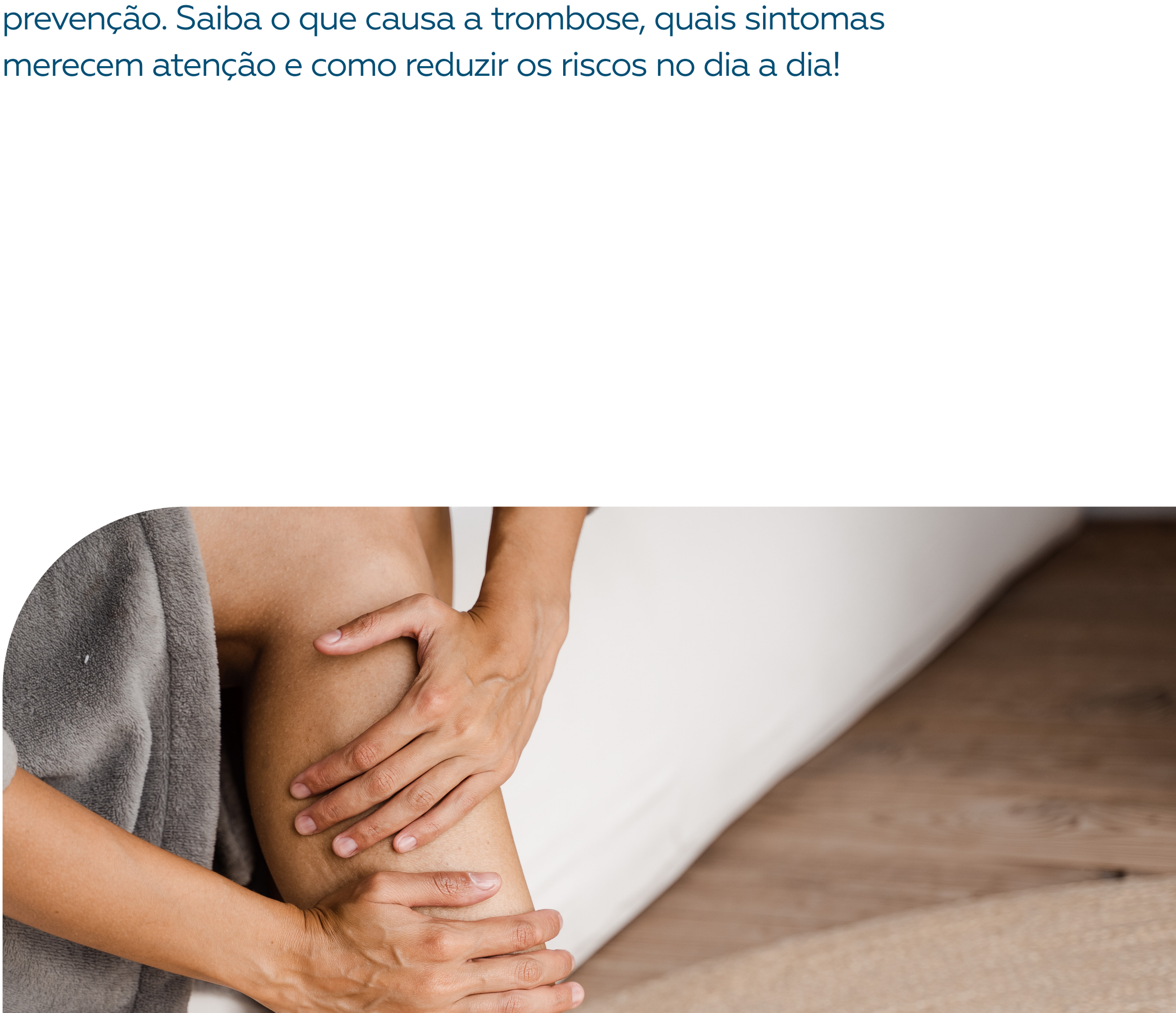
# **Trombose:**
## sintomas, causas e como reduzir os riscos

A trombose acontece quando um coágulo se forma dentro de um vaso sanguíneo e dificulta ou bloqueia a circulação do sangue. O problema ocorre principalmente nas veias profundas das pernas e, em alguns casos, pode causar complicações graves.

Por isso, reconhecer os sinais e entender os fatores de risco ajuda a buscar atendimento no momento certo e a adotar medidas de prevenção. Saiba o que causa a trombose, quais sintomas merecem atenção e como reduzir os riscos no dia a dia!



