

PREVENÇÃO

Muito pode ser feito para evitar casos de Trombose Venosa Profunda e Embolia Pulmonar. Em geral, a principal recomendação é a **adoção de hábitos de vida saudável**, como:

- Praticar exercícios regularmente;
- Manter o peso adequado;
- Não fumar.

Quando houver a necessidade de **ficar sentado por longos períodos** ou em casos de viagens longas (geralmente mais de seis horas), recomenda-se:

- Exercitar as pernas frequentemente enquanto está sentado;
- Levantar e caminhar a cada 2 a 3 horas;
- Tomar bastante água e limitar o uso de café ou álcool.

Recomendações para antes e durante **hospitalizações**:

- Converse com o médico sobre a prevenção de coágulos;
- Informe caso você já apresentou Tromboembolismo Venoso no passado ou tenha qualquer um dos fatores de risco citados anteriormente;
- Siga a recomendação médica ou do fisioterapeuta para caminhar;
- Use o medicamento anticoagulante para prevenção do Tromboembolismo Venoso. Geralmente é feito com injeções (heparina ou enoxaparina) em doses baixas (menores que as de tratamento) o que minimiza o risco de sangramento;
- Use meias elásticas, sempre que for recomendado.
- Esclareça sempre suas dúvidas junto à equipe assistencial;
- No momento da alta, questione seu médico se você necessita usar anticoagulante preventivo por mais um tempo em casa.

**SIGA ESSAS
RECOMENDAÇÕES
E NÃO CORRA
RISCOS!**


**HOSPITAL
MOINHOS DE VENTO**

Affiliated with JOHNS HOPKINS International

TROMBO EMBOLISMO VENOSO



CONHEÇA E SAIBA **COMO SE PREVENIR**
DESSA PERIGOSA DOENÇA.

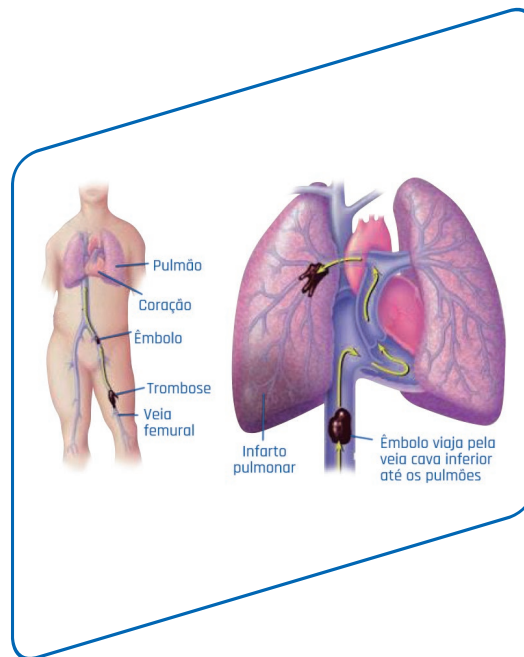
O TROMBOEMBOLISMO VENOSO PODE SER EVITADO!

UMA DAS CAUSAS MAIS FREQUENTES DE MORTE EM HOSPITAIS. MAS VOCÊ PODE EVITÁ-LA.

Existe uma doença que se desenvolve com grande frequência em pacientes acamados ou hospitalizados: o **TROMBOEMBOLISMO VENOSO**. Isso ocorre em razão da pouca mobilidade da pessoa, além de problemas de saúde prévios, que podem facilitar o seu desenvolvimento. Para reduzir o número de ocorrências, criamos este material detalhado para pacientes hospitalizados e seus familiares, trazendo todas as informações necessárias para evitar a doença. Leia-o com atenção e coloque as recomendações em prática. O TROMBOEMBOLISMO VENOSO é perigoso, mas seus riscos podem ser evitados.

? O QUE É?

É uma doença grave e bastante frequente que compreende duas manifestações: a **Trombose Venosa Profunda** e a **Embolia Pulmonar**. A Trombose Venosa Profunda ocorre quando se forma um coágulo anormal em uma veia profunda. Estes coágulos geralmente se desenvolvem na panturrilha, coxa ou pelve (quadril), mas também podem ocorrer em outras veias do corpo. A Trombose Venosa Profunda pode causar uma complicação potencialmente fatal chamada Embolia Pulmonar. O coágulo pode se deslocar pela corrente sanguínea até os pulmões, com risco de evoluir para óbito.



👤 SINTOMAS

Os principais **sintomas da Trombose Venosa Profunda** podem ser Inchaço, dor, câimbra, vermelhidão, sensibilidade ou calor na região afetada.

Já os **sintomas de Embolia Pulmonar** costumam ser falta de ar, dor no peito, catarro com sangue (eventualmente).

No entanto, algumas pessoas podem não apresentar sintomas, o que retarda o diagnóstico.

! FATORES DE RISCO

Há situações que podem contribuir com o desenvolvimento da trombose: situações de imobilidade e repouso, idade elevada (sobretudo acima dos 60 anos), episódio anterior de Trombose Venosa Profunda e/ou Embolia Pulmonar, câncer, obesidade, fraturas ou traumas, derrames cerebrais, cirurgias de médio e grande porte recentes, história de trombose na família, gravidez, varizes, doenças do sangue, cardíacas ou pulmonares, uso de contraceptivos como pílula ou terapia de reposição hormonal.

💉 TRATAMENTO

Como é o tratamento para Trombose Venosa Profunda e Embolia Pulmonar:

- Com medicamentos chamados anticoagulantes. É um tratamento seguro, mas pode causar hemorragia. Quando em tratamento, evite quedas, traumatismos e cortes;
- Em casos graves, podem ser indicados medicamentos que dissolvem o coágulo, também chamados trombolíticos;
- Meias elásticas (ou meias de compressão) podem ser recomendadas para o alívio dos sintomas de dor e inchaço;
- O tempo mínimo do uso de anticoagulante é geralmente por 3 meses. Mas alguns pacientes podem necessitar usar anticoagulante por toda vida. Importante respeitar o tempo de tratamento recomendado pelo médico.