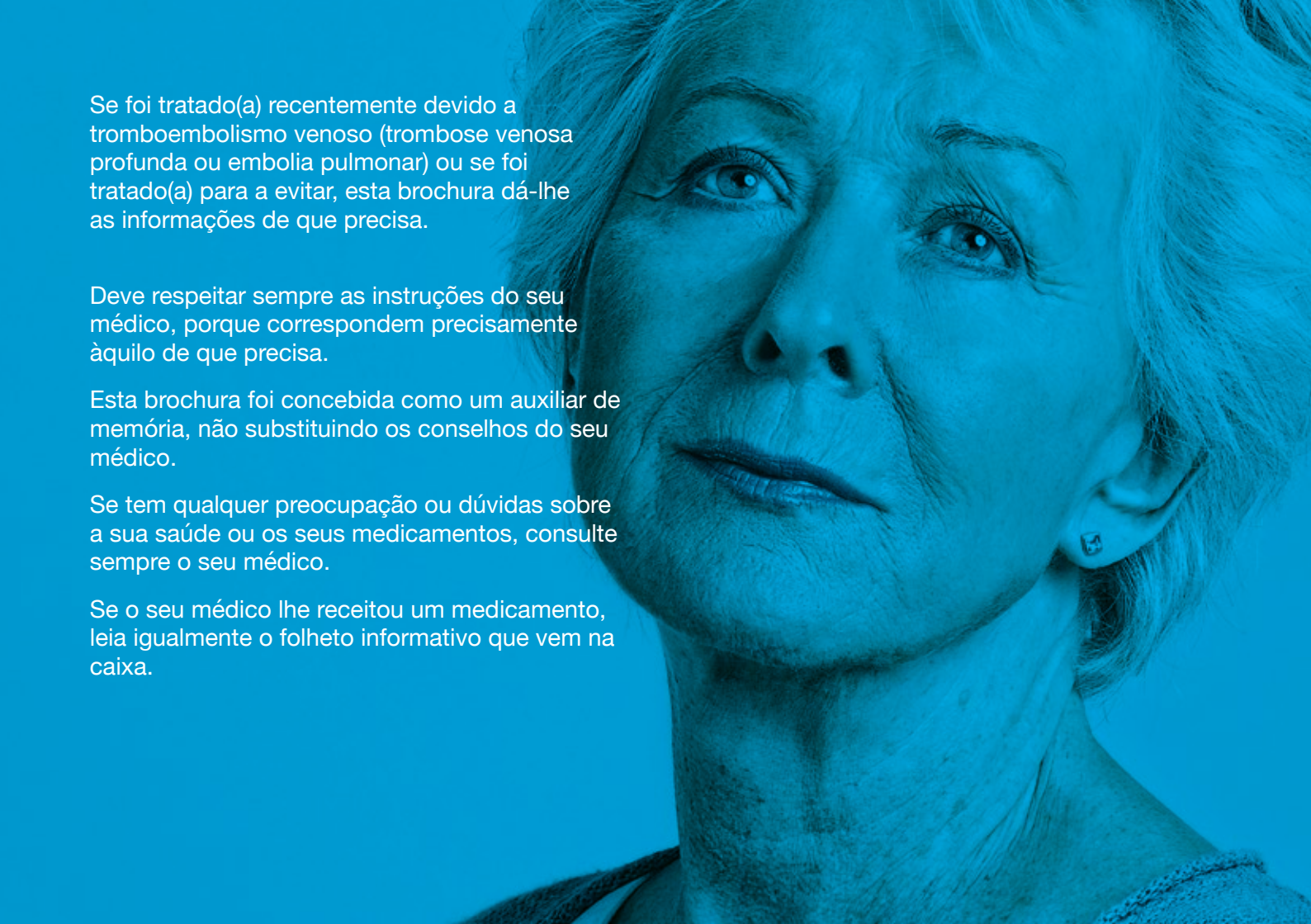


Compreender o tromboembolismo venoso

**Embolia pulmonar e trombose
venosa profunda**

Brochura para os doentes





Se foi tratado(a) recentemente devido a tromboembolismo venoso (trombose venosa profunda ou embolia pulmonar) ou se foi tratado(a) para a evitar, esta brochura dá-lhe as informações de que precisa.

