

(ポルトガル語)

エコノミークラス症候群

INFORMAÇÃO SOBRE TROMBOSE VENOSA PROFUNDA, MAIS CONHECIDO COMO SÍNDROME DA CLASSE ECONÔMICA

Ficar um longo tempo sentado na mesma posição ou não ingerir líquidos para evitar ir ao banheiro pode provocar formação de coágulos na veia, falta de ar e até mesmo parada respiratória.

Tome cuidado e caminhe de vez em quando, beba líquidos, respire fundo, durma com os pés sobre algo para elevar a posição dos mesmos. É importante mover o corpo para se distrair também.