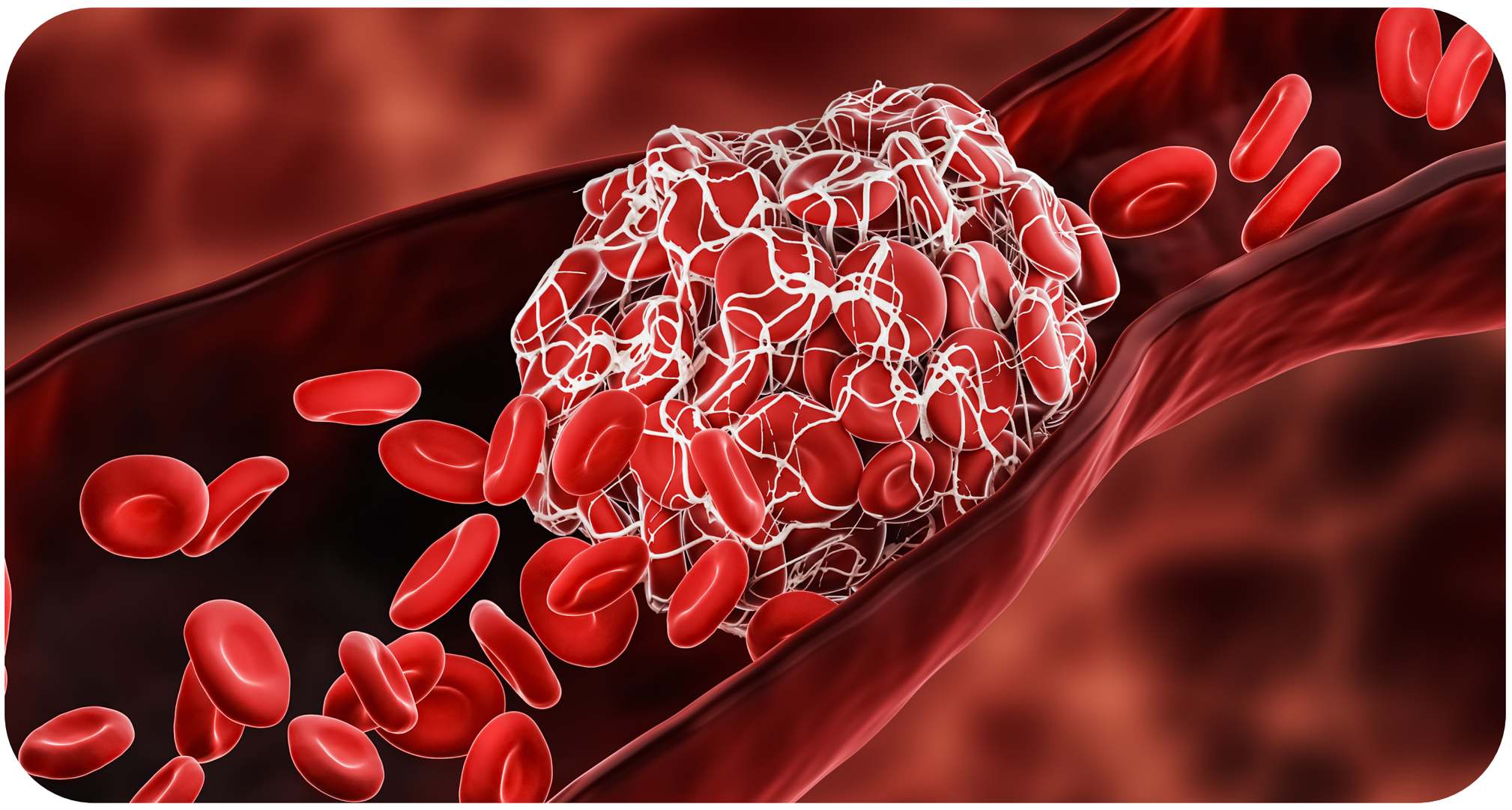
MDS DE BEM COM A VIDA

# O que é trombose?

A coagulação do sangue é um mecanismo natural de proteção do organismo. Quando nos machucamos, por exemplo, ela ajuda a interromper o sangramento. A trombose, no entanto, ocorre quando esse processo acontece em um local ou momento inadequado, formando um coágulo dentro de um vaso sanguíneo. Esse coágulo recebe o nome de trombo e pode dificultar ou bloquear a passagem do sangue.