Deve respeitar sempre as instruções do seu médico, porque correspondem precisamente àquilo de que precisa.

Esta brochura foi concebida como um auxiliar de memória, não substituindo os conselhos do seu médico.

Se tem qualquer preocupação ou dúvidas sobre a sua saúde ou os seus medicamentos, consulte sempre o seu médico.

Se o seu médico lhe receitou um medicamento, leia igualmente o folheto informativo que vem na caixa.

Índice

O que é o tromboembolismo venoso?	4
O que posso sentir em caso de trombose venosa profunda?	5
Sabia que uma trombose venosa profunda pode levar a coágulos sanguíneos noutras partes?	6
O que posso sentir em caso de embolia pulmonar?	7
Posso ter outro tromboembolismo venoso?	8
Como reduzir o risco de tromboembolismo venoso?	9



O que é o tromboembolismo venoso?

Um trombo ou um «coágulo sanguíneo» forma-se durante o processo normal de coagulação num vaso sanguíneo em bom estado ou ligeiramente danificado.

Normalmente forma-se nas veias profundas das pernas (trombose venosa profunda).¹

Pode conduzir a:

1

Uma redução do fluxo sanguíneo num grande vaso sanguíneo

2

Uma oclusão total dum pequeno vaso sanguíneo

3

Uma deslocação de um trombo (que se designa por êmbolo) para outros vasos sanguíneos.

O tromboembolismo venoso (TEV) é a formação dum coágulo sanguíneo numa veia.²

Este termo descreve duas doenças conexas:²

- A trombose venosa profunda (TVP) (explicada a seguir)
- A embolia pulmonar (EP), que pode ser uma complicação da TVP (explicada na página 7)

O TEV pode ser provocado por longos períodos de inatividade (como uma posição sentada durante muito tempo num avião ou acamação prolongada), pela lesão de um vaso sanguíneo, por uma gravidez ou pela contraceção¹. Está igualmente associada a certas doenças, como o cancro e a artrite reumatoide. No entanto, muitas vezes as causas são desconhecidas.²

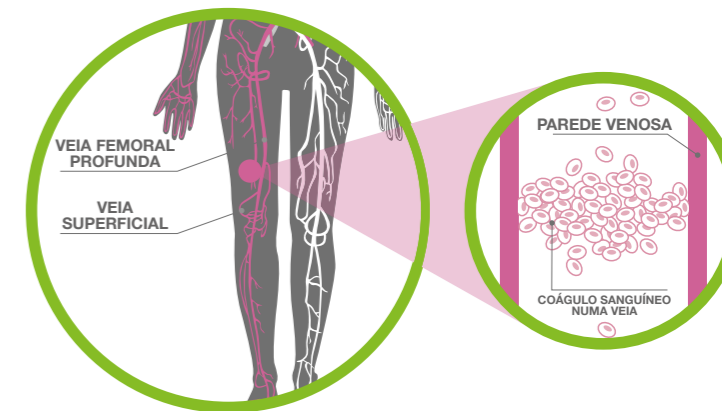
O que posso sentir em caso de trombose venosa profunda?

A trombose venosa profunda (TVP) ocorre quando um coágulo sanguíneo bloqueia uma das veias profundas, a maior parte das vezes nas pernas. Se apresentar os sintomas de uma TVP (ver a seguir), deve consultar imediatamente um médico.

Os sintomas possíveis de uma TVP nas pernas:³

- Dor, inchaço ou sensibilidade (geralmente na barriga da perna)
- Uma dor intensa na zona afetada
- Pele quente à volta da zona do coágulo sanguíneo
- Pele avermelhada, sobretudo na parte de trás da perna, por baixo do joelho

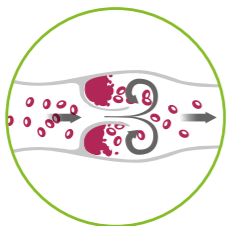
Em alguns casos não existe qualquer sintoma.



