



Pílulas  
de  
Saúde



# PREVENÇÃO DE TROMBOSE VENOSA: MEIA ELÁSTICA, SUA COMPANHEIRA INSEPARÁVEL PARA TODAS AS VIAGENS

Sempre que viajo, faço o uso dessa simples forma de proteção.

**Possivelmente, este texto chegará a você após o meu retorno de duas longas viagens.**

A primeira, para a Suíça, em maio de 2023, para participar do encontro da VASCUNET e do Consórcio Internacional de Registro de Doenças Vasculares (ICVR), representando o Brasil, para discutir qualidade, segurança, eficiência e registro de dados dos pacientes portadores de doenças vasculares e excelência nos cuidados com os portadores de doenças vasculares.

Em seguida, para a Alemanha, para participar de um congresso da especialidade, o *Leipzig Interventional Course* (LINC), onde também utilizei ao longo das viagens, tanto no avião como no trem, a minha meia elástica, pois a prevenção é fundamental.

Aproveito para recomendar que, ao longo de viagens com finalidade preventiva, mesmo que você não seja portador(a) de varizes, adote os hábitos listados abaixo:

- Evite ficar de pé ou sentado por tempo prolongado, parado na mesma posição. Quando possível, procure elevar as pernas acima do nível do coração, diariamente, mesmo que seja por poucos minutos;
- Use calçados confortáveis, priorizando o conforto e não a beleza;
- Tome ao menos 8 copos de água por dia;
- Realize exercícios ao longo das viagens, especialmente as longas;
- Faça acompanhamento com um especialista e, de preferência, agende uma consulta pré-viagem para orientações individualizadas.

**Siga o exemplo do seu cirurgião vascular. Para maiores esclarecimentos, procure um especialista.**

**Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis**  
Cirurgia Vascular e Endovascular