Existe ainda uma diferença importante entre trombo e êmbolo. Quando o coágulo permanece no local onde se formou, temos uma trombose. Se ele se desprende e viaja pela circulação, passa a ser chamado de êmbolo e pode obstruir um vaso em outra região do corpo, causando uma embolia.

É o que pode acontecer na embolia pulmonar: um coágulo, geralmente originado nas pernas, se desloca até os pulmões e bloqueia a circulação pulmonar. Essa é uma complicação grave e exige atendimento imediato. A forma mais comum da doença é a trombose venosa profunda (TVP), que ocorre principalmente nas veias profundas dos membros inferiores.



# Tipos de trombose

A trombose pode ser classificada principalmente de acordo com o tipo de vaso sanguíneo afetado: venosa ou arterial. A trombose venosa é a forma mais associada às pernas. Já a arterial compromete as artérias e pode interromper o fornecimento de sangue e oxigênio para diferentes tecidos e órgãos.

Também é comum encontrar expressões como “trombose cerebral”, “trombose pulmonar” e “trombose no intestino”. Em muitos casos, esses nomes populares fazem referência à localização ou à consequência da obstrução, e não necessariamente a uma categoria diferente da doença.

### Trombose venosa profunda (TVP)

A trombose venosa profunda ocorre quando um coágulo se forma em uma veia profunda, ou seja, localizada mais distante da superfície da pele. É a forma mais comum de trombose e acomete principalmente os membros inferiores, como pernas e coxas.

Com menos frequência, também pode ocorrer nos membros superiores. Uma das principais preocupações é a possibilidade de parte do coágulo se desprender e chegar aos pulmões, provocando uma embolia pulmonar.

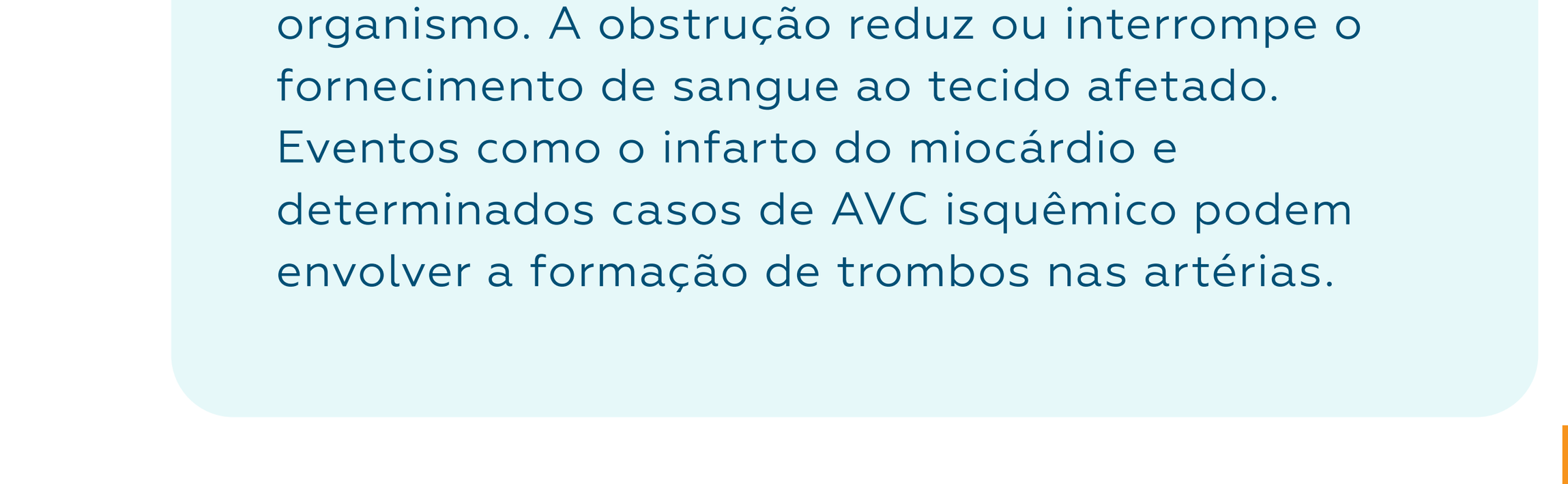
## Trombose venosa superficial

A trombose venosa superficial ocorre em veias próximas à superfície da pele e pode ser chamada de tromboflebite superficial. Os sinais tendem a aparecer de maneira mais localizada, com vermelhidão, dor, calor e endurecimento ao longo do trajeto da veia.

