



# Síndrome do viajante e a saúde vascular

O mês de dezembro chegou e com ele se inicia o clima natalino e aumenta a expectativa pelo próximo ano. Tenho certeza que 2019 representou para todos nós um ano de muita luta, muito trabalho, muitos sonhos e muitas realizações. Nada mais justo que programar a viagem de final de ano na companhia da família e dos amigos.

Quem pretende viajar de avião, em especial para destinos internacionais, ônibus, carro ou trem, é importante redobrar a atenção com a saúde do sistema circulatório. Durante as viagens prolongadas, manter-se muito tempo na mesma posição é prejudicial ao retorno venoso de sangue das pernas para o coração, comprometendo a função do sistema circulatório e aumentando o risco do indivíduo desenvolver a trombose venosa profunda.

A trombose venosa profunda pode evoluir para embolia pulmonar, constituindo

um quadro clínico grave que merece atenção especial. Pessoas idosas, tabagistas, obesos, portadores de tumores, em tratamento hormonal e com insuficiência renal crônica apresentam maior risco de desenvolver a trombose venosa profunda durante viagens prolongadas. Além disso, este risco também é elevado em pessoas recém-operadas, vítimas de infarto ou traumatismos e em estados de imobilização, como nos casos de uso de cadeira de rodas ou gesso.

Dores nas pernas, inchaço e dificuldade para andar constituem os sintomas mais comumente associados a trombose venosa durante viagens prolongadas, caracterizando a Síndrome do Viajante. Portanto, para evitar a trombose e a sua evolução para embolia pulmonar, o check-up com o cirurgião vascular é fundamental, principalmente se você já apresenta doença vascular ou histórico de varizes, trombose e embolia pulmonar na famí-

**“DORES NAS PERNAS, INCHAÇO E DIFICULDADE PARA ANDAR CONSTITUEM OS SINTOMAS MAIS COMUMENTE ASSOCIADOS A TROMBOSE VENOSA DURANTE VIAGENS PROLONGADAS, CARACTERIZANDO A SÍNDROME DO VIAJANTE”**

lia.

Algumas orientações são válidas para quem está se preparando para as viagens de final de ano: 1) Durante as viagens, mesmo sentado, faça alongamento com os pés para ativar a musculatura e a circulação da perna. 2) Caminhe nos corredores do avião, ônibus ou trem. 3) Faça mais paradas durante a viagem de carro. 4) Mantenha-se hidratado. 5) Não use roupas apertadas. 6) Use meias elásticas antitrombos e receba profilaxia medicamentosa com terapia anticoagulante, conforme

orientação médica.

Não deixe para a última hora. Procure o angiologista/cirurgião vascular e solicite uma avaliação. A trombose venosa profunda é uma doença importante com consequências graves para o paciente. A avaliação médica e o exame de ultrassom Doppler venoso dos membros inferiores são suficientes para estimar o risco de trombose venosa profunda e para fornecer todas as informações necessárias para que o especialista confeccione as orientações adequadas para as viagens de fim de ano.



**Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de**

**Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago)**

## ARTIGO

# 10 minutos contra a dengue

José Henrique Germann **FERREIRA**

Estamos próximos do verão e do período de chuvas e, com isso, tornam-se mais favoráveis as condições para a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor de arboviroses importantes como dengue, zika vírus e chikungunya.

Desde o início deste ano, circula em SP o vírus tipo 2 da dengue, que há algum tempo não estava presente no Estado. A ocorrência preocupa, pois muitas pessoas nunca tiveram contato com o vírus, estando assim mais suscetíveis à infecção e a quadros mais graves da doença.

Um levantamento inédito dos nossos técnicos detectou que em cada imóvel de São Paulo existem, em média, 2,5 criadouros de *Aedes*. Cerca de 80% dos focos estão presentes em ambientes domésticos. Em geral, são pequenos recipientes como pratos de vasos de plantas, latas, garrafas plásticas, pneus e outros

objetos esquecidos nos quintais, a céu aberto.

Preocupada com isso, a Secretaria de Estado da Saúde tem articulado com os municípios uma grande mobilização que envolva toda a população. Durante toda esta semana, teremos ações especiais com o objetivo de estimular a participação de todos na eliminação permanente de recipientes que possam favorecer a proliferação do mosquito.

Pedimos que cada cidadão faça uma pequena mudança na sua rotina, que significa muito para a saúde pública: reservar 10 minutos semanais para fazer uma varredura em suas residências, retirando dos quintais objetos que possam acumular água, cuidando e mantendo o lixo em sacos fechados e locais cobertos, eliminando pratos de vasos de plantas ou usando pratinhos que sejam bem ajustados ao vaso, verificando se a caixa d'água está bem fechada e descartando pneus em postos de coletas das suas cidades.

Estas medidas unem forças com as ações do poder público estadual, que tem tratado o assunto como política de Estado, reunindo as pastas do Governo para ações coordenadas, previstas no Programa Estadual de Controle de Arboviroses. Na última semana, por exemplo, fizemos uma força-tarefa em parceria com a Secretaria de Educação, engajando e conscientizando estudantes na eliminação de possíveis criadouros. Outras iniciativas estão previstas para as próximas semanas em parques, rodovias e prédios públicos.

Serão horas e horas de trabalho dedicados à essa missão. Seus dez minutos semanais farão toda diferença. Contamos e agradecemos por seu apoio nessa iniciativa de prevenção.

**José Henrique Germann Ferreira, médico especializado em administração hospitalar, é Secretário de Estado da Saúde de São Paulo**



**DHOJE**  
INTERIOR

Fundado em 16 de fevereiro de 2004  
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda  
Redação, Administração, Publicidade e Oficina  
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500  
São José do Rio Preto - São Paulo  
Fone:(17)33532447

**Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:**

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

**Diretor-Presidente:** Edson Paz  
**Diretora-Geral:** Edicleia Batista

**Preço da assinatura impresso**

**Anual:**  
R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00  
**Semestral:**  
R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00  
**Trimestral:**  
R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00  
**Vendas avulsas:**  
R\$ 1,50

**Telefones:**  
**Recepção:** (17) 3353.2447  
**Redação:** (17) 3011.6360

**E-mails**

**Comercial:** comercial@dhojeinterior.com.br  
**Circulação:** circulacao@dhoje.com.br  
**Editais:** diario.oficial@dhoje.com.br

**Dhoje web**  
[www.dhojeinterior.com.br](http://www.dhojeinterior.com.br)