

Guia de Medicina Preventiva 2020

Especial Saúde do Viajante

Tudo o que deve saber sobre saúde em viagem: preparativos, riscos a que precisa de estar atento e ainda conselhos para pôr em prática antes, durante e depois do regresso.



AdvanceCare
À sua saúde

ÍNDICE



Introdução

Viajar é uma das atividades mais benéficas para a saúde, tanto física como mental. E quem o diz não são apenas os viajantes mais destemidos. É a nossa saúde que o comprova. Quase de certeza que todos já sentimos como uma simples viagem, mesmo dentro do próprio país, foi suficiente para nos deixar mais felizes e bem-dispostos, relaxados, criativos e ativos. Conhecer novos destinos, comidas, usos e costumes é estimulante e desafiador. E os desafios são bons, porque nos permitem avançar e sair da nossa zona de conforto. Estas vantagens das viagens, muitas delas feitas em férias, foram também já provadas pela ciência. Por exemplo, o

Framingham Heart Study (um estudo de longa duração sobre saúde cardiovascular iniciado em 1948) permitiu concluir que as férias reduzem o risco de doença cardiovascular. Da mesma maneira, Allan D. Joudrey e Jean E. Wallace, investigadores na Universidade de Calgary, no Canadá, concluíram que a saúde mental sai beneficiada com as férias, ao reduzir a ansiedade e melhorando o humor. Não havendo dúvidas sobre os benefícios de viajar para a saúde, importa que esta seja protegida durante as deslocações. E neste guia encontra toda a ajuda de que precisa para concretizar umas férias de sonho. Boa viagem!

3
Cuidados a ter antes de viajar

4
Quais são os riscos do seu destino de viagem?

6
De malas feitas com as vacinas em dia

7
Malária – proteja-se e aventure-se

8
Será que tem mesmo tudo preparado?

9
Para onde for, leve a farmácia consigo

10
Grávidas e crianças – vamos viajar em segurança?

11
Viagem gastronómica sem riscos

12
Recuperar a saúde em viagem

13
Proteja-se do sol, mesmo no frio

14
Depois do regresso – a viagem ainda não acabou

15
Viajar com consciência

16
Saúde em viagem – três testemunhos

Cuidados a ter antes de viajar

Para que cada viagem seja sempre inesquecível pelos melhores motivos, é importante prepará-la.

No que diz respeito à saúde, há uma série de cuidados que devem ser tidos em conta, sobretudo se estivermos a falar de viagens para países de África, Ásia, América do Sul ou América Central. Para ter a certeza das medidas preventivas adequadas, o melhor é marcar uma Consulta do Viajante.

O que esperar da Consulta do Viajante

Nesta consulta ficará a saber o tipo de precauções especiais conforme o destino da sua viagem, bem como conselhos para lidar com eventuais problemas que surjam.

Avaliação individual

O médico fará uma avaliação personalizada, tendo em conta a sua situação específica e o destino em causa.

Vacinação

São identificadas e prescritas todas as vacinas consideradas necessárias para a viagem que vai fazer. Leve o seu boletim individual de saúde, para que o médico perceba se há vacinas em atraso.

Malária

Caso haja risco de malária, o médico indicará todas as medidas preventivas, que passam por medicação e evitar picadas de mosquitos.

Cuidados diários

São indicados os cuidados a ter com a comida e a água, para evitar problemas gastrointestinais, bem como relacionados com picadas de insetos ou mordeduras de animais.

Higiene e vestuário

Conselhos sobre higiene pessoal, vestuário e calçado são também abordados pelo médico.

Farmácia de viagem

Além dos medicamentos tomados habitualmente, há outros que devem ser levados em viagem. O especialista indicará quais, bem como as regras para os poder transportar.

