



Home office e o aumento do risco de trombose nas pernas

Novo comportamento impulsionado pela pandemia contribui para o aparecimento de coágulos, mesmo em quem pratica atividades físicas regulares

O *home office* não é um modelo de trabalho novo, mas se tornou bastante difundido com as restrições de mobilidade provocadas pela pandemia da COVID-19. Apesar do retorno do comércio, muitas empresas se manterão na modalidade por mais tempo ou de forma definitiva. O problema é que ficar sentado por um longo tempo contribui para o aumento dos riscos da ocorrência de problemas de circulação e, principalmente, da Trombose Venosa Profunda (TVP).

A doença decorre da formação de coágulos nas veias e, mais raramente, nas artérias dos membros inferiores por causa da dificuldade da circulação do sangue. Antigamente era conhecida como “doença do viajante”, pois ocorria principalmente naqueles que precisavam se deslocar por longas distâncias. Mas hoje vemos que ela ocorre por causa de atividades feitas no dia-a-dia, como o trabalho.

“O *home office* contribui para que as pessoas fiquem mais tempo sentadas, na mesma posição, às vezes durante horas. Isso prejudica a circulação principalmente nos membros inferiores e favorece a formação desses coágulos”, alerta o diretor técnico da Ecocenter Medicina Diagnóstica, Adriano José de Souza.

A TVP é, então, formada por coágulos de sangue que se desenvolvem em uma veia maior. Ela geralmente ocorre em uma veia profunda da perna, que atravessa os músculos da panturrilha e da coxa. Pode causar dor e inchaço na perna, vermelhidão, pele quente principalmente na parte posterior do joelho, e em alguns casos pode levar a complicações como a embolia pulmonar. Esse agravamento ocorre quando um fragmento de coágulo se solta na corrente sanguínea e bloqueia um dos vasos sanguíneos nos pulmões.

Segundo Souza, quem sentir algum desses sintomas deve procurar um médico angiologista ou um serviço de urgência relatando os sintomas e a rotina de trabalho, para que o profissional de saúde solicite exames mais detalhados. “Para identificar a trombose, usamos um exame chamado Duplex Scan, que permite a verificação da anatomia e do funcionamento das artérias e veias. Ele é o exame mais indicado e mais moderno que uma ultrassonografia convencional, além de ser totalmente não invasivo, mais simples de ser realizado e indolor”, destaca Souza.

O estado de ativação da coagulação ou hipercoagulabilidade pode ser identificado também por meio de exames laboratoriais, como o Dímero D, que é um produto formado no processo de degradação da fibrina (principal componente dos coágulos sanguíneos). A identificação de sua elevação orienta para a avaliação complementar pelo Duplex Scan, conforme explica o diretor técnico do Laboratório Lustosa, Adriano Basques.

PREVENÇÃO - O sedentarismo, a obesidade e a má alimentação também contribuem com a incidência de trombose. Por isso, é essencial que as pessoas que passam a trabalhar em casa façam uma dieta balanceada, não fumem e controlem o peso. É importante ressaltar também que existem condições genéticas em que as pessoas estão mais propensas a desenvolver trombose. “Esses fatores contribuem ainda mais para a ocorrência, mas a atenção deve ser redobrada mesmo para pessoas que fazem atividades físicas regulares, pois o problema maior é a permanência em uma mesma posição por um longo tempo”, conclui Souza.