

# Aumento de casos de trombose durante a pandemia COVID-19

De acordo com o portal do médico Dráuzio Varela, a trombose é um problema circulatório onde o corpo cria um coágulo em locais onde não ocorreu qualquer tipo de sangramento. Em condições normais, com sangramento a estancar, o trombo formado pelas plaquetas fica durante um período

**13/10/2020 09:55:15**

Nos últimos meses, em função da pandemia do novo coronavírus e as mudanças de comportamento e estilo de vida, surgiram consequências sociais, ambientais e econômicas em todo o mundo. Com esse tempo decorrido, pode-se avaliar essas consequências e verificar aspectos positivos, que se mantiveram ou que pioraram.

Um aspecto positivo foi a melhoria da qualidade de vida de algumas pessoas, que passavam muito tempo no trânsito e começaram a dedicar esse tempo em outras atividades de lazer e contato com a família. Uma condição que se manteve foi o crescimento do comércio eletrônico, que já vinha ocorrendo nos últimos anos.

Um último aspecto que se pode trazer como exemplo, considerando piora nesse momento, foram os cuidados com a saúde. Dentro dos serviços essenciais, e que se mantiveram durante a pandemia, estão os serviços médicos em geral, mas a procura por atendimento, em situações onde diagnóstico precoce e tratamento não poderiam ser adiados, diminuiu. Podem ser listados como exemplo tratamentos para o câncer, doenças cardiovasculares e muitos outros.

O cuidado com a saúde também foi afetado por outros aspectos comportamentais, além da procura por atendimento. As restrições de circulação fizeram com que pessoas deixassem de ter em suas rotinas o hábito de frequentar uma academia e se exercitarem, por exemplo, ou de praticar caminhadas.

O médico Edmo Gabriel, em entrevista à revista Veja, e em seu blog profissional, relata um aspecto que exige atenção quanto ao cuidado com a saúde, que é o aumento do risco de ocorrência de **trombose**. Esse risco aumenta tanto pelos aspectos comportamentais e de prevenção serem deixados de lado, como pelos efeitos em casos sintomáticos do novo coronavírus 2019-n-CoV.

## **O que é a trombose? Quais são os diferentes tipos?**

Quando uma pessoa faz um ferimento, vacina ou exame que precisa coleta de sangue, uma região do corpo sofre um pequeno sangramento e se forma um coágulo. Com esse coágulo, o próprio corpo, com um mecanismo de seu sistema circulatório, consegue cessar o sangramento.

De acordo com o portal do médico Dráuzio Varela, a trombose é um problema circulatório onde o

corpo cria um coágulo em locais onde não ocorreu qualquer tipo de sangramento. Em condições normais, com sangramento a estancar, o trombo formado pelas plaquetas fica durante um período e depois é degradado pelo próprio organismo. Já quando ocorre a trombose, esse coágulo ou trombo acaba se mantendo e dificultando a circulação sanguínea, no local de origem ou outros locais.

Os vasos sanguíneos podem ser **veias**, **artérias** ou **capilares sanguíneos**. Artérias carregam sangue arterial, que é rico em oxigênio e nutrientes, já as veias retornam o sangue com gás carbônico e os capilares são vasos com menor calibre, ou seja, mais finos.

A trombose acontece nesses diferentes tipos de vasos sanguíneos. Segundo informações do portal da Rede D'Or São Luiz, existe a trombose venosa profunda, que afeta veias nos membros inferiores, geralmente nas coxas e panturrilhas. Já a trombose arterial se forma em artérias do organismo, como a artéria aorta. Nesses casos, o coágulo ou trombo pode ficar no local onde se formou e dificultar a circulação por ali.

Há casos em que o trombo se desloca de onde se formou. Quando se instala no pulmão, ocorre a trombose pulmonar e, em alguns casos, pode levar à embolia pulmonar. E quando acaba se instalando no cérebro, ocorre trombose cerebral.

### **Trombose pode ser uma doença crônica?**

Existem casos em que a trombose pode ser crônica e, portanto, exige maior cuidado. Como se trata da formação de um coágulo, o tratamento é feito com remédios anticoagulantes (que evitam a formação de coágulos) e fibrinolíticos (que dissolvem os coágulos já formados).

Quando se desenvolve o caso mais leve, chamado de trombose aguda, não é necessário o uso de medicamentos, segundo o portal da Rede D'Or São Luiz. Nesse caso, a trombose pode ser tratada seguindo outras recomendações médicas.