Onde e quando marcar

- ➔ O ideal é marcar a Consulta do Viajante um a dois meses antes da partida. Mas caso não seja possível fazê-lo com tanta antecedência, marque na mesma para beneficiar dos conselhos do médico.
- ➔ O Serviço Nacional de Saúde (SNS) disponibiliza a Consulta do Viajante em todo o país, bastando pedir os contactos ao centro de saúde ou à Administração Regional de Saúde da área de residência. Alguns seguros de saúde já disponibilizam com o serviço de Médico Online, a consulta do viajante, verifique junto da sua seguradora se tem este serviço incluído. Se pesquisar na Internet, verá também se os hospitais mais perto de si têm esta consulta.



Quais são os riscos do seu destino de viagem?

Há destinos que não apresentam perigos acrescidos para a saúde dos viajantes, mas há outros que requerem algumas medidas preventivas e cuidados suplementares.

Ásia

O exotismo que percorre a Ásia de uma ponta à outra é desarmante, fazendo-nos querer voltar vezes sem conta. E o objetivo é fazê-lo sem afetar a saúde. Os riscos não são os mesmos em toda a Ásia, já que no mesmo continente – e até no mesmo país – encontramos graus de desenvolvimento muito distintos. Em termos gerais, é importante adotar medidas em relação à malária e à febre de dengue. Recomendam-se cuidados para evitar a tão comum diarreia do viajante, bem como



a cólera e a esquistossomíase. É conveniente ter as vacinas do Programa Nacional de Vacinação (PNV) em dia, podendo ser necessário vacinar-se contra a hepatite A, febre tifoide, raiva, meningite, encefalite japonesa e gripe.



O ABC das doenças do viajante

Cólera – Infecção do intestino delgado causada pela bactéria *Vibrio cholerae* capaz de provocar diarreias muito graves e até, nalguns casos, fatais. É comum em países em vias de desenvolvimento, estando associada a baixos níveis de saneamento básico. A prevenção passa pelos cuidados com a alimentação, a ingestão de água segura e a lavagem frequente das mãos, que pode ser também complementada com a vacina existente.

Dengue – Infecção viral transmitida através da picada de mosquito. Entre os sintomas contam-se febre, dores de cabeça, músculos e articulações, vômitos, manchas vermelhas na pele e, mais raramente, hemorragias.

Diarreia do viajante – Doença muito comum entre viajantes, provocada por uma variedade de germes. Pode ser acompanhada de febre, náuseas, vômitos e até sangue nas fezes. Para a evitar há que tomar precauções em relação à comida, bebida e higiene.

Doença do sono africana – Infecção parasitária transmitida através da picada da mosca tsé-tsé. Os principais sintomas incluem lesões da pele, febre, dores de cabeça, alteração dos ciclos do sono, comichão e fraqueza muscular, entre outros.

Encefalite japonesa – Doença inflamatória do sistema nervoso central causada por um vírus transmitido por mosquitos. Encontra-se nalgumas áreas rurais do globo, sobretudo nas zonas de cultivo de arroz durante a época das monções. A vacina está recomendada a quem viaja para zonas endémicas, de acordo com a duração da permanência e a altura do ano.

Esquistossomíase – Também designada por barriga de água, é transmitida pelo contacto com água doce contaminada por vermes do género *Schistosoma*. Para impedir o contágio deve evitar-se tomar banho ou nadar em água doce, bem como ingerir água que não seja segura.

África

Diz-se que não há quem esqueça África e para que as memórias sejam as melhores, convém evitar ficar doente. Com níveis de risco muito diversos, conforme as condições de desenvolvimento de cada país, é importante ter em conta o destino específico para determinar os cuidados a ter. Mas, em geral, quem viaja para África muito provavelmente precisará de fazer a profilaxia da malária. As vacinas do PNV devem estar em dia e para alguns destinos é importante a vacina da meningite meningocócica, hepatite A, raiva e febre tifoide. A vacina da febre-amarela também é recomendada, pois esta doença é endémica



nalgumas zonas da África subsariana. Recomendam-se ainda cautelas com a ingestão de comida e água, além dos cuidados extras com a higiene, para evitar a cólera, a diarreia do viajante e a esquistossomíase. Ao viajar para este continente deve ter-se também atenção à doença do sono, que ocorre em 36 países da África subsariana.

