

## Mais algumas dicas:



- *Atenção ao peso corporal, o excesso de gordura facilita a maior pressão sobre as veias.*
- *Mantenha uma alimentação saudável.*
- *Cuidado com ingestão de sal, o consumo elevado de sódio pode facilitar o aumento da pressão arterial e com isso causar eventos tromboembólicos.*
- *Mantenha uma ingestão adequada de água, ela ajuda no aumento da fluidez do sangue.*
- *Exercite-se, isso ajuda na melhora da circulação sanguínea.*



## REFERÊNCIAS

BRANDÃO, G.M.S. Trombose venosa profunda aguda: **Avaliação prospectiva do início do processo de recanalização das veias dos membros inferiores pelos mapeamento dúplex em cores.** Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista. Botucatu, 2011.

KLACK, K.; CARVALHO, J.F. Vitamina K: metabolismo, fontes e interação com o anticoagulante varfarina, **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.46, n. 6, p.398-406, 2006.

COZZOLINO, S.F.M.; COMINETTI, C. **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição:** nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Barueri: Manole, 2013. 1257p.

MOREIRA, A. M.; RABENHORST, S. H. B.; HOLANDA, R. A. R. R.; PITOMBEIRA, M. H. Fatores de risco associados a trombose em pacientes do estado do Ceará. **Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia**, Fortaleza, v. 31, n. 3, p. 132-136, 2009.

PRESTI, C.; JÚNIOR, F.M.; PÂNICO, M.D.B.; MATIELO, M.F.; PORTO, C.L.L.; MARQUES, M.A.; YOSHIDA, R. A. **Projeto Diretrizes SBACV: Trombose venosa profunda - Diagnóstico e Tratamento**, 2015.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Obesidade e desnutrição.** Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). 2002.

## Informações

Serviço de Nutrição  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG  
Av. das Nações Unidas s/n  
Praça Universitária  
Fone: (62) 3209-6229  
E-mail: nutricao.prae@ufg.br

## Elaborado por:

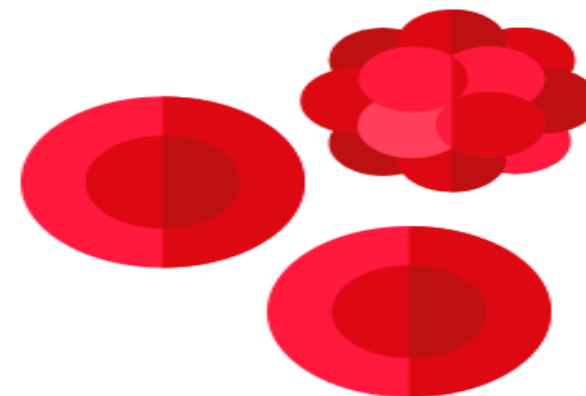
Hayanna Caetano de Souza

## Revisado pelas nutricionistas:

Gilcélia Inácio de Deus Borba  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS: TROMBOSE



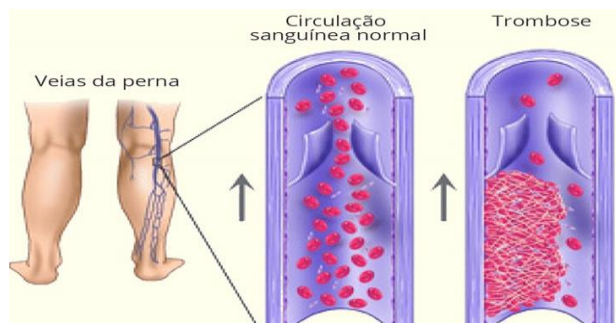


## O que é a trombose?

A Trombose Venosa (TV) é a interrupção ou limitação grave do fluxo de sangue em um vaso formando trombos ou coágulos. A forma mais comum é a Trombose Venosa Profunda (TVP) que ocorre nos membros inferiores.

Os coágulos são formados por agregação de hemácias, plaquetas e leucócitos envolvidos por uma rede de fibrina causando obstrução parcial ou total da veia, prejudicando a circulação sanguínea.

Os sintomas da trombose podem manifestar-se como simples desconforto local, até uma embolia pulmonar, quadro grave e fatal se não tratado.



Os fatores de risco mais comuns para a TVP são: imobilizações prolongadas, traumas, pós-operatório, idade avançada, gravidez, puerpério, obesidade, neoplasias malignas, uso de hormônios femininos à base de estrógenos e trombofilias familiares e adquiridas.

O consumo excessivo de álcool, o tabagismo e a presença de obesidade podem aumentar o risco de eventos tromboembólicos.



**VOCÊ SABIA?**

No tratamento da trombose utilizam-se os anticoagulantes orais para evitar eventos tromboembólicos.



Esses medicamentos inibem enzimas que são necessárias no processo de coagulação. Como a vitamina K é um facilitador das reações enzimáticas, deve-se ter um controle na ingestão dos alimentos fontes de vitamina K, para que não tenha um efeito coagulante excessivo.

Evite o consumo excessivo de alimentos fonte de vitamina K: fígado, gema de ovo, óleos vegetais, margarinas, leite de vaca e hortaliças verde-escuras.

**ATENÇÃO!**



Alimentos que contêm em sua composição a gordura vegetal hidrogenada aumentam o teor de vitamina K na alimentação, por isso cuidado com o consumo de alimentos ultraprocessados e processados.