

# ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

## 14. TROMBOEMBOLISMO EM VIAGENS PROLONGADAS

As recomendações devem ser individualizadas, mas, em geral, os passageiros devem:

1. Executar exercícios para as pernas com extensão e flexão dos tornozelos.
2. Realizar caminhada periódica de cinco minutos a cada hora de voo (voos com mais de quatro horas de duração).
3. Manter a hidratação com ingestão de água e suco de frutas.
4. Evitar bebidas alcoólicas e cafeinadas.
5. Evitar comer demasiadamente durante o voo.
6. Escolher um assento no corredor, para facilitar a deambulação.
7. Não colocar bagagens sobre as pernas ou diante delas, para facilitar a sua movimentação.
8. Evitar dormir em uma mesma posição.
9. Evitar medicações indutoras do sono.
10. Evitar roupas e cintos apertados.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 14 – **Tromboembolismo em viagens prolongadas** – autoria de José Marcelo Farfel e Eduardo Antônio Cardoso – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa](http://www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.