América do Sul e Central

Povos calorosos, culturas vibrantes e gastronomia fabulosa são só alguns argumentos para nos convencer a viajar até à América do Sul e América Central. E se se puserem em prática alguns cuidados, iremos fazê-lo sem risco algum. Para tal, convém ter as vacinas em dia, sem esquecer as da hepatite A e B, febre tifoide e raiva. A vacina contra a febre-amarela é também aconselhada para alguns países. Deve haver precaução especial em relação a doenças transmitidas através de picada de mosquito, como malária,



dengue e zika. Recomendam-se também cuidados em relação à alimentação e água, além da higiene das mãos, para evitar contrair cólera e a diarreia do viajante.

Febre-amarela – Doença viral hemorrágica transmitida através de picada de mosquito infetado. Febre, dores de cabeça, dores musculares, náuseas, vômitos, cansaço e icterícia estão entre os sintomas principais desta doença que, em casos graves, pode levar à morte. Não existe tratamento específico, pelo que a vacinação é aconselhável.

Febre tifoide – Causada pela bactéria *Salmonella*, é uma doença associada à falta de higiene e de saneamento básico, pois transmite-se pela ingestão de água ou alimentos contaminados. A vacinação está recomendada para quem viaja para países onde esta doença é endémica.

Hepatite A – Doença viral transmitida através da ingestão de água ou de alimentos contaminados ou de contacto muito próximo com uma pessoa infetada. Geralmente não tem gravidade, mas a vacina é recomendada quando se viaja para destinos com baixos padrões de higiene ou saneamento.

Malária – Doença transmitida através da picada de mosquito, com consequências que podem ser graves e até fatais. Previne-se através de medicação e adotando medidas para evitar as picadas de mosquito (ver pág. 7).

Meningite – Causada pela inflamação das meninges. A meningite meningocócica é transmitida através de contacto direto com pessoas contaminadas, nomeadamente através de gotas de saliva ou secreções nasais. É uma das formas mais graves da meningite bacteriana e pode levar à morte, pelo que a vacina é aconselhada.

Raiva – Doença infecciosa viral aguda, transmite-se normalmente através da mordedura ou arranhões de animais. Pode ser muito grave e deve ser levada a sério quando se viaja para sítios onde é endémica.

Zika – Doença infecciosa causada pelo vírus Zika, transmitido por picada de mosquito. Entre os sintomas contam-se febre, erupções cutâneas, dores de cabeça, articulares e musculares. Ainda está em investigação o risco acrescido para os fetos e recém-nascidos de grávidas expostas ao vírus, pelo que se recomenda precaução neste grupo.

Esta informação não substitui a necessária marcação de uma Consulta do Viajante.

De malas feitas com as vacinas em dia

No momento em que decidir qual será o próximo destino a ficar carimbado no seu passaporte, pense de imediato nas vacinas necessárias. Esta é uma das medidas preventivas mais importantes – e fáceis – para que a viagem seja um sucesso.

Vacinação de rotina

Importa que tenha em dia as vacinas ditas “de rotina”, ou seja, as que estão integradas no Programa Nacional de Vacinação (PNV). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda as seguintes, independentemente do destino:

- Difteria (d)
- Hepatite B (VHB)
- Doença invasiva por *Haemophilus influenzae* (Hib)
- Vírus do papiloma humano (HPV)
- Sarampo
- Parotidite epidémica (papeira)
- Tosse convulsa
- Rubéola
- Tétano
- Poliomielite (polio)
- Doença pneumocócica
- Gripe (sobretudo se for inverno no destino)
- Tuberculose (BCG)
- Rotavírus
- Varicela

Nota: Algumas destas vacinas não constam atualmente do PNV ou estão apenas disponíveis para grupos de risco, pelo que o profissional de saúde será a pessoa certa para decidir se é adequada para o seu caso, ou não.

