



▶ *ATIVE A SUA*  
**CIRCULAÇÃO**

**TROMBOSE:**

o que você precisa saber  
para se proteger.

# Trombose:

A trombose se caracteriza pela formação de coágulos (trombos) dentro dos vasos sanguíneos, que obstruem ou impedem a passagem do sangue. **Entre os sintomas estão sensibilidade ao toque, inchaço e calor nos membros inferiores ou, mais raramente, nos superiores. Caso você apresente algum desses sinais, procure atendimento médico imediatamente.**<sup>1,2,3</sup>

## Sintomas



## Qual especialista procurar em caso de suspeita de trombose?<sup>1,2</sup>

O clínico geral costuma ser o profissional responsável pelo primeiro atendimento. Quando necessário, ele poderá encaminhar o paciente para especialistas como hematologistas, angiologistas ou cirurgiões vasculares.

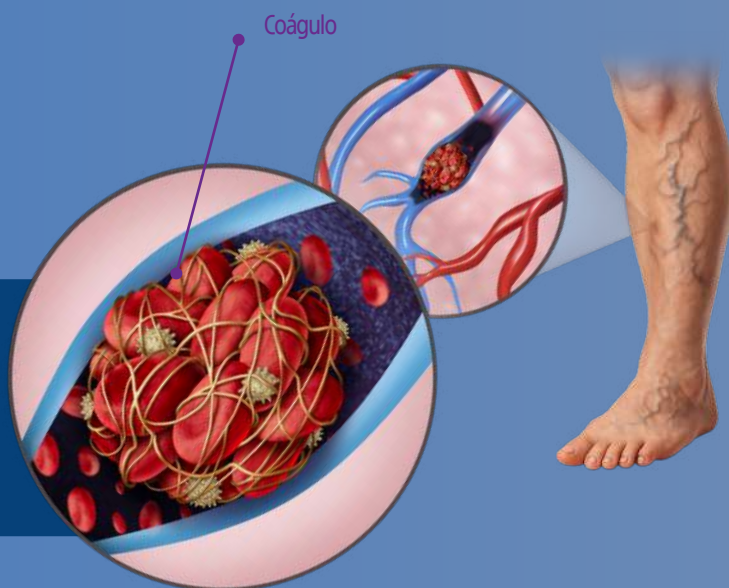
## Cuide da sua Circulação



### FATORES DE RISCO PARA TROMBOSE<sup>2,4</sup>

Você sabia que alguns hábitos e condições de saúde aumentam o risco de desenvolver trombose?

**Fique atento aos principais fatores:**



#### TERAPIA HORMONAL

Uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal.



#### GRAVIDEZ OU PARTO RECENTE

O período gestacional e pós-parto exige atenção redobrada.



#### CIRURGIAS OU IMOBILIZAÇÃO

Passar por cirurgia ou ficar de cama por muito tempo aumenta o risco.



#### TRAUMAS RECENTES

Batidas, quedas ou fraturas no membro afetado.



#### VIAGENS LONGAS

Ficar muitas horas sentado(a), especialmente em aviões ou ônibus.



#### HISTÓRICO FAMILIAR

Casos de trombose ou problemas circulatórios na família.



#### CONDIÇÕES DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES

Algumas doenças podem favorecer o surgimento de coágulos.



#### TABAGISMO

Fumar aumenta o risco de alterações na circulação sanguínea.



# Como se Prevenir da Trombose<sup>2</sup>



## MANTENHA-SE ATIVO NO DIA A DIA

- Caminhe sempre que possível, mesmo em trajetos curtos.
- Se ficar muito tempo sentado, levante-se a cada 1 hora para alongar ou dar alguns passos.
- Pratique exercícios regularmente (caminhada, bicicleta, natação ou alongamento já ajudam muito).
- Realize exercícios recomendados pela equipe de saúde, respeitando as limitações orientadas.

## CUIDE DA CIRCULAÇÃO

- Beba bastante água ao longo do dia.
- Evite fumar, pois o cigarro prejudica os vasos sanguíneos.
- Mantenha uma alimentação equilibrada e cuide do peso.



## ATENÇÃO EM VIAGENS LONGAS

- Mexa os pés e as pernas durante viagens de avião ou ônibus.
- Use meias de compressão se recomendado pelo seu médico.
- Faça pequenas caminhadas nos intervalos, se possível.

## Fique atento:

Se tiver algum dos sintomas mencionados, procurar um médico imediatamente.

**Boston Scientific**  
Avançando a ciência pela vida™

1) Ashorobi D, Ameer MA, Fernandez R. Thrombosis. 2024 Feb 12. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 30860701.

2) Trombose. Ministério Da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/t/trombose> - Acessado em 21/07/2025.

3) Sheikh M, Waheed, Pujitha Kudaravalli, David T, Hotwagner. Deep Venous Thrombosis. 2023 January 19. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan- PMID: 29939530

4) Albricker ACL, Freire CMV, Santos SN, Alcantara ML, Saleh MH, Cantisano AL, Teodoro JAR, et al. Diretriz Conjunta sobre Tromboembolismo Venoso – 2022. Arq. Bras. Cardiol. 2022;118(4):797-85.