Embora geralmente tenha evolução menos grave que uma TVP, também precisa de avaliação médica, já que determinados casos podem estar associados a quadros de tromboembolismo venoso.

## Trombose arterial

Na trombose arterial, o coágulo se forma em uma artéria – vaso responsável por levar sangue e oxigênio do coração para diferentes partes do organismo. A obstrução reduz ou interrompe o fornecimento de sangue ao tecido afetado. Eventos como o infarto do miocárdio e determinados casos de AVC isquêmico podem envolver a formação de trombos nas artérias.



# Quais são os sintomas de trombose na perna?

Os sintomas de trombose na perna podem variar, e alguns casos de trombose venosa profunda não apresentam sinais evidentes. Quando aparecem, os sintomas costumam incluir:

- **Dor ou sensação de peso na perna**
- **Inchaço, geralmente em apenas um dos membros**
- **Vermelhidão ou mudança na coloração da pele**
- **Aumento da temperatura no local**
- **Endurecimento ou rigidez da panturrilha**

Dor, calor, vermelhidão e rigidez muscular estão entre os principais sinais descritos pelo Ministério da Saúde para a trombose venosa profunda. E coceira na perna? Embora essa seja uma dúvida frequente, a coceira não costuma ser um dos principais sintomas do quadro agudo de TVP.

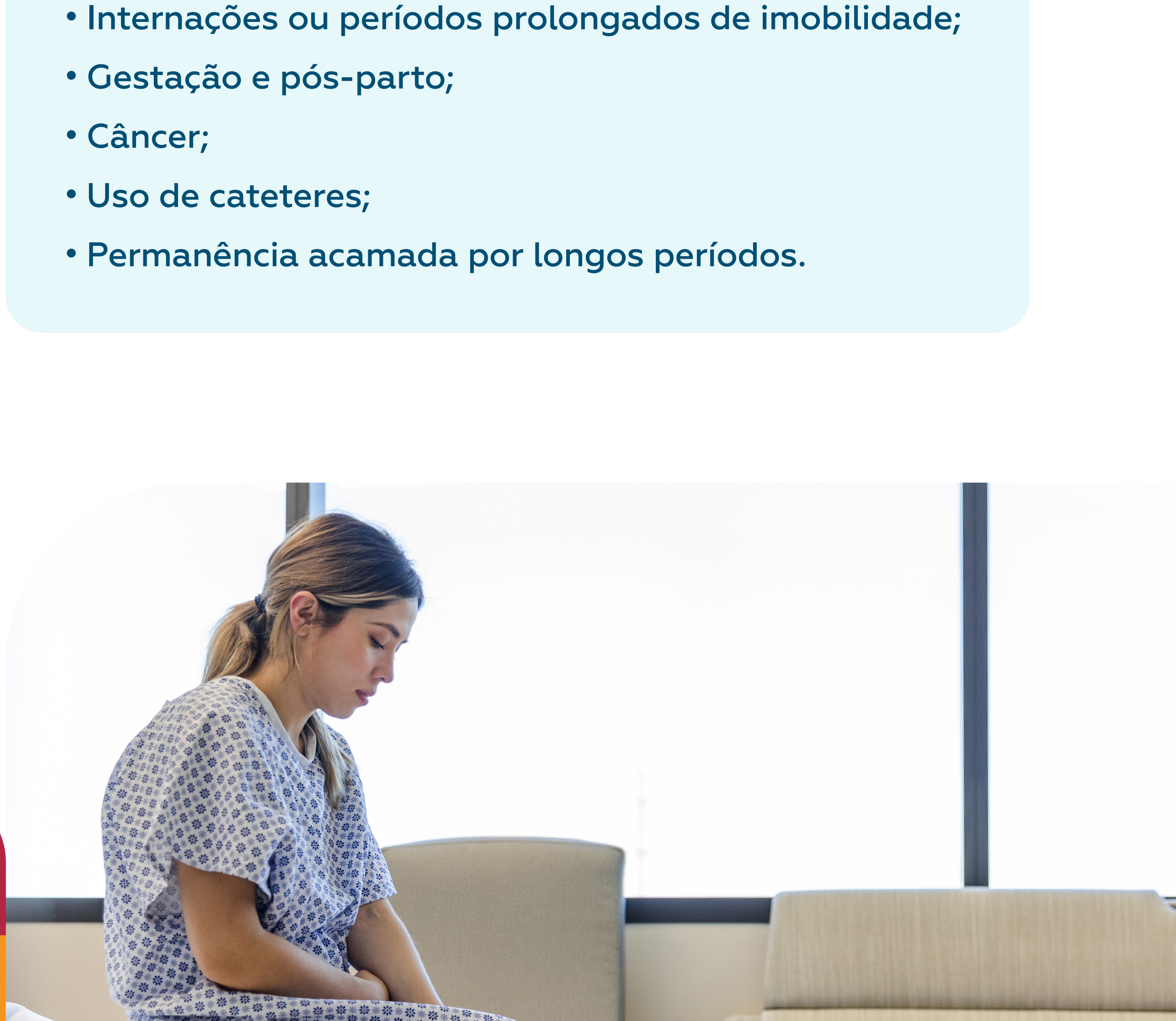
Ela pode aparecer posteriormente, associada a alterações da pele decorrentes de insuficiência venosa crônica ou síndrome pós-trombótica.