Vacinação específica para viajantes

- Cólera
- Hepatites A e E
- Encefalite japonesa
- Doença meningocócica invasiva
- Raiva
- Febre tifoide
- Febre-amarela
- Encefalite provocada por picada de carraça (TBE)



A saber:

- ➔ Algumas vacinas implicam várias doses para que façam efeito;
- ➔ Certas vacinas não podem ser administradas na mesma altura que outras (a da febre-amarela é uma delas);
- ➔ As vacinas do PNV são administradas gratuitamente no centro de saúde (pode ser necessário marcar). As restantes estão disponíveis nos Centros de Vacinação Internacional existentes em todo o país (consulte a lista no [site www.sns.gov.pt](http://www.sns.gov.pt)).

Febre-amarela: obrigatória para alguns destinos

A vacina contra a febre-amarela pode ser um requisito para viajar para alguns países por dois motivos: ou porque há risco de a contrair no destino ou porque, desta forma, se pretende garantir que quem chega oriundo de um local onde existe febre-amarela não traz a doença consigo. Para provar oficialmente que está vacinado terá de apresentar o Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia, caso contrário poderá não ser autorizado a entrar.

A OMS recomenda a vacinação a quem viaja para a América do Sul e África subsariana. Deve vacinar-se pelo menos dez dias antes da partida. Uma dose única confere proteção durante toda a vida.

Malária – proteja-se e aventure-se

É uma doença grave e pode ser fatal, mas se cumprir as medidas de prevenção adequadas não terá de se preocupar. Uma vez que não existe vacina, os cuidados passam por medicação preventiva e evitar as picadas de mosquito.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de dez mil casos de malária são diagnosticados anualmente quando os viajantes regressam a casa. Considerando que a malária é uma ameaça real em 91 países e territórios de todo o mundo – visitados por cerca de 125 milhões de viajantes todos os anos – é fácil perceber porque é que devem ser seguidas todas as medidas de prevenção disponíveis:

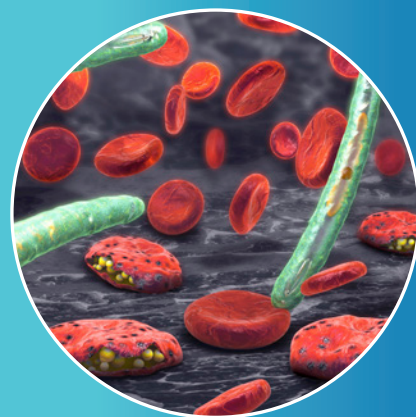
Medicação antimalárica

Para alguns países onde o risco é grande, recomenda-se a toma de medicação para impedir que, em caso de contágio, a infeção se desenvolva. Existem diversos fármacos e o especialista da Consulta do Viajante é o melhor conselheiro. Estes medicamentos devem começar a ser tomados com antecedência e devem continuar a ser tomados durante algum tempo depois do regresso. A OMS recomenda que leve consigo a medicação em vez de a comprar no destino, porque há casos relatados de contrafação.

Evitar as picadas de mosquito

A melhor forma de não ser infetado com o parasita da malária é evitar ser picado por mosquitos:

- Usar chapéu, sapatos fechados e roupas largas de cor clara que cubram os braços e as pernas;
- Aplicar um repelente eficaz na pele que fica exposta e, eventualmente, nas roupas. Aconselham-se fórmulas que contenham entre 20 e 50% de DEET;
- Na pele, aplicar primeiro o protetor solar e depois o repelente;
- Se os locais para pernoitar apresentarem risco, usar rede mosquiteira, de preferência tratada com repelente;
- Evitar circular ao ar livre entre o anoitecer e o amanhecer, que é a altura em que os mosquitos transmissores da malária picam mais.



O que é?