Sabia que a trombose venosa profunda pode causar coágulos noutras partes do corpo?

Por vezes, um pedaço de um coágulo sanguíneo (um êmbolo) solta-se e circula com o sangue. Uma embolia é o bloqueio que ocorre quando este pedaço de coágulo sanguíneo se aloja noutro sítio, num vaso sanguíneo do corpo.¹

Um êmbolo pode portanto ficar preso em qualquer sítio num pequeno vaso sanguíneo. Muitas vezes, é nas pernas ou nos pulmões.¹



Forma-se um coágulo sanguíneo (trombo) que bloqueia os vasos, diminuindo o fluxo sanguíneo e levando à acumulação de sangue na zona em causa.



O coágulo sanguíneo (êmbolo) liberta-se.

Quando o coágulo se liberta, circula nos vasos sanguíneos e pode atingir as artérias pulmonares. Por conseguinte, é importante tratar e prevenir a formação de coágulos sanguíneos.

O que posso sentir em caso de embolia pulmonar?

Quando um coágulo sanguíneo fica preso num vaso sanguíneo dos pulmões, fala-se de uma embolia pulmonar (EP)⁴. Em caso de EP é preciso ser hospitalizado de urgência; se os sintomas (ver a lista a seguir) começarem a aparecer, tem de consultar imediatamente um médico.⁴

Os sintomas possíveis de uma EP:⁴

Dor no peito ou nas costas, podendo agravar-se na inspiração

Falta de ar que surge gradual ou bruscamente

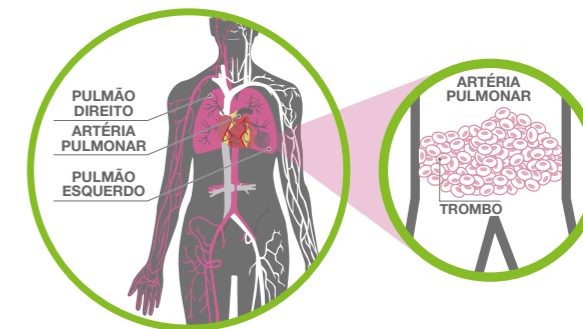
Tosse, geralmente seca, mas podendo ocorrer expectoração raiada de sangue ou muco com sangue

Tonturas ou vertigens

Desmaios

Outros dados sobre a EP:

Uma EP pode ocorrer horas ou dias após a formação de um coágulo sanguíneo. Podem aparecer sintomas de TVP numa perna⁵, mas também pode não dar qualquer sintoma. Pode ser difícil reconhecer os sinais de uma EP, porque nem sempre são específicos. Portanto, se sentir sintomas não habituais, consulte o seu médico.





Posso ter outro tromboembolismo venoso (TEV)?

Se lhe foi diagnosticado com TEV anteriormente, está mais sujeito a ter outro TEV em comparação com uma pessoa sem antecedentes.⁶

Num estudo, a percentagem de recorrência de TEV foi de 8,6% após 6 meses, de 17,5% após 2 anos e de 24,6% após 5 anos.⁷

No entanto, o próprio paciente pode reduzir o risco de recorrência de TEV.

Se tem sintomas de TVP ou de EP (tais como descritos anteriormente), informe o médico que já teve este problema antes.²

Se der entrada no hospital ou se for a uma policlínica por causa de uma intervenção ou de uma doença, diga aos médicos que já teve TEV.

Como reduzir o risco de tromboembolismo venoso (TEV)?

Um estilo de vida saudável pode reduzir o risco de TEV.