Na presença de inchaço repentino em uma perna, dor, calor ou alteração de cor, procure avaliação médica. Já sintomas como falta de ar súbita, dor no peito, respiração rápida, palpitações, desmaio ou tosse com sangue podem indicar embolia pulmonar e exigem atendimento de urgência.

# O que causa a trombose e quem tem mais risco?

A trombose geralmente não tem uma única causa. Ela pode surgir da combinação entre situações que favorecem a formação do coágulo e características individuais que aumentam a predisposição. Entre as situações que podem desencadear uma trombose estão:

- **Cirurgias;**
- **Traumas e fraturas;**
- Internações ou períodos prolongados de imobilidade;
- Gestação e pós-parto;
- Câncer;
- Uso de cateteres;
- Permanência acamada por longos períodos.



Outros fatores podem aumentar a predisposição, como:

- **Excesso de peso;**
- **Histórico pessoal ou familiar de trombose;**
- **Tabagismo;**
- **Uso de medicamentos ou terapias hormonais com estrogênio;**
- **Idade mais avançada;**
- **Varizes;**
- **Imobilidade prolongada;**
- **Alterações hereditárias da coagulação.**

## Por que esses fatores favorecem a formação de coágulos?

**Alterações no fluxo do sangue**

Quando a circulação fica mais lenta, como em períodos prolongados de imobilidade.

**Lesão na parede do vaso sanguíneo**

Pode acontecer, por exemplo, em cirurgias, traumas ou com o uso de cateteres.

**Mudanças na composição do sangue**

Determinadas doenças, alterações hereditárias e fatores hormonais podem tornar o sangue mais propenso à coagulação.

Na prática, uma mesma pessoa pode apresentar mais de um desses fatores ao mesmo tempo, aumentando o risco.

# Trombose e saúde da mulher

Algumas fases da vida e condições específicas merecem atenção especial nas mulheres. A gestação e o período pós-parto provocam mudanças naturais no sistema de coagulação. Além disso, determinados anticoncepcionais hormonais e terapias que contêm estrogênio podem aumentar o risco de tromboembolismo venoso.



Isso não significa que todas as mulheres que usam anticoncepcional terão trombose. O risco individual depende do tipo de contraceptivo e da presença de outros fatores, como histórico pessoal ou familiar, tabagismo, idade e determinadas condições de saúde.

Por isso, a escolha do método contraceptivo ou de uma terapia hormonal deve considerar o histórico de cada pessoa e ser discutida com um profissional de saúde.

Quer entender melhor essa relação? Confira também nosso conteúdo sobre anticoncepcional e seus efeitos no organismo.

# Exame para trombose: como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico de trombose combina a avaliação dos sintomas e do histórico do paciente com exames complementares. Quando existe suspeita de trombose na perna, o ultrassom vascular com Doppler está entre os principais exames utilizados. Ele permite avaliar o fluxo sanguíneo e identificar alterações nas veias.