A malária é uma doença provocada pelo parasita *Plasmodium*, transmitido através da picada de um mosquito infetado. Existe sobretudo em países tropicais e subtropicais. Trata-se de uma doença grave que pode levar à morte, especialmente se o parasita em causa for o *Plasmodium falciparum*. O mosquito que transmite a malária é mais ativo a partir do anoitecer, altura em que devem ser redobrados os cuidados para o evitar.

Uma vez no organismo, os parasitas multiplicam-se no fígado, infetam os glóbulos vermelhos e dão origem a um quadro semelhante ao de uma gripe: febre, calafrios, suores, cansaço, dores de cabeça e musculares. Tem um período de incubação de sete dias ou mais, pelo que se apresentar sintomas sete dias ou mais depois de chegar a um país com risco de malária deve procurar um médico com urgência, para obter um diagnóstico e dar início ao tratamento o mais rapidamente possível.



Será que tem mesmo tudo preparado?

Viajar é uma das melhores coisas da vida, mas implica alguma organização prévia. Sem cair em exageros, verifique a seguinte lista e, se já estiver tudo tratado, boa viagem!

Se vai viajar para fora da União Europeia:

- Faça um seguro de viagem e tenha a certeza de que o mesmo é completo, com cobertura de despesas de saúde;
- Vá a uma Consulta do Viajante, sobretudo se o destino for um país tropical ou com doenças endémicas;
- Se necessitar de vacinas, marque-as;
- Informe-se sobre a existência de acordos de assistência médica com os países que vai visitar;
- Faça-se acompanhar sempre da receita médica dos medicamentos que está a tomar e que leva na bagagem;
- Verifique a validade do seu passaporte. Alguns países exigem que se prolongue até seis meses após o final da viagem;
- Deixe uma cópia do passaporte a um familiar ou amigo, bem como o itinerário previsto, número dos voos, contacto da agência de viagens (se for o caso) e do(s) alojamento(s) onde deverá permanecer;
- Verifique se os cartões de débito/crédito que pensa usar são aceites no país de destino e se será necessário levar dinheiro;
- Com a máxima antecedência que puder, informe-se da necessidade de visto para entrar no país;
- Alguns países são muito restritivos em relação ao consumo e transporte de álcool, ou outros itens (por exemplo, pastilha elástica em Singapura). Informe-se sobre legislação específica aplicada a visitantes para evitar problemas com a justiça;
- Se pretende conduzir no destino, verifique se a sua carta de condução está válida e se é reconhecida no destino;
- Leve consigo os contactos das secções consulares das embaixadas e/ou dos consulados portugueses dos países que vai visitar;
- Faça o registo da sua viagem através da aplicação Registo Viajante, disponível para os sistemas operativos Android e iOS. Trata-se de uma *app* do Ministério dos Negócios Estrangeiros que, em caso de emergência, permite a localização dos cidadãos nacionais registados e com o perfil ativado.

Se vai viajar para um país da União Europeia:

- Verifique a validade do seu Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão;
 - Obtenha o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) para facilitar o acesso a cuidados de saúde nos países do Espaço Económico Europeu (EEE), Islândia, Liechtenstein, Noruega e Suíça.
- O CESD deve ser solicitado na Segurança Social ou no próprio *site*, caso possua leitor do Cartão do Cidadão.
- No *site* https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/index_pt.htm encontra toda a informação sobre a documentação necessária, entre outros.



Para onde for, leve a farmácia consigo

Ninguém viaja a pensar que algo vai correr mal, mas é bom estar prevenido para o caso de tal acontecer. Estes são os itens que não devem faltar no seu *kit* de primeiros socorros e farmácia de viagem.

Primeiros socorros

Pequenos cortes, feridas e bolhas são apenas algumas das muitas situações que podem acontecer no dia a dia de um viajante. Para resolver rapidamente estes e outros contratempos convém ter na bagagem:

- Antisséptico;
- Soro fisiológico (unidoses);
- Pensos rápidos;
- Compressas esterilizadas;
- Ligaduras;
- Tesoura;
- Pinça;
- Termómetro.



