



Pode até ser desconfortável, mas fazer longas viagens de avião na classe econômica não mata ninguém. Pelo menos segundo os médicos da ACCP, uma das principais associações de especialistas na área de tórax dos Estados Unidos.

A chamada "síndrome da classe econômica", que culpava o diminuto espaço entre as poltronas pelo aumento de problemas circulatórios, não tem evidência científica, concluíram os profissionais, após revisão da literatura.

Viajar na janela, por outro lado, pode contribuir para esses transtornos, independentemente do valor do bilhete. Isso porque quem senta no canto, com a passagem bloqueada por outros passageiros, tende a se mexer bem menos no trajeto.

"Viajar na classe econômica não aumenta o risco de desenvolver um coágulo, mesmo durante voos de longa distância. Por outro lado, permanecer imóvel durante muito tempo, sim", diz Mark Crowther, coautor do trabalho, publicado na revista "Chest", e professor da Universidade McMaster, no Canadá.

### **Riscos**

Viagens longas comprovadamente aumentam as chances de transtornos ligados à circulação. Embora isso também aconteça em transportes terrestres, como em trens e ônibus, os riscos se elevam muito no deslocamento por avião, devido à conjunção de fatores como imobilidade, altitude e diferença de pressão.

Um dos problemas mais graves a que o passageiro está exposto é ter trombose venosa profunda, que acontece quando um coágulo obstrui uma veia profunda e dificulta ou impede a circulação de sangue em uma área.

Em pouco tempo, o coágulo pode levar à chamada embolia pulmonar -que acontece quando ele obstrui uma artéria próxima aos pulmões.

Algumas pessoas são mais suscetíveis a esse problema, como idosos, gestantes, obesos e mulheres que usam pílulas anticoncepcionais.

"Antes de viajar, quem está no grupo de risco ou tem histórico próprio ou familiar com trombose deve consultar um especialista e avaliar a necessidade de tratamento preventivo", diz o médico Calogero Presti, presidente da SBACV (Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular).

A entidade americana recomenda que passageiros de voos com mais de seis horas procurem se movimentar periodicamente. Para quem está no grupo de risco, a recomendação é dar preferência aos assentos no corredor.

Segundo Presti, tomar sedativos, especialmente em conjunto com bebidas alcoólicas, agrava as chances de ter uma trombose.

"A pessoa dorme de qualquer jeito, pressionando e comprimindo as pernas."

Segundo o médico, mesmo que a pessoa não saia da poltrona, o ideal é movimentar braços e pernas constantemente ao longo do trajeto.