Dependendo da localização e do quadro clínico, outros exames de imagem também podem ser solicitados. Exames de sangue podem complementar a investigação em determinadas situações. A escolha dos exames e a interpretação dos resultados devem ser feitas por um profissional habilitado.

Na investigação de trombose venosa, o acompanhamento costuma envolver um angiologista ou cirurgião vascular. Por isso, não é possível confirmar ou descartar trombose apenas pelos sintomas ou pela aparência da perna.



# Trombose tem cura? Como funciona o tratamento?

A trombose tem tratamento, e muitas pessoas apresentam boa recuperação, especialmente quando o diagnóstico é realizado precocemente. De maneira geral, o tratamento tem três objetivos principais:

- **Impedir que o coágulo aumente**
- **Reduzir o risco de que ele se desloque e provoque uma embolia pulmonar**
- **Diminuir a possibilidade de novos episódios**

A estratégia adotada depende do tipo e da localização da trombose, das condições de saúde da pessoa e dos fatores que levaram ao quadro. O tempo de acompanhamento também varia. Em alguns casos, o problema é provocado por um fator temporário; em outros, existem condições que mantêm o risco aumentado e exigem acompanhamento por mais tempo.

Mesmo após o tratamento, algumas pessoas podem apresentar alterações persistentes na circulação da perna, quadro conhecido como síndrome pós-trombótica. O acompanhamento adequado ajuda a identificar e controlar essas possíveis consequências.



# Principais complicações da trombose

A complicação mais conhecida da trombose venosa profunda é a embolia pulmonar, que acontece quando parte do coágulo se desprende, percorre a circulação e obstrui um vaso nos pulmões.  Também podem ocorrer complicações de longo prazo relacionadas ao funcionamento das veias.

A síndrome pós-trombótica pode provocar inchaço persistente, dor, sensação de peso, varizes e alterações na pele da perna afetada. Em alguns casos, a pele pode ficar mais escura devido ao acúmulo de pigmentos derivados do sangue, alteração conhecida como dermatite ocre.

Quadros mais avançados de insuficiência venosa crônica também podem levar ao aparecimento de feridas de difícil cicatrização. Muitas dessas complicações podem ter seu risco reduzido quando a trombose é identificada e tratada adequadamente.



# Como evitar trombose no dia a dia

Nem todos os fatores de risco podem ser modificados, mas alguns hábitos ajudam a reduzir a probabilidade de formação de coágulos. No cotidiano:

- Movimente-se ao longo do dia: evite permanecer muitas horas seguidas na mesma posição;
- Faça pausas se trabalha sentado: levante-se e caminhe periodicamente;
- Pratique atividade física regularmente, respeitando suas condições de saúde;
- Mantenha uma boa hidratação ao longo do dia;
- Evite o tabagismo;
- Cuide do peso corporal com hábitos sustentáveis;
- Conheça seus fatores de risco: histórico pessoal e familiar deve ser informado aos profissionais que acompanham sua saúde.

Em viagens longas, principalmente quando é necessário permanecer sentado por várias horas, procure movimentar as pernas e levantar-se periodicamente quando possível. Roupas confortáveis também ajudam a evitar restrições desnecessárias aos movimentos.

E as meias de compressão? Elas podem ser indicadas em determinadas situações, mas não são uma medida universal de prevenção. O tipo, o nível de compressão e a indicação devem ser definidos por um profissional de saúde.

Pessoas que passaram por cirurgia, estão hospitalizadas, permanecem imobilizadas ou apresentam outros fatores importantes de risco podem precisar de medidas preventivas específicas. Nesses casos, a avaliação individual é fundamental.

# Dia Mundial da Trombose: por que 13 de outubro importa

O Dia Mundial da Trombose é celebrado em 13 de outubro por iniciativa da Sociedade Internacional de Trombose e Hemostasia (ISTH). A campanha busca ampliar o conhecimento sobre causas, fatores de risco, sinais, sintomas, prevenção e tratamento da trombose.

Em 2026, a mobilização internacional dá atenção especial à saúde da mulher, destacando como o risco de formação de coágulos pode mudar ao longo da vida. Entre os temas estão contracepção hormonal, gestação, pós-parto, menopausa, terapias hormonais e condições relacionadas à saúde reprodutiva. O objetivo é ajudar mulheres a reconhecer seus próprios fatores de risco e conversar com profissionais de saúde sobre as escolhas mais adequadas para cada fase da vida.