Medicação de viagem

Para fazer face a problemas comuns, como constipações ou diarreias, ou para dar continuidade à medicação habitual, há alguns medicamentos que não podem faltar na farmácia de viagem:

- Fármacos que toma habitualmente, receitados pelo seu médico. Devem ser levados em quantidade suficiente para o tempo de viagem;
- Medicamentos para alívio de dores e febre, como o paracetamol;
- Medicamentos para a malária (ver pág. 7);
- Antibióticos para o tratamento de doenças infecciosas, como a diarreia do viajante;
- Soluções para reidratação oral, importantes em caso de vômitos ou diarreia;
- Antidiarreicos, para tomar em situação de diarreia sem febre;
- Medicação para prevenir enjoos ou vômitos;
- Medicamento para tratar as alergias (anti-histamínico) e para as picadas de insetos;
- Repelente de insetos;
- Protetor solar;
- Creme hidratante com zinco, para favorecer a cicatrização;
- Desinfetante para as mãos.

Sabe como transportar medicamentos no avião?

1 Levar a receita de todos os medicamentos, com indicação dos nomes genéricos. Para alguns medicamentos poderá ser necessária uma declaração do médico (escrita em inglês e/ou francês) a atestar a necessidade;

2 Transportar os medicamentos na embalagem original para facilitar a identificação e evitar problemas com as autoridades;

3 Se possível, transportá-los na bagagem de mão para evitar extravios. Para o fazer, terá de usar um saco de plástico transparente (20 cm x 20 cm) que possa ser aberto e fechado com facilidade. No caso de líquidos, como os xaropes, ter em conta que devem ser acondicionados em frascos com capacidade até 100 ml cada, no total de 1 litro por passageiro;

4 O transporte de seringas (por exemplo, para administração de insulina) implica uma declaração médica (escrita em inglês e/ou francês) a garantir a necessidade da mesma;

5 Alguns equipamentos médicos, como bombas de insulina ou de oxigénio, poderão implicar a autorização prévia por parte da companhia aérea.

Grávidas e crianças – vamos viajar em segurança?

A gravidez e a idade de uma criança não devem ser impedimentos para viajar, mas há alguns cuidados que devem ser seguidos.

Durante a gravidez

- O período ideal para viajar é entre as 12 e as 30 semanas de gravidez, porque, em princípio, os enjoos e a sonolência já diminuíram, a barriga ainda não é um obstáculo e o cansaço é suportável;
- De avião, a grávida pode viajar até às 36 semanas, ou até às 32 no caso de gravidez de gémeos ou trigémeos. Em ambos os casos, a partir das 28 semanas de gestação, é necessária uma declaração médica a atestar o tempo de gravidez e que esta decorre sem complicações. Estas regras podem variar conforme a companhia aérea, pelo que convém informar-se previamente;
- Se possível, a grávida deve optar por lugares na coxa do avião ou junto às saídas de emergência, para que possa caminhar com frequência e ir à casa de banho;
- São de evitar os países com elevado risco de contrair doenças. A vacina da febre-amarela, por exemplo, não pode ser administrada durante a gravidez;

- Viagens de carro não devem ultrapassar as seis horas no mesmo dia. Aconselham-se pausas frequentes, devendo ser evitados os percursos acidentados;
- É essencial levar o Boletim de Saúde da Grávida, bem como resultados de análises e ecografias. Todas as dúvidas devem ser esclarecidas previamente com o obstetra e com o especialista da Consulta do Viajante;
- As grávidas devem usar repelente de insetos com moderação, em concentrações de DEET inferiores a 35%;
- É importante que tenha consigo os contactos do hospital/maternidade e da embaixada/consulado do local de destino.

