

DR. LUIZ HENRIQUE COELHO

COMO EVITAR TROMBOSE EM VIAGENS

15 DICAS DE UM ESPECIALISTA VASCULAR



EDITORA RECANTO DAS LETRAS

DR. LUIZ HENRIQUE COELHO

**COMO EVITAR
TROMBOSE EM VIAGENS**

15 DICAS DE UM ESPECIALISTA VASCULAR

Editora RECANTO das LETRAS

© Dr. Luiz Henrique Coelho

Editora Recanto das Letras
editorarecantodasletras.com.br

Editora responsável: Cassia Oliveira
Revisão do texto: Daniele Gullo de Oliveira e Elisa Flemer
Diagramação: Michael Douglas
1ª edição – setembro de 2023

Todos os direitos reservados.
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação de direitos autorais. (Lei 9.610/98)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Coelho, Luiz Henrique

Como evitar trombose em viagens : 15 dicas de um
especialista vascular / Luiz Henrique Coelho. -- São
Paulo : Recanto das Letras, 2023.

48 p. : il., color.

Bibliografia

ISBN: 978-85-7142-157-8

1. Trombose 2. Saúde I. Título

23-4645

CDD 616.135

Índices para catálogo sistemático:

1. Trombose

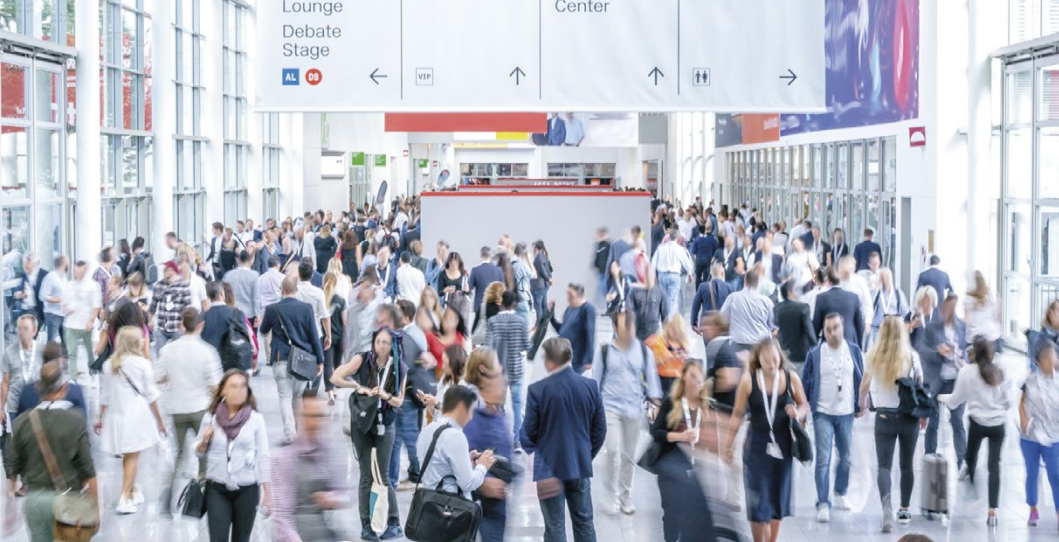
Aos meus pais Abílio (*in memoriam*) e Zenaide por me conceberem e por me apresentarem à escolaridade, mesmo diante de um ambiente social adverso.

À minha esposa Flávia por seu apoio incondicional nas horas difíceis, como alicerce nas crises e uma bússola nos dias de tempestade.

Aos meus milhares de pacientes que me inspiraram na criação desse livreto, como fonte de ajuda e uma ferramenta literária que pode ajudar a salvar vidas.

Sumário

Introdução	7
Por que adquirir este livro	9
Entendendo o inimigo	11
Complicações imediatas ou agudas	13
Complicações tardias	14
Por que o leite vira coalhada	15
1 – Estase (estagnação) sanguínea	16
2 – Aumento da viscosidade sanguínea (“sangue grosso”) ...	17
3 – Lesão da camada interna dos vasos (lesão da íntima)	19
A dimensão de um problema de saúde pública	21
Fatores de risco para trombose do viajante	23
Dicas para prevenir a trombose do viajante	32
Referências	41
Sobre o autor	45
Contato com o autor	47



Introdução

Com exceção do período crítico de restrições impostas pela pandemia da Covid-19, nos últimos 15 anos, os diversos meios de transportes têm registrado um aumento significativo do número de viagens, o que consequentemente elevou de forma exponencial o volume de passageiros transportados, sobretudo na aviação civil e transportes terrestres.