No Brasil, existe ainda o Dia Nacional de Combate e Prevenção à Trombose, celebrado em 16 de setembro. Instituída pela **Lei nº 12.629/2012**, a data busca ampliar a conscientização, reduzir casos não diagnosticados e estimular medidas de prevenção baseadas em evidências.



# Perguntas frequentes sobre trombose

## Quais são os primeiros sinais de trombose na perna?

Dor, inchaço em apenas uma das pernas, calor, vermelhidão ou alteração na cor da pele e endurecimento da panturrilha estão entre os sinais mais comuns. Nem toda trombose apresenta sintomas evidentes. Por isso, principalmente quando existem fatores de risco, alterações repentinas em uma perna devem ser avaliadas por um profissional de saúde.

## Trombose pulmonar é o mesmo que embolia pulmonar?

A expressão “trombose pulmonar” é usada popularmente, mas embolia pulmonar é o termo mais adequado para o quadro em que um coágulo formado em outra parte do corpo – frequentemente nas pernas – se desprende e chega aos vasos dos pulmões. Falta de ar súbita, dor no peito, respiração acelerada, palpitações, desmaio e tosse com sangue são sinais de alerta que exigem atendimento imediato.

## Trombose hemorroidária é um tipo de trombose?

Sim. A trombose hemorroidária ocorre quando há formação aguda de um coágulo em uma hemorroida, geralmente causando um nódulo doloroso e arroxeado próximo ao ânus. Apesar do nome, trata-se de um quadro diferente da trombose venosa profunda que costuma acometer as pernas.

## O que é tromboembolismo venoso (TEV)?

Tromboembolismo venoso (TEV) é o termo que engloba principalmente duas condições relacionadas: a trombose venosa profunda (TVP) e a embolia pulmonar (EP). Na TVP, o coágulo se forma em uma veia profunda. Se parte dele se desprender e chegar aos pulmões, pode provocar uma embolia pulmonar.

### Trombose coça a perna?

A coceira não costuma ser um dos principais sinais de uma trombose venosa profunda aguda.
Ela pode surgir posteriormente em algumas pessoas devido a alterações da circulação e da pele associadas à insuficiência venosa crônica ou à síndrome pós-trombótica. Se houver coceira acompanhada de inchaço, dor, calor ou mudança de cor em uma perna, é importante procurar avaliação médica.

### Anticoncepcional aumenta o risco de trombose?

Alguns anticoncepcionais hormonais, especialmente os que contêm estrogênio, podem aumentar o risco de tromboembolismo venoso. Isso não significa que o uso desses métodos inevitavelmente cause trombose. O risco varia conforme a formulação e as características individuais, incluindo histórico pessoal ou familiar, idade, tabagismo e outros fatores. A escolha do contraceptivo deve ser individualizada e discutida com um profissional de saúde.

## Trombose hemorroidária é um tipo de trombose venosa profunda?

Não. Apesar de ambas envolverem a formação de um coágulo, são condições diferentes.
A trombose venosa profunda ocorre em veias profundas, principalmente dos membros inferiores.
Já a trombose hemorroidária acontece em uma hemorroida e costuma provocar dor e um nódulo arroxeado na região anal.

## Trombose pode voltar depois de tratada?

Sim. Quem já teve trombose pode apresentar um novo episódio, especialmente quando permanecem fatores que favorecem a formação de coágulos. Por isso, depois do tratamento, é importante seguir o acompanhamento recomendado e conversar com o profissional de saúde sobre formas de reduzir o risco de recorrência.

## Informação também faz parte da prevenção

A trombose pode acontecer com pessoas de diferentes idades e nem sempre apresenta sintomas claros. Mas conhecer os fatores de risco e prestar atenção aos sinais do corpo pode fazer diferença. Movimentar-se regularmente, evitar longos períodos de imobilidade, não fumar e manter o acompanhamento da saúde são medidas importantes para reduzir riscos.

E, diante de dor, inchaço, calor ou mudança de cor repentina em uma das pernas, procure avaliação médica. Se surgirem falta de ar súbita, dor no peito, desmaio ou tosse com sangue, busque atendimento de urgência.

MDS DE BEM COM A VIDA

**Conteúdo produzido pela equipe de Gestão de Saúde da MDS Brasil**

**Responsável Técnico:**
Claudio Albuquerque,
Diretor Médico da MDS Brasil – CRM 188683