

RELATÓRIO DA CÂMARA DOS LORDES BRITÂNICA PEDE PROVIDÊNCIAS PARA OS RISCOS DE SAÚDE DOS PASSAGEIROS EM LONGAS VIAGENS
AÉREAS. MAIS ESPAÇO NA CLASSE ECONÔMICA E MENOS ÁLCOOL A BORDO PROTEGERIAM QUEM FICA HORAS SENTADO CRUZANDO CONTINENTES



/// Imagem manipulada no computador/// Arte: Toni Lucena

LÁ EM CIMA É PIOR

Cibelle Colmanetti e
Jader de Oliveira
Da equipe do **Correio**

Os ingleses advertem que voar pode fazer mal à saúde. O que parece uma gozação à primeira vista está bem próximo da realidade. Depois de nove meses de estudos, em que foram consultados especialistas de vários países, a Câmara dos Lordes, que faz o papel do Senado na Inglaterra, acaba de divulgar um relatório sobre os riscos de saúde dos passageiros que fazem viagens muitos longas de avião. No documento, apresentado há dois dias, a Câmara está recomendando às companhias aéreas que imprimam em suas passagens advertências sobre possíveis problemas enfrentados a grandes altitudes.

O relatório da Comissão de Ciência e Tecnologia dos Lordes ganhou importância porque, em meados de outubro, uma passageira que desembarcou em Londres vinda de Sydney, na Austrália, desmaiou e morreu em consequência de uma trombose, a formação de um coágulo dentro da própria

veia. Emma Christoffersen, de 28 anos, morreu porque um pedaço do coágulo chegou, através da corrente sanguínea, até o pulmão da mulher, causando uma embolia pulmonar.

A princípio, Emma foi rotulada pela imprensa como uma vítima da chamada síndrome da classe econômica, uma combinação de pouco espaço para as pernas e reduzida renovação do ar na área mais barata dos aviões. Mas ontem o relatório dos lordes esclareceu que a síndrome não passa de um mito, pois o risco não discrimina quem viaja com menos conforto. Tanto os passageiros da primeira classe quanto os da executiva podem desenvolver coágulos nas veias.

“A trombose está mais associada à compressão da perna por estar sentado do que à própria distância entre as cadeiras”, afirma o cardiologista Paulo Magalhães Alves, gerente-geral médico da Varig e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Espacial. A empresa aérea, aliás, participou das pesquisas feitas pela Câmara dos Lordes antes de divulgar o relatório. “Além disso, não é peculiar apenas a aviões, podendo acon-

tecer em qualquer situação em que a pessoa precise ficar sentada muito tempo”, continua.

Mas o médico afirma que as chances de uma trombose ocorrer são pequenas. Ele lembra que, junto com Emma, viajaram outros 200 passageiros que chegaram sãos a suas casas. Para que problemas como o de Emma aconteçam é necessário que haja uma conjunção de fatores de risco. Aí entram não só o longo tempo sentado, como também fatores como histórico familiar, tabagismo, obesidade, alterações genéticas que afetem o mecanismo de coagulação do sangue, o uso de anticoncepcionais ou a adoção da terapia de reposição hormonal.

DIRETO PARA O HOSPITAL

A bibliotecária aposentada Neuza Dourado, moradora do Lago Sul, por exemplo, estava no meio de um tratamento de reposição hormonal quando se viu vítima de uma trombose em pleno ar. Há dois anos, ela voava de São Paulo para Miami quando sentiu uma dor fortíssima na perna esquerda. “Eu não fazia a menor

idéia do que estava acontecendo e sentia tanta dor que mal respirava”, lembra.

Ao ligar para sua ginecologista, no Brasil, recebeu um ultimato e foi direto para o hospital, onde ficou internada por cinco dias com diagnóstico de trombose. “Nunca fui informada sobre os riscos que corria, por isso acho essencial que os bilhetes tragam esse tipo de advertência”, conta Neuza. Depois de seis meses de tratamento, a aposentada ficou completamente curada. E hoje, ao viajar de avião, sempre usa meia com compressão elástica — para estimular a circulação sanguínea —, bebe muito líquido e estica as pernas no próprio avião, caminhando de vez em quando.

Para o médico Paulo Magalhães, não é necessário aconselhar a todos os pacientes que caminhem dentro do avião, principalmente porque se todos resolverem fazer isso, um problema maior, de congestionamento, pode ser criado. Para evitar a doença, ele recomenda exercícios simples como movimentar pés e pernas, tentando alongá-los (veja quadro ao lado).

A Câmara dos Lordes recomendou também que haja mais

pesquisa para tratar da questão da renovação do ar. Muitos passageiros, por exemplo, acreditam que, dentro de um avião, os riscos de contaminação por doenças, como gripes, seja maior. Paulo Magalhães quer esclarecer o que considera um mito. Ele afirma que o ar-condicionado dos aviões possui filtros capazes de deter bactérias e até mesmo alguns vírus. “É mais provável que o ar-condicionado do trabalho tenha mais microorganismos do que o dos aviões”, diz.

É claro que isso não significa que ninguém corre o risco de se contaminar dentro de um avião. Mas aí, de acordo com o médico, o contágio se dá entre passageiros que estão muito próximos. Por isso, Paulo Magalhães recomenda que as pessoas consultem um médico, mesmo se estiverem apenas gripadas, antes de viajar. Além disso, passageiros com doenças contagiosas, como rubéola, catapora e tuberculose, podem, por lei, ser barrados no embarque.

LEIA MAIS NA
PÁGINA 2

MALES AÉREOS

CANSAÇO E SONO

A diferença brusca de fuso horário pode deixar o passageiro exausto. Em viagens de menos de 48 horas de permanência, médicos recomendam que o passageiro mantenha os horários de casa. Em mais de 48 horas, expor-se à luz acelera a adaptação ao novo horário, diminuindo a sensação de fadiga.

PRISÃO DE VENTRE

A baixa pressão facilita a formação e expansão de gases. Evite alimentos como doces, refrigerantes, feijão e massas antes e durante o voo.

DOR DE CABEÇA

Agitação, estresse causada pelo medo de viajar de avião e alimentação inadequada podem causar dor de cabeça. Mantenha-se calmo antes e durante o voo e tome um analgésico.

DOR DE OUVIDO

No procedimento de descida, a pressão externa no ouvido é maior que a interna, forçando o tímpano para dentro. No caso de bebês, a pressão pode até perfurar o tímpano. Para evitar, use um descongestionante nasal

EMBRIAGUEZ FÁCIL

O efeito do álcool é maior na altitude. Uma dose de qualquer bebida alcoólica no ar equivale a duas doses e meia da mesma bebida em terra

PÉS INCHADOS

Com a baixa pressão e a inatividade, os pés incham. Para aliviar a inchação, mexa bastante as pernas e os pés. Um alongamento, apoiando o calcanhar no chão e inclinando o pé para cima como se os dedos apontassem para a testa, também é indicado

SEDE E RESSECAMENTO

Durante o voo, o organismo perde água, pele e mucosas ressecam e o passageiro tem mais sede que o normal. Tome bastante líquido durante a viagem e não dispense um creme hidratante

TROMBOSE

Um trombo (coágulo) pode se formar nos membros inferiores, obstruindo a veia, com inchaço do local. Em casos raros, esse trombo pode se soltar e soltar êmbolos (pequenos pedaços), que podem seguir pelas veias indo parar no pulmão, causando embolia pulmonar, parada respiratória e até a morte. Evite ficar parado ao longo de toda a viagem e faça um alongamento.

FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA AEROSPAÇIAL