



Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

Viajar de avião faz mal para quem tem problema no coração?



O que realmente importa
antes de embarcar.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

Por que existe essa dúvida?

Lá em cima, o ar é diferente.

Dentro do avião, a cabine é pressurizada, mas a quantidade de oxigênio disponível é **menor do que ao nível do mar**.

O₂

Isso significa que seu corpo precisa **trabalhar um pouco mais** para levar oxigênio para os órgãos.



Em pessoas com o **coração saudável e estável**, isso geralmente é bem tolerado.



Por isso, para a maioria das pessoas com doença cardíaca estável, **voar é seguro**.



O que importa não é apenas a altitude, e sim **como está a sua saúde** no momento da viagem.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

3/9



PERGUNTA DO CONSULTÓRIO

“ **Doutor,
posso viajar de avião
se tenho problema
no coração?
E a altitude, faz mal?** ”



Essa é uma das dúvidas mais comuns que
ouço no consultório e envolve muitas pessoas.

Vamos entender juntos.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

4/9

A resposta: na maioria das vezes, sim.

Para a maioria das pessoas com
doença cardíaca estável,
voar é seguro.

O problema não é simplesmente
ter uma doença no coração.
O que realmente importa é
como a sua saúde está agora.



Se você está **bem**, sem sintomas e com sua
doença controlada, as chances são grandes
de que sua viagem seja tranquila.

**Planejamento e informação são os
seus melhores aliados.**



Se você teve sintomas recentemente ou não se sente bem,
converse com seu cardiologista antes de viajar.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

5/9

O que acontece durante o voo?

Algumas condições do ambiente dentro da cabine podem exigir mais do seu corpo.

Entenda os principais pontos:

O₂

Menos oxigênio disponível

A cabine é pressurizada, mas a quantidade de oxigênio é menor do que ao nível do mar. Seu corpo precisa trabalhar **um pouco mais** para manter tudo funcionando.



Muitas horas sentado

A imobilidade por várias horas pode deixar o sangue mais “parado”, aumentando o **risco de trombose** nas pernas, principalmente em voos longos.

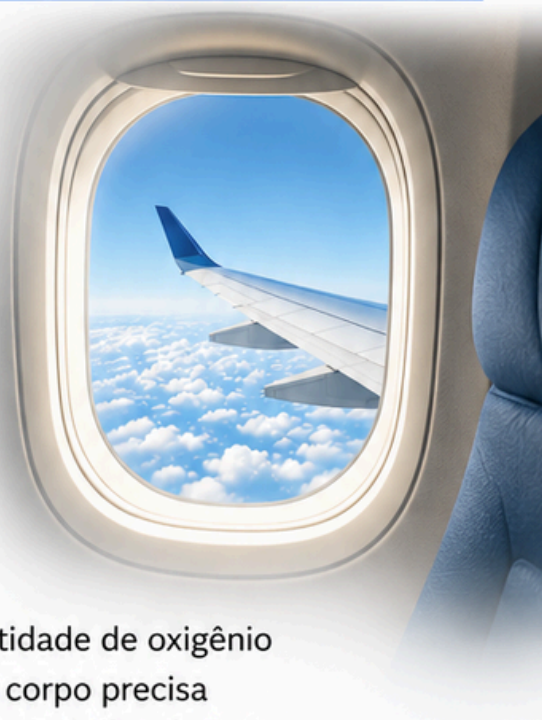


Ar mais seco e baixa umidade

A **desidratação** é mais comum. Isso pode favorecer dor de cabeça, cansaço e até piorar o controle da pressão arterial em algumas pessoas.



Por isso, informação e cuidados simples fazem toda a diferença na sua viagem.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

6/9

Quando é melhor conversar com o cardiologista antes de viajar?

Em algumas situações, a viagem pode não ser segura no momento.
Converse com seu médico se você se encaixa em algum desses casos:



Insuficiência cardíaca descompensada

Falta de ar em repouso ou aos pequenos esforços, inchaço importante, ganho rápido de peso.



