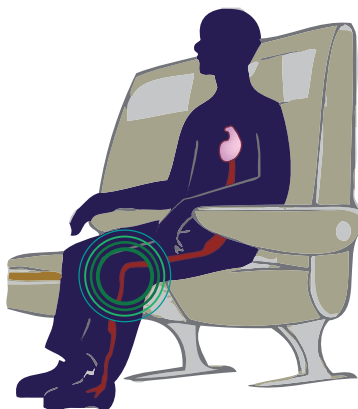
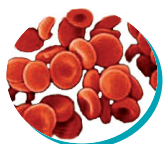


O que é

A **Síndrome do Viajante** ou da Classe Econômica é o nome utilizado para o tromboembolismo venoso causado pelas viagens de longa duração. Exemplos: avião, ônibus, trem e etc.



A incidência é considerável, pois aumenta o risco de tromboembolismo venoso em até três vezes, o que pode envolver a **Trombose Venosa Profunda (TVP)** e a Embolia Pulmonar. ⁽¹⁾



1. Manter-se na mesma posição aumenta o risco de formação de coágulos;



2. Os coágulos podem obstruir ou prejudicar a passagem sanguínea;



3. O coágulo pode se desprender e migrar para a artéria do pulmão, causando embolia pulmonar.

Nas viagens terrestres, algumas circunstâncias podem aumentar o risco da **TVP** em consequência de engarrafamentos, acidentes e etc.

É importante lembrar que os sinais e sintomas da doença podem manifestar-se durante a viagem ou até vários dias após a mesma. ⁽²⁾

Fatores de Risco

A incidência de **TVP** em pessoas que realizam viagens de longa duração ocorre principalmente pela dificuldade ou impossibilidade de andar ou se movimentar normalmente. Ocorre, porém, com mais frequência, em viajantes que apresentam fatores de risco individuais, ou também por outros fatores desencadeantes de risco, ⁽³⁾ tais como:



Desidratação;



Obesidade;



Tabagismo;



Ingestão de álcool;



Uso de calmantes;



Hereditariedade
(histórico anterior de TVP);



Pressurização das cabines, pouco espaço para movimentação;

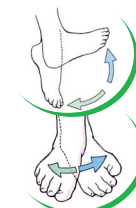


Compressão prolongada das veias dos membros inferiores contra as bordas dos assentos.

Dicas Sigvaris para viajar!



Use as meias de compressão da SIGVARIS. Eficaz para prevenir o aparecimento dos sintomas e inchaços, ⁽⁴⁾ pois aumentam a velocidade do fluxo sanguíneo; ⁽⁵⁾



De duas em duas horas faça exercícios com os pés, para cima, para baixo e em círculos, proporcionando a movimentação da panturrilha;



Beba líquidos não alcoólicos antes e durante a viagem, mantendo assim o nível sanguíneo;



Use roupas confortáveis;



Eleve seus pés.

1. Escola de Saúde Pública de Harvard. "Annals of Internal Medicine"

2. Caiafa, Dr. Jackson Silveira; Frankini, Dr. Airon Delduque; Moura, Dr. Liberato Karaoglan; Santos, Dra. Maria Elisabeth Rennó de Castro. Programa Nacional de Esclarecimento e Profilaxia da Trombose. Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculare & Sociedade Brasileira de Medicina Aeroespacial.

3. Alves, Francisco Eduardo Cardoso; Pedro, Luciana G. F. & Martins, Fernando S. V. Trombose Venosa e Viagens. CIVIS - Centro de Informações em Saúde para Viajantes, 2003.

4. Iwama, H; Furuta, S; Ohmizo, H. As Meias de Compressão Graduada Previnem a Síndrome em Vôos de Classe econômica. Amer J. Emergency Medicine 2002; 20:378-80.

5. Clarke, M. Compression Stockings for Preventing Deep Vein Thrombosis in Airline Passengers. Cochrane Database Syst Rev. 2006.