Crianças saudáveis

- Opte por destinos que não impliquem viagens muito longas, sobretudo se em causa estiverem crianças pequenas. Passar muitas horas dentro de um avião é cansativo e pode provocar ansiedade;
- Tenha em atenção a segurança do destino e a existência de serviços de saúde adequados;
- Leve a criança ao pediatra previamente e informe-o da intenção de viajar;
- As vacinas do Programa Nacional de Vacinação devem estar em dia e outras vacinas poderão ser recomendadas pelo médico;
- O ritmo da viagem deverá ser adequado à idade dos mais pequenos. Eles não conseguem caminhar o mesmo que um adulto no mesmo dia;
- Tenha sempre consigo comida e bebida e não se esqueça do carrinho de passeio;
- Repelente de insetos apenas em crianças com mais de dois meses, mas com moderação e em concentrações de DEET inferiores a 30%;
- Não se esqueça de levar o brinquedo preferido para acalmar em momentos de irritação.



Viagem gastronômica sem riscos

Uma das dimensões mais fascinantes de qualquer viagem passa por experimentar os pratos e as bebidas locais. Mas é também aqui que há necessidade de cuidados redobrados para evitar problemas.

A diarreia do viajante é provavelmente a doença mais comum entre quem se desloca com frequência para outras paragens. Aliás, se nunca sentiu os seus efeitos é mais do que provável que um dia venha a conhecê-los, já que, segundo a Direção-geral da Saúde, afeta entre 20 e 50% de todos os que viajam para o estrangeiro. Mas esta é apenas uma doença entre as muitas que resultam da ingestão de comida ou água contaminadas. Para aproveitar da melhor forma as experiências gastronômicas do seu próximo destino, observe as seguintes regras:

Alimentação segura

- Recuse saladas e todos os pratos que incluam fruta ou vegetais crus;
- Dê preferência a pratos bem cozinhados, rejeitando carne, peixe, ovos ou legumes crus ou mal passados;
- Os moluscos e o marisco poderão não ser uma boa opção, rejeite-os crus e pondere se deve comê-los mesmo cozinhados;
- Opte por descascar a própria fruta;
- Dê preferência a restaurantes bem frequentados e famosos pela comida local (procure referências de outros viajantes);

- Não aceite comida que pareça aquecida ou que tenha estado exposta a moscas.

Cuidado com a água

- Nos países onde a água canalizada não é segura opte por água engarrafada (certifique-se de que a garrafa está selada antes de beber) ou ferva a sua própria água;
- Recuse os cubos de gelo nas bebidas, bem como as rodela de limão, a não ser que esteja num restaurante ou hotel com padrões acima da média;
- Evite sumos naturais, porque também aqui há o risco de ter sido usada água da torneira na sua confeção;
- Os gelados são feitos com água, logo, também devem ser rejeitados, a não ser que sejam de uma marca confiável e a embalagem esteja fechada;
- Se optar por refrigerantes ou

bebidas alcoólicas, como cerveja, prefira em garrafa (a abertura deve ser sempre feita à sua frente);

- Leve na bagagem pastilhas para desinfetar a água, para o caso de não encontrar água engarrafada nalgum local mais remoto.

Higiene sempre

- Lave frequentemente as mãos ou, em alternativa, use soluções ou toalhetes desinfetantes. Este cuidado é especialmente importante antes das refeições;
- Se os talheres parecerem sujos, recuse-os e use os seus (pondere viajar com talheres para situações destas);
- Se os copos parecerem sujos, opte por beber diretamente da garrafa;
- Não use a água da torneira para lavar os dentes e tenha cuidado para não beber água durante o duche ou quando nada.



Recuperar a saúde em viagem

Alguns transtornos de saúde são frequentes em viagem e não têm gravidade, podendo ser tratados sem recorrer ao médico. Mas é importante saber reconhecer os sintomas.