Arritmias não controladas

Batimentos muito rápidos ou irregulares com sintomas (palpitações, tontura, falta de ar, desmaios).



Trombose recente

Nos últimos 3 meses (trombose venosa profunda ou embolia pulmonar) é necessário avaliação.



Cirurgia cardíaca recente

Nos primeiros meses após cirurgias do coração, a recomendação depende da evolução clínica.



Infarto ou angioplastia recentes

É importante respeitar os prazos recomendados e avaliar se o coração já está estável para viajar.



Anemia importante ou outras doenças graves

Podem aumentar o risco durante o voo e precisam ser avaliadas.



A decisão depende do seu caso individual.

Seu cardiologista conhece seu histórico e saberá orientar se a viagem é segura e quais cuidados tomar.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

7/9

Em voos longos, pequenos cuidados fazem diferença.

Algumas atitudes simples ajudam a tornar sua viagem mais segura e confortável para o **coração**.



Levante e movimente-se

A cada 1 a 2 horas, levante-se, caminhe pelo corredor e faça movimentos com os pés e tornozelos sentado.



Hidrate-se bem

Beba água com frequência. A desidratação é mais comum dentro do avião.



Meias de compressão

Podem ajudar a reduzir o risco de trombose em pessoas com maior risco. Converse com seu médico.



Evite álcool em excesso

O álcool favorece a desidratação e pode interferir em medicamentos e na qualidade do sono.



Leve seus medicamentos

Sempre na bagagem de mão e mantenha os horários habituais, respeitando o fuso horário.



Escolha bem seu assento

Se possível, corredor. Facilita para levantar, caminhar e se exercitar.



Seu conforto e sua segurança começam **antes de embarcar**.

Planejamento é a chave de uma boa viagem.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista



8/9

Mitos e verdades / dúvidas frequentes

Três perguntas que recebo com frequência no consultório sobre **viagens de avião e o coração**.



1. Quem tem marcapasso pode viajar de avião?

✗ MITO

O marcapasso pode parar de funcionar por causa dos aparelhos do avião.

✓ VERDADE

Marcapassos modernos são seguros. Os detectores de metal e portas de segurança não interferem. Informe que você tem o dispositivo e viaje tranquilo.



2. Quem colocou stent pode viajar de avião?

✗ MITO

Depois do stent não posso pegar avião nunca mais.

✓ VERDADE

Após o período de recuperação e com orientação médica, a viagem é segura. Siga o tratamento e os prazos indicados pelo seu cardiologista.



3. Preciso tomar anticoagulante ou AAS antes de um voo longo?

✗ MITO

Preciso tomar remédio para afinar o sangue antes de viajar para evitar trombose.

✓ VERDADE

Não. Não inicie medicamentos por conta própria. Cada caso tem seu risco e a indicação deve ser individualizada pelo seu médico.



RESUMINDO

Ter uma doença cardíaca não significa deixar de viajar. O mais importante é estar estável e se preparar bem.

Na dúvida, converse com seu cardiologista.





Dr. Élder Zago

Cardiologista Clínico e Intervencionista

9/9

Antes de embarcar, faça uma revisão rápida.

Este checklist simples pode ajudar
você a **se preparar melhor** para a viagem.



1. Estou estável?

Sem sintomas recentes como dor
no peito, falta de ar ou palpitações.



2. Levei meus medicamentos?

Tenha-os sempre com você, na
bagagem de mão.



3. Estou me hidratando?

Beba água regularmente durante
todo o voo.



4. Vou me movimentar?

Planeje pausas para levantar, caminhar
e alongar as pernas.



5. Conversei com meu cardiologista?

Especialmente se tive alguma mudança
no meu quadro clínico.



**Informação e
planejamento
trazem tranquilidade.**

Você pode aproveitar os
bons momentos da viagem
com mais segurança e
confiança.

**Viajar bem também faz
bem ao coração!**



PARA LEVAR PARA CASA

A maioria das pessoas com problemas no coração pode viajar de avião
com segurança, desde que esteja estável, bem orientada e preparada.
Na dúvida, o melhor destino é conversar com seu cardiologista.

