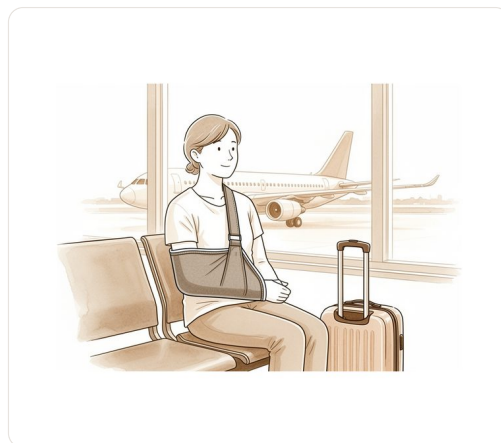


PATIENT INFORMATION

Voar e viajar após a cirurgia

Viajando durante a recuperação — planeje com antecedência para controlar o inchaço, o risco de trombose e verificar se você está apto a voar.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

A maioria das pessoas viaja novamente com tranquilidade após cirurgias no membro superior, e uma operação recente raramente é motivo para cancelar uma viagem por completo. No entanto, a cirurgia altera alguns aspectos, e uma viagem longa (especialmente um voo de longo curso) merece um planejamento cuidadoso. Os pontos abaixo são aqueles que valem a pena considerar antes de reservar ou iniciar a viagem. Se algum deles se aplicar a você, a medida mais segura é simplesmente **consultar-nos primeiro**.

Coágulos em viagens longas

Permanecer sentado por horas durante um voo, viagem de trem ou de carro aumenta ligeiramente o risco de formação de um coágulo nas veias profundas da perna, o que é chamado de **trombose venosa profunda (TVP)**. Cirurgias recentes também elevam esse risco, portanto, a combinação dos dois fatores merece atenção especial, particularmente em voos com duração superior a cerca de quatro horas.

A boa notícia é que as medidas para reduzir o risco são simples e são as mesmas que tornam qualquer viagem longa mais confortável:

- **Mova-se regularmente.** Levante-se e caminhe pelo corredor a cada uma ou duas horas, se possível. Em viagens de carro, pare e alongue as pernas.
- **Exercite as panturrilhas enquanto estiver sentado.** Bombeie os tornozelos para cima e para baixo e faça movimentos circulares com os pés, várias vezes por hora. Essa é a função do músculo da panturrilha: empurrar o sangue de volta para cima pela perna, e isso é mais importante quando você não pode se levantar.
- **Mantenha-se bem hidratado e consuma álcool e cafeína com moderação,** pois ambos causam desidratação.
- Algumas pessoas recebem recomendação para usar **meias de compressão para viagens**: consulte-nos para saber se isso se aplica ao seu caso.

Temos uma página separada sobre [prevenção de coágulos em casa](#) após a cirurgia, que detalha os sinais de alerta de uma TVP e o que fazer diante deles. Vale a pena ler antes de viajar, já que as mesmas orientações se aplicam durante o deslocamento.

Inchaço, altitude e o seu gesso

A cabine de uma aeronave é pressurizada para uma altitude equivalente aproximada à de uma montanha, e não ao nível do mar. A essa pressão mais baixa, os tecidos tendem a inchar um pouco, e uma mão ou braço que já está em processo de cicatrização pode inchar mais do que o habitual. Se estiver com um **gesso**, esse inchaço não tem para onde ir, e o gesso pode começar a sentir-se **mais apertado** durante o voo.

Isto é particularmente relevante com um gesso recém-aplicado. Um gesso de gesso fresco e completo (não fendido) aplicado nos dias anteriores ao voo pode precisar de ser fendido ao longo do seu comprimento, para que possa abrir ligeiramente e acomodar o inchaço. A maioria das companhias aéreas espera que isto seja feito para um gesso aplicado recentemente, sendo uma precaução sensata independentemente disso. **Não assuma que o seu gesso está pronto para viajar: consulte a equipa antes de viajar**, e nós faremos a fendagem ou daremos os conselhos necessários, se for o caso.