O que pode desencadear a trombose?

Existem diferentes causas possíveis para a trombose, relacionadas a remédios e comportamentos/rotinas. De acordo com o portal da Unimed Fortaleza e do médico Dráuzio Varella:

**Anticoncepcionais:** não são um fator comum para desencadear trombose, mas é preciso ter atenção quanto ao uso de pílulas com estrogênio, que podem afetar a coagulação e causar trombose venosa.

**Obesidade:** o aumento de carga nos membros inferiores gera um esforço mais intenso nas veias e pode levar à trombose. A obesidade é fator que desencadeia não só essa, mas várias outras doenças.

**Gravidez:** durante a gravidez, existe o fator aumento de massa corporal, que causa os mesmos efeitos da obesidade (sobrecarga venosa), além de alterações no sistema de coagulação.

**Longas viagens ou trabalho na mesma posição por períodos prolongados:** durante viagens, muito tempo estando em pé ou sentado(a) no trabalho ou em casa, há um esforço maior para o retorno do sangue venoso ao coração, gerando predisposição à formação de trombos.

**Longos períodos em internação hospitalar:** também levam a manter a mesma posição de forma prolongada, sendo um fator que não depende do indivíduo para desencadear trombose, mas pode ocorrer.

**Alguns tipos de medicamentos:** além de anticoncepcionais, existem outras medicações de caráter

hormonal que podem afetar a coagulação sanguínea, utilizadas em terapias de reposição.

## **Varizes.**

### **Consumo de cigarro e outras drogas.**

#### **Sinais e sintomas de trombose**

A presença de outros sintomas, além do aspecto visual do coágulo, pode ocorrer em algumas pessoas, sendo importante estar atento e buscar ajuda médica o mais rápido possível. O laboratório Pfizer apresenta alguns desses sintomas:

Inchaço e vermelhidão no local do trombo (quando em locais visíveis, como os membros inferiores).  
Dores ou sensação de peso.

Rigidez muscular.

Também há alguns sintomas complementares, em caso de trombose arterial:

Dores no peito e fraqueza em um dos lados do corpo.

Mudança do estado mental em pouco tempo.

Tratamentos de varizes como forma de prevenção

As varizes apresentam um aspecto indesejado nas panturrilhas, pernas e coxas de homens e mulheres, e são um dos fatores que podem desencadear a trombose. Os tratamentos possíveis para varizes e a recuperação dependem da técnica utilizada.

O Hospital HCor destaca duas técnicas. Uma delas é a técnica convencional, onde são feitas incisões para eliminar as varizes, com recuperação de duas semanas e maior desconforto, e a outra é a cirurgia a laser, com menor dor e tempo de recuperação.

#### **Consequências para quem passa por um quadro de trombose**

Uma consequência grave da trombose é a embolia pulmonar ou doença venosa tromboembólica, que pode causar morte súbita em seus casos extremos. Segundo artigo publicado no periódico científico *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, em casos de embolia, podem ser necessárias intervenções com medicamentos, cirurgias e filtros de veia cava. Além da embolia, podem ocorrer efeitos de inchaço, feridas e escurecimento das pernas que já tiveram trombose. A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vasculares – Regional de São Paulo, aponta que os tratamentos começam de três a seis meses, podendo se estender, em alguns casos, para toda a vida.

#### **Hábitos que ajudam a combater a trombose**

Alguns hábitos podem ter efeito benéfico e exigem mudança de rotina, enquanto outros consistem em uma adaptação da vida moderna, por tratarem de condições inevitáveis. Naqueles hábitos que envolvem rotinas, é preciso seguir o *combo* de dicas essenciais para uma vida saudável: prática de exercício físico, alimentação saudável, evitar ou mesmo eliminar o consumo de drogas (mesmo as lícitas como cigarro ou bebidas alcólicas).

Como a trombose pode acontecer por se manter muito tempo na mesma posição, as recomendações variam segundo a atividade realizada. Em caso de trabalhos de escritório, recomenda-se olhar para as janelas, sair por curtos períodos da cadeira e beber água, o que é uma mudança de posicionamento e melhora a circulação. No caso de pessoas com longa jornada em pé, é interessante possuir cadeiras altas para sentar, quando em espera, ou alternar as pessoas que

ficarão em pé.

Outra técnica interessante é o uso das meias de compressão. Deve-se verificar com o médico qual o modelo adequado para usar.

