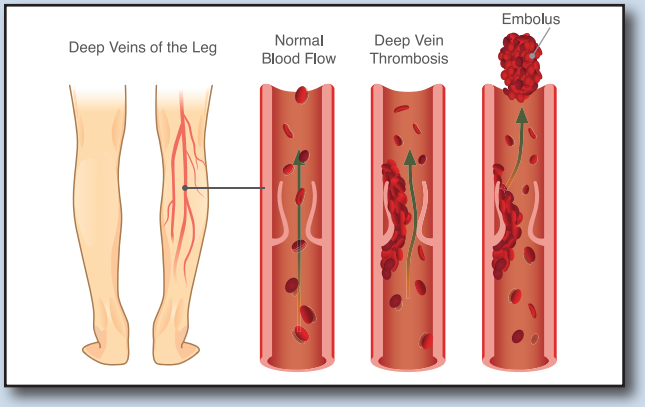
Trombose do viajante

A condição foi erroneamente apelidada de Síndrome da Classe Econômica por algumas pessoas devido à percepção de que os passageiros da classe econômica ou econômica mais restritiva da aeronave têm maior probabilidade de desenvolver TVP.

Pesquisas recentes, entretanto, descobriram que passageiros de qualquer classe de assento da aeronave podem desenvolver TVP. A investigação indica que qualquer situação em que a atividade de uma pessoa é limitada durante longos períodos – uma longa viagem de automóvel ou de comboio, por exemplo – pode contribuir para uma TVP. Por esse motivo, o termo Trombose do Viajante é mais apropriado.

Causa

A causa precisa da Trombose do Viajante, embora atualmente não esteja clara, parece estar relacionada, em parte, a longos períodos sentado e inativo. A

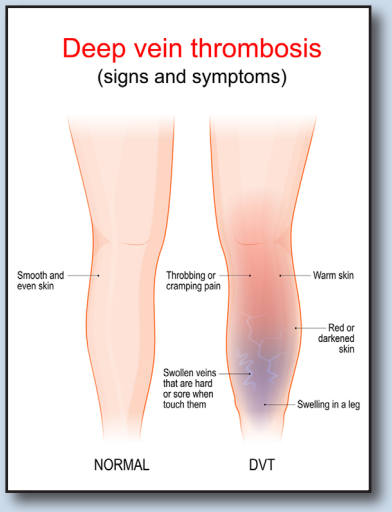


diminuição da atividade pode levar à circulação inadequada do sangue nas pernas. Além disso, as veias podem ficar ligeiramente contraídas, o que também pode prejudicar a circulação nas pernas.

Outras condições que alteram o fluxo sanguíneo ou os mecanismos normais de coagulação podem aumentar a probabilidade de algumas pessoas desenvolverem TVP. Alguns desses fatores de risco incluem TVP anterior, certas doenças cardíacas, câncer, gravidez, tabagismo, idade avançada e alguns distúrbios de coagulação sanguínea. Grande cirurgia ou trauma recente também é um fator de risco.

Sintomas

Nem todas as TVP causam sintomas perceptíveis, mas os mais comuns são inchaço e vermelhidão na perna afetada, frequentemente associados a alguma dor na mesma área. Dor intensa no peito ou problemas respiratórios podem indicar embolia pulmonar e devem ser avaliados imediatamente.



Tratamento

Se você suspeitar que pode ter desenvolvido uma TVP, entre em contato imediatamente com seu médico ou vá a um pronto-socorro. Não se esqueça de mencionar que você completou recentemente uma longa viagem, pois essa informação pode ajudar no diagnóstico correto. Diferentes procedimentos serão utilizados para verificar a presença de TVP e avaliar uma possível embolia pulmonar, se indicado. Se uma TVP ou EP for encontrada, geralmente você iniciará um anticoagulante para ajudar a evitar que o coágulo se torne maior enquanto ele se resolve lentamente.

Prevenção

Como não foi cientificamente estabelecido que exista uma relação direta entre TVP e voo, pode não haver necessidade de métodos preventivos específicos. No entanto, algumas práticas podem ser consideradas benéficas:

- O aumento da atividade muscular das pernas durante longos períodos sentado melhora o fluxo sanguíneo nas pernas. Isso pode incluir caminhar pela cabine ou exercitar a parte inferior das pernas e tornozelos enquanto estiver sentado.
- Beber líquidos adequados e evitar álcool e cafeína também pode ajudar a prevenir a desidratação.
- Roupas largas podem ser benéficas para evitar a constrição das veias.
- Alguns recomendam tirar cochilos curtos, em vez de longos, para evitar inatividade prolongada.

Se você tiver algum dos fatores de risco para TVP, consulte seu médico antes de viagens longas. Se indicado por um médico, meias ou meias de apoio especiais podem reduzir o acúmulo de sangue nas pernas e podem ser prescritos medicamentos para afinar o sangue.