Quer esteja ou não com um gesso, mantenha o braço elevado durante a viagem, apoiando-o na mesa de bordo ou numa jaqueta dobrada, ou num sling, para que os líquidos drenem de volta em vez de se acumularem na mão. E esteja atento aos sinais de aviso de um gesso que se tornou demasiado apertado (dor crescente, dormência, formigueiro ou dedos que ficam pálidos, frios ou azuis). Estes estão descritos na nossa página [cuidados com o gesso](#), e exigem atenção imediata, e não no final do voo.

Com que antecedência é seguro viajar de avião?

Esta é a pergunta que deve dirigir-nos diretamente, porque a resposta honesta *é depende*, da cirurgia que realizou, se teve anestesia geral, da sua recuperação e da duração e distância da sua viagem.

Como orientação geral, os primeiros dias a semanas após uma cirurgia ou anestesia geral são quando a precaução é mais importante, e os voos de maior duração exigem períodos de espera mais longos do que os voos curtos. Para cirurgias mais complexas, os cirurgiões e as companhias aéreas frequentemente sugerem evitar viagens de longa duração durante algumas semanas antes e depois da cirurgia. No entanto, estes são mínimos e regras gerais; a sua situação pode ser bastante diferente em qualquer direção.

Portanto, se planeia viajar de avião pouco tempo após a cirurgia, ou se está a reservar uma viagem de longa duração, por favor, obtenha a nossa autorização *antes* de confirmar as datas. É uma conversa rápida e muito mais fácil de ter antes de reservar os bilhetes do que depois.

Segurança aeroportuária e seu hardware

Se sua cirurgia envolveu **metal** (uma placa, parafusos, fios ou um pequeno implante), você pode ter dúvidas sobre os scanners dos aeroportos. Na prática, o hardware pequeno utilizado na maioria das cirurgias de mão e membro superior raramente é grande o suficiente para ativar os scanners de segurança (substituições articulares metálicas grandes são um caso diferente). Geralmente, não é necessário um “cartão de implante” ou uma carta do médico, e nenhum deles é exigido para voar.

Dito isso, se você deseja ter essa tranquilidade, pode solicitar-nos uma breve nota ou carregar os detalhes do seu implante e, caso o scanner sinalize, basta informar ao agente de segurança que você teve uma cirurgia. Eles lidam com isso rotineiramente e o orientarão durante o processo.

Os aspectos práticos

Alguns detalhes que facilitam a viagem após a cirurgia:

- **Planeje-se para a bagagem que não poderá levantar.** Você não conseguirá carregar, levantar ou arrastar malas com o braço operado, então viaje com pouca bagagem, utilize malas com rodinhas e organize ajuda: porteiros, acompanhantes de viagem ou assistência reservada junto à companhia aérea.
- **Proteja o braço em meio à multidão.** Uma atadura não apenas sustenta o braço, mas sinaliza às pessoas ao redor para lhe darem espaço em um terminal ou cabine movimentados.
- **Informe sua seguradora de viagem.** Este é um ponto que não deve ser ignorado: **declare sua cirurgia recente, incluindo qualquer implante ou procedimento planejado, à sua seguradora de viagem.** Uma operação recente não declarada pode deixar você sem cobertura para qualquer coisa relacionada a ela, exatamente quando você mais precisaria dessa proteção. Uma rápida ligação ou declaração online resolve a questão.
- **Leve seus medicamentos** (e qualquer analgésico) na sua bagagem de mão, com uma cópia da receita médica para viagens mais longas.

Consulte-nos antes de viajar ou voar

Nada disso tem como objetivo desencorajar uma viagem. A maioria das pessoas viaja após a cirurgia sem qualquer problema. No entanto, algumas situações justificam genuinamente uma breve conversa conosco antes de partir:

- planeia voar pouco tempo após a sua operação ou após uma anestesia geral
- tem um voo de longa duração ou uma viagem longa pela frente
- está com um gesso recente ou completo, ou não tem certeza se o gesso precisa de ser fendido antes de voar
- teve um coágulo sanguíneo anteriormente, ou tem outros fatores que aumentam o seu risco

Uma breve conversa permite-nos adaptar as orientações à sua operação e à sua viagem: quando é seguro voar, se o seu gesso necessita de atenção e quaisquer aspetos específicos da sua recuperação. Em caso de dúvida, ligue à receção antes de efetuar a reserva.