

Retorno às viagens alerta para prevenção da trombose



O risco para a condição aumenta com a idade

Brasileira das Operadoras de Turismo (Braztoa) aponta que entre julho e agosto as vendas para destinos internacionais cresceram 22%.

A retomada do turismo requer atenção para o risco de trombose devido ao longo período que se passa sentado no trajeto. A trombose ocorre quando há formação de um coágulo sanguíneo em uma ou mais veias das pernas e coxas que bloqueia o fluxo de sangue e causa inchaço e dor na região.

"A velocidade do fluxo sanguíneo diminui dentro da veia quando ficamos muito tempo parados. E isso contribui para o surgimento da Trombose Venosa Profunda (TVP). O problema fica maior quando o coágulo se desprende e se movimenta pela corrente sanguínea, processo chamado de embolia, que pode levar a alteração de perfusão pulmonar, levando em casos extremos ao óbito", explica o cardiologista Ricardo Casalino, diretor Médico da Qsaúde.

O médico ainda reforça que, além das viagens de avião, a trombose venosa pode acontecer também em outros meios de transporte, a depender do longo tempo parado na mesma posição. De acordo com pesquisa publicada pela National Library of Medicine, o risco de ter TVP aumenta 18% a cada duas horas de viagem.

A TVP é mais comum após

os 40 anos de idade, havendo aumento exponencial com a idade; assim entre 25 e 35 anos a incidência de TEV é de cerca de 30 casos/100.000 pessoas ao ano. Entre 70 a 79 anos essa incidência chega a 300-500 casos/100.000 pessoas ao ano. "É possível prevenir a trombose a partir de uma melhora na qualidade de vida relacionada ao controle adequado de peso, e do tabagismo, ou seja, prevenir a obesidade, e manter uma atividade física diária", afirma Casalino.

Para o acompanhamento contínuo, que avalia ainda outras situações de risco para a condição, como uso de anticoncepcionais, tabagismo e fatores genéticos, os clientes da Qsaúde contam com os médicos de família. Esses profissionais fazem, junto da equipe de saúde da operadora, formada por médicos e GuiasQ, enfermeiros e técnicos de enfermagem, o monitoramento de condições já existentes e direcionam para os melhores hábitos de vida para promover saúde e prevenir doenças.

ALGUMAS DICAS PARA EVITAR A FORMAÇÃO DOS COÁGULOS DURANTE VIAGENS:

- Movimentar as pernas durante os voos ou viagens de ônibus, que pode ser com caminhadas constantes pelo corredor

- Em viagens longas de carro, fazer pausas no caminho para esticar as pernas

- Usar roupas confortáveis, que não apertem para não comprometer a circulação

- Manter-se hidratado
- Não ingerir bebidas alcoólicas

- Se indicadas pelo médico, usar meias de compressão e medicações que evitam trombose

DA REDAÇÃO

Com o avanço da vacinação e a abertura de mais países para o turismo, o número das viagens tem aumentado no Brasil. De acordo com Agência Nacional de Aviação Civil (Anac), a demanda por voos nacionais está se aproximando do patamar pré-pandemia, e correspondeu em setembro a 83% do registrado no mesmo mês em 2019. Já a Associação

DATAS COMEMORATIVAS

Dia do Evangélico
Dia da Amizade Argentino-Brasileira
Dia de Celebração da Amizade Brasil-Argentina

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2432

07 29 38 40 44 52

QUINA

Acumulou - Concurso 5716

06 26 72 76 77

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2303

1ª SORTEIO: 07 18 24 31 42 43
 2ª SORTEIO: 05 23 26 27 36 42

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1718

01 14 29 41 42 51 67

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2241

02 04 17 23 36 38 45
 46 55 57 59 61 71 74
 75 82 86 87 89 90

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 30

ADRIANA GIMENEZ

ALFREDO AP BERTI

CRISTINA KATSUE SAITO

JORGE K. FURUYA

MARAISA DOS SANTOS FERNANDES

RENATA NEVES CABRAL