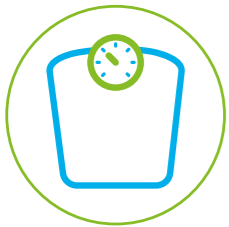
Se fuma, uma excelente ideia é **deixar de fumar**.^{8,9}

- Peça ajuda ao seu médico para deixar de fumar.
- Fumar faz com que as artérias fiquem obstruídas, o que torna mais provável a formação de um coágulo sanguíneo.



Tenha uma alimentação saudável e equilibrada e evite alimentos ricos em gorduras saturadas.^{8,9}

- Os alimentos ricos em gorduras saturadas podem aumentar a quantidade de colesterol «mau» (colesterol LDL) no seu corpo, obstruindo as artérias e aumentando o risco de formação de coágulos sanguíneos.⁸



Mantenha um peso saudável ou emagreça se estiver com excesso de peso.⁸



O **uso de meias de descanso** no avião pode ajudar; procure igualmente mexer os pés e as pernas quando sentado(a).⁹



Faça exercício regularmente

- Se teve uma TVP, a sua equipa de assistência médica vai recomendar-lhe certamente que ande regularmente e que use meias de descanso.⁹

Porque é que o exercício é tão importante no TEV?¹⁰

- Um estudo que incluiu 7860 pessoas com idades entre os 18 e os 70 anos analisou o efeito de exercício frequente em doentes com um primeiro episódio de TVP ou EP, em comparação com pessoas que nunca tiveram coágulos sanguíneos.
- Durante o estudo foi solicitado a todas as pessoas que fizessem exercício pelo menos uma vez por semana, podendo escolher o desporto e a intensidade.
- O risco de TEV foi menor em pessoas que praticavam exercício físico comparativamente às que não praticavam. A redução do risco de TEV foi menor em pessoas que praticavam exercício físico comparativamente às que não praticavam. Esta redução foi de 22% nos homens e 39% nas mulheres.
- Por conseguinte, aconselha-se que pessoas com história prévia de TEV se movam regularmente para reduzir o risco de um novo episódio de TEV.

Referências

1. Deep Vein Thrombosis. Disponível em: <http://www.patient.co.uk/health/deep-vein-thrombosis-leaflet> Último acesso: fevereiro de 2025.
2. NHS Choices. Deep vein thrombosis, Introduction. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt/> Último acesso: fevereiro de 2025.
3. NHS Choices. Deep vein thrombosis, Symptoms. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt/> Último acesso: fevereiro de 2025.
4. NHS Choices. Pulmonary embolism, Symptoms. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/pulmonary-embolism/> Último acesso: fevereiro de 2025.
5. Prevention and treatment of venous thromboembolism. International Consensus Statement (Guidelines according to scientific evidence). International Angiology 2024. Disponível em: https://europeanvenousforum.org/wp-content/uploads/2024/04/INT_ANG_1_2024-1_compressed.pdf Último acesso: fevereiro de 2025.
6. Sociedade Portuguesa de Medicina Interna. Tromboembolismo Venoso (TEV). Disponível em: <https://www.spmi.pt/wp-content/uploads/2016/11/Flyer-TEV-002.pdf> Último acesso em fevereiro de 2025.
7. Prandoni P, Lensing AW, Cogo A, *et al.* (1996) The long term clinical course of acute deep venous thrombosis. *Ann Intern Med* 125(1):1-7.
8. The Stroke Association UK. Preventing stroke. Disponível em: <http://www.stroke.org.uk/about/preventing-stroke> Último acesso: fevereiro de 2025.
9. NHS Choices. Deep vein thrombosis, Prevention. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt/> Último acesso: fevereiro de 2025.
10. Van Stralen KJ *et al.* *J Throm Haemost* 2007;5(11):2186-2192.



Daiichi Sankyo Portugal, Unipessoal Lda.
Avenida Professor Doutor Cavaco Silva, Edifício Tecnologia IV,
nº 81 a 83 Taguspark – Parque de Ciência e Tecnologia
2740-257 Porto Salvo, Portugal
NIF 501509860
Capital social 349.158,53€
www.daiichi-sankyo.pt

MED-PT-NON-00002. Aprovado em abril 2025