Segundo dados da ANAC (Agência Nacional de Aviação Civil), em 2019, foram transportados 119,4 milhões de pessoas no mercado doméstico e internacional. Em 2022, o número de voos comerciais pelo mundo ultrapassou os 100 mil por dia, um recorde histórico.¹

Como consequência, houve também um aumento na incidência de doenças vasculares relacionadas a viagens de

longa duração: a mais temida delas é a trombose venosa profunda (TVP) devido às suas consequências potencialmente graves, como a embolia pulmonar (EP) e óbito. A adoção de algumas medidas simples pode atenuar ou mesmo evitar os efeitos devastadores nos casos mais complexos.

Assim, entre os especialistas, há uma busca constante por um consenso acerca dos mecanismos fisiopatológicos, que, durante viagens longas, desencadeiam a cascata de eventos celulares, culminando na formação dos coágulos, bem como sua potencial e indesejável migração até os pulmões.

Por outro lado, discute-se também a real incidência desses eventos; quais passageiros estão mais expostos a essa condição; que tipo de medidas preventivas de impacto podemos adotar e o que textualmente deve ser considerada uma viagem de longa duração.

Por fim, esse trabalho, totalmente baseado em consensos médicos e na experiência de décadas adquirida pelo autor, esclarece esses pontos cruciais e entrega a você viajante as mais importantes medidas preventivas a serem adotadas contra o desenvolvimento de trombose em sua próxima viagem.



Por que adquirir este livro

A pesar da abundância de literatura científica e de notícias na imprensa leiga informando sobre o risco de trombose venosa após viagens longas, há relativa escassez de publicações desse tipo de material produzido por médico especialista e dirigido ao público viajante.

Assim, com uma linguagem simples e descomplicada, mas sem abrir mão das evidências científicas, nos parágrafos finais oferecemos recomendações simples e relevantes que podem fazer a diferença em sua experiência ao final de uma viagem longa a trabalho ou a lazer.

Por isso, se você pretende sair em direção a outros continentes pela primeira vez ou se planeja sua viagem superior a 6 horas, essa obra foi concebida para você.

Mesmo aqueles entusiastas de viagens terrestres de longa duração deveriam ler as próximas páginas e saber que a imobilidade prolongada dentro de qualquer meio de transporte pode incluí-lo numa estatística indesejável de viajantes acometidos por uma das mais traiçoeiras e potencialmente graves doenças da circulação sanguínea.

Silenciosa e frequente em certos grupos de passageiros, a obstrução repentina das veias das pernas pode ser evitada por meio da adoção de medidas simples, como veremos a seguir.

Por fim, convido você leitor a compartilhar esse conteúdo com o maior número possível de passageiros, pois, se pelo menos uma vida puder ser poupada, o propósito dessa obra terá sido alcançado.

Fica aqui a primeira dica:

Vai viajar? Consulte antes seu vascular.

Vai de avião? Converse antes com seu cirurgião.

Vai pegar a pista? Ouça antes seu angiologista.

Vai à Europa andar de tuk-tuk? Recomende também nosso e-book.

Este livro de recomendações jamais deve substituir uma consulta médica.

... e nunca subestime o potencial de um coágulo inesperado!

Boa leitura e boa viagem.

Doutor, o Sr. lembra, já operei varizes. Posso viajar de avião?” Ou...
“Tratei trombose há alguns anos. Tem problema voar para o exterior?” Ou...

“Minhas pernas têm inchado quase que diariamente. Preciso usar meias para viajar?” Ou...

“Estou grávida há algumas semanas. Quais os cuidados para voar?” Ou...

“Faço parte de um grupo de idosos prestes a conhecer a Europa. O que precisamos saber sobre risco de trombose para termos uma viagem segura?” Ou...

“Tenho vários casos de trombose na família. Preciso ter algum cuidado antes de entrar no avião?” Ou...

“Fiz um tratamento de câncer e agora estou com viagem marcada. Preciso me preocupar com trombose?” Ou...

“Faço uso de hormônio. Vou para os Estados Unidos. Há risco de trombose no avião. Será?” Ou ainda...

“Estou bem acima do peso ideal. Ouvi dizer que sou do grupo de risco para trombose em viagens longas. É verdade?”

Perguntas como estas fazem parte do cotidiano em clínicas de angiologia e, quando suas respostas são materializadas por notícias verídicas de desfecho ruim, surge o gatilho para produção desse livreto informativo destinado a passageiros de viagens longas.

Se você planeja passar mais de 6 horas em um avião ou transporte terrestre e se preocupa com o bem-estar da circulação de suas pernas, embarque nessa viagem científica e compartilhe esse conteúdo; descubra por que tantos pacientes aguardam ansiosos pelo dia de nossa “consulta aérea”.

Boa leitura e ótima viagem.