Mulheres precisam atentar à adoção dos anticoncepcionais. A escolha e uso de um desses medicamentos, que são importantes no controle de natalidade, precisa estar associada ao acompanhamento médico.

### **O aumento do número de casos durante a pandemia**

O médico Edmo Gabriel, desde o mês de abril, fez um alerta sobre a possibilidade do aumento de casos de trombose durante a pandemia. Esse alerta surgiu em função da restrição de atividades consideradas não essenciais e de circulação nas ruas.

A mudança de rotina

A grande maioria das pessoas passou a permanecer muito mais tempo em casa. Algumas se mantiveram fazendo exercícios em academias ou atividades ao ar livre, mas há risco de contágio nessas atividades, que se contrapõe aos benefícios que a atividade física traz.

Outras pessoas, por sua vez, passaram a optar por exercícios que podem ser realizados em casa. Esse tipo de exercício é importante, desde que as dicas venham de pessoas com conhecimento na área de educação física, com cargas adaptadas ao porte da pessoa e que sejam facilmente encontradas em casa (como uma garrafa de água, por exemplo).

O exercício físico em casa exige muito mais disciplina, pois não há as outras pessoas ou os treinadores da academia para ajudar e incentivar. Mesmo sendo em casa, é importante definir uma rotina de treinos semanais. Outro aspecto importante de disciplina e que precisa ser tomado para evitar a obesidade e, por conseguinte, trombozes, é evitar o consumo exagerado de guloseimas, ou até de comidas comuns. A alimentação precisa ser na medida para o consumo calórico, para evitar ganho de massa corporal.

Quem já praticava exercícios, precisa manter o hábito, mesmo que adaptado. Quem não tinha o hábito de exercitar-se, deve colocá-lo como uma meta importante nesse momento transformador de pandemia.

### **Condições diferentes durante o período**

Algumas pessoas possuem condições melhores de passar um período de isolamento do que outras, favorecendo os cuidados com a saúde. Seria inviável que todas as pessoas habitassem em residências unifamiliares (casas), mas uma casa permite espaço ao ar livre para sair, movimentar-se e ainda evitar o contato com outras pessoas em um momento como esse de pandemia. Nos apartamentos, tem-se menor mobilidade, mas sacadas ajudam a possuir um ambiente aberto e poder locomover-se.

A possibilidade de espaços para se movimentar ajuda no combate à trombose e melhora a qualidade de vida. O aspecto espaço tem sido muito demandado na venda de novos imóveis, conforme apresentou reportagem do telejornal RBS Notícias, da afiliada da TV Globo no Rio Grande do Sul.

### **Combater a trombose (crônica ou não) deve ser um esforço constante**

A trombose, como apresentado ao longo do texto, é uma doença que envolve a coagulação sanguínea em locais onde não ocorreram aberturas ou ferimentos, formando trombos, em função de

fatores como manter-se prolongadamente na mesma posição, obesidade, fumo e medicamentos que envolvem hormônios. Podem ocorrer consequências graves, como a embolia pulmonar, ou efeitos como inchaço e escurecimento dos membros inferiores.

Com a pandemia e a mudança de hábitos, surgiu o alerta quanto à manutenção de uma vida saudável, que envolve a prática de exercícios físicos, sono regular, evitar ou eliminar o consumo de drogas (fumo, bebidas alcóolicas e outras) e a alimentação saudável, rotina que precisa existir com ou sem restrições de circulação. Mesmo em casa, é preciso atentar a esses aspectos.

Uma rotina saudável, com exercícios e boa alimentação, reduz a chance de desenvolver obesidade e melhora a circulação sanguínea. Quando se tem uma casa, varandas e jardins são bons espaços para exercícios, e em apartamentos, salas e sacadas.

Em trabalhos com a mesma posição por tempo prolongado, em escritórios, lojas ou até em *home office*, é importante fazer pequenas pausas e se movimentar, indo beber água. Essa mudança de posição melhora a circulação sanguínea, podendo ser potencializada com o uso das meias de compressão.

Um último aspecto a destacar é o cuidado com a saúde em caso de sintomas. Aparecendo qualquer sintoma de doença, mesmo nesse momento em que vivemos, é importante buscar o atendimento médico, para evitar o agravamento da trombose, ou mesmo de outras doenças cardíacas, garantindo a saúde e a vida por mais tempo.