

Sedentarismo e obesidade podem aumentar risco de trombose em jovens

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 22 de julho de 2026



A trombose em jovens costuma ser associada ao uso de anticoncepcionais hormonais e predisposição genética, mas especialistas alertam que essa relação representa apenas uma parte do problema. Sedentarismo, obesidade, tabagismo, cirurgias e longos períodos de imobilidade também podem favorecer a formação de coágulos, inclusive em pessoas sem doenças prévias.

Embora seja mais comum em idosos, a doença também pode atingir adultos jovens e, quando não identificada rapidamente, pode evoluir para complicações graves, como a embolia pulmonar. Reconhecer os fatores de risco e os sintomas é essencial para buscar atendimento precoce.

Estilo de vida e genética aumentam o risco

Segundo o angiologista Thiago Osawa, do Hospital DF Star, da Rede D'Or, a trombose raramente ocorre por um único motivo em pacientes jovens.

“O estilo de vida atual cobra o seu preço. O hábito de passar horas estático trabalhando no computador, maratonando séries

ou jogando videogame sem pausas, somado ao tabagismo, obesidade, desidratação e até cirurgias recentes favorece o desenvolvimento da trombose”, afirma.

O especialista explica que alguns jovens também apresentam alterações anatômicas ou predisposição genética que aumentam o risco de formação de coágulos mesmo mantendo hábitos saudáveis.

Sintomas exigem atendimento imediato

Para o hematologista Rodolfo Kameo, do Hospital Santa Lúcia Sul, em Brasília, não existem sintomas que antecipe a trombose. Os sinais aparecem quando o problema já está instalado.

“Uma trombose na perna causa dor persistente e inchaço. Quando o coágulo atinge o pulmão, pode provocar dor no peito, falta de ar, tosse seca e até tosse com sangue”, destaca.

O hematologista ressalta que a prevenção medicamentosa não é indicada para pessoas saudáveis sem fatores de risco. Já pacientes que tiveram trombose anteriormente ou passarão por situações de maior risco, como cirurgias e gestação, precisam de avaliação médica para definir medidas preventivas.

Sintomas da trombose venosa profunda (TVP)

- Inchaço repentino, geralmente em apenas uma perna.
- Dor persistente, principalmente na panturrilha ou na coxa.
- Sensação de peso ou tensão na perna.
- Calor na região afetada.
- Vermelhidão ou coloração arroxeadada da pele.
- Dor que pode piorar ao caminhar ou ao ficar em pé.
- Veias superficiais mais aparentes em alguns casos.

Prevenção depende de hábitos simples

De acordo com o angiologista Bruno Lorenção, do Hospital DF Star, da Rede D'Or, pequenas mudanças na rotina ajudam a reduzir significativamente o risco da doença.

“A melhor prevenção é se mexer e se hidratar. Quem trabalha sentado deve levantar pelo menos uma vez por hora, além de manter um peso saudável, evitar o cigarro e adotar atividade física regularmente”, orienta.

O médico acrescenta que, em viagens prolongadas, movimentar as pernas, caminhar durante os intervalos e, quando indicado pelo especialista, utilizar meias de compressão são estratégias importantes para manter a circulação adequada.

Apesar de o anticoncepcional continuar sendo um fator de risco conhecido, especialistas reforçam que a trombose em jovens é uma condição multifatorial. Por isso, conhecer os fatores que favorecem a doença e procurar assistência médica diante de sintomas suspeitos pode fazer toda a diferença no diagnóstico precoce e na prevenção de complicações potencialmente fatais.

Fonte: Metrôpoles e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
22/07/2026/07:28:57

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)

- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*