



# HEMATO INFO

## ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES COM TROMBOFILIA

Pacientes com diagnóstico de trombofilia adquirida ou hereditária têm um risco maior de desenvolver trombose venosa profunda e embolia pulmonar do que os indivíduos que não possuem essas alterações.

Desta forma, outros fatores que aumentam ainda mais o risco de trombose (venosa e/ou arterial) devem ser evitados ou controlados:

- ✓ Tabagismo.
- ✓ Obesidade.
- ✓ Hipertensão arterial sistêmica.
- ✓ Diabetes mellitus.
- ✓ Dislipidemias.
- ✓ Sedentarismo. O ideal é a prática de, no mínimo, 150 minutos semanais de atividades aeróbicas (caminhada, corrida, natação, etc).
- ✓ As mulheres com diagnóstico de trombofilia devem evitar o uso de estrógenos (anticoncepcionais, reposição hormonal).

Em algumas circunstâncias, o uso de anticoagulante profilático estará indicado e a equipe médica deverá ser consultada:

✓ Imobilização com tala ou gesso (como em fraturas de membros).

✓ Cirurgias.

✓ Gestação. O ideal é que se faça uma consulta pré natal com o hematologista para que se avalie a indicação da anticoagulação durante a gravidez. Assim que se tenha o diagnóstico de gestação, o médico deve ser imediatamente avisado.

✓ Puerpério. O uso de anticoagulante pode ser necessário até 4 a 6 semanas após o parto.

✓ Viagens aéreas com duração superior a 4 horas. O médico deve ser consultado a respeito da indicação de meias de compressão elástica e/ou anticoagulação.

Em caso de dúvidas, não deixe de consultar o seu médico.

**Dra Mirna Calazan**

**Hematologista com pós -  
graduação em onco-  
hematologia pelo HEMORIO  
e em Transplante de Medula  
Óssea pelo INCA.**