Diarreia do viajante

Por ser um dos problemas mais comuns, qualquer viajante deve estar preparado para a resolver. A maioria dos episódios de diarreia aguda em viagem resulta de infeções gastrointestinais, causadas por bactérias, vírus ou parasitas. Mas também pode resultar de mudanças na dieta. Em regra, a diarreia do viajante dura entre três e cinco dias e acaba por se resolver sem necessidade de tratamento médico. Ainda assim, a perda de líquidos acarreta o risco de desidratação, manifestada por sede excessiva, boca seca, cansaço, fraqueza, tonturas e urina de cor mais escura do que o habitual. Para evitar a desidratação deve:

- Beber muitos líquidos, sobretudo água;
- Recorrer a soluções para reidratação oral;
- Ponderar o uso de medicamentos específicos para a diarreia e antimicrobianos com recomendação médica.

Mal de altitude

Também designado por doença de altitude, é o transtorno que se sente quando se viaja para locais situados em altitudes elevadas, devido à rarefação do ar. Os sintomas incluem falta de ar, tonturas, enjoos e dor de cabeça. Para os minimizar aconselha-se:

- Evitar viajar diretamente para altitudes superiores a 2.750 metros. Se possível, deve interromper-se a viagem durante pelo menos uma noite entre os 2.000–2.500 metros de altitude para adaptação do organismo;
- Dosear os esforços físicos e evitar bebidas alcoólicas nas primeiras 24 horas, reforçando a ingestão de água;
- As pessoas com problemas cardiovasculares e/ou pulmonares devem falar com o médico antes de decidir viajar para estes locais.



Diferença horária

Cansaço, dificuldade em dormir e falta de concentração são alguns dos sintomas do tão conhecido *jet lag*. Mas há formas de o minimizar:

- ➔ Antes de partir comece a ajustar o momento de se deitar à hora do destino;
- ➔ No avião acerte o relógio para a hora que o espera e comece a pensar nesse registo;
- ➔ Quando chegar ao destino ceda à tentação de se deitar, a não ser que já sejam horas;
- ➔ Reforce a hidratação, bebendo muitos líquidos, em especial água (as bebidas alcoólicas desidratam).

Alertas de urgência

Procure um médico com urgência se apresentar alguns destes sintomas:

- ➔ **Febre alta**, deve ser encarada de forma séria, em especial se também tiver diarreia, sangue nas fezes, calafrios, transpiração, fortes dores abdominais e/ou dores de cabeça/musculares;
- ➔ **Dificuldade respiratória**, que se agrava com tosse e cansaço;
- ➔ **Sintomas de mal de altitude** com duração superior a dois dias;
- ➔ **Sintomas neurológicos**, como alterações do estado de consciência ou descoordenação motora.



Proteja-se do sol, mesmo no frio

Adotar cuidados para melhor se proteger do sol é imprescindível para garantir que não afeta a saúde enquanto faz a viagem da sua vida.

As condições meteorológicas do país de destino vão condicionar a forma como desfruta da viagem e da experiência em si. Se o sol brilhar, é certo e sabido que a prioridade vai ser aproveitá-lo. Mas, se o fizer sem qualquer cuidado, corre sérios riscos e as queimaduras solares são apenas um deles. Desidratação, insolação (que é o sobreaquecimento do corpo com consequências graves) ou, ainda pior, cancro da pele são algumas das consequências dos excessos de sol, devido à radiação ultravioleta (UV). Confira aqui as regras para apanhar sol em segurança:

- Use sempre protetor solar com fator de proteção 30 ou mais. Escolha o mais adequado ao seu tipo de pele e às atividades previstas. Na dúvida, peça ajuda a um farmacêutico ou dermatologista;

- Reforce a aplicação do protetor a cada duas horas, bem como se transpirar ou depois de cada banho;
- Utilize protetor não só quando está na praia ou perto do mar, mas sempre que estiver ao ar livre, num jardim ou a passear na rua, mesmo em dias nublados, porque os raios UV estão sempre presentes;
- Quando puser protetor não se esqueça das orelhas, do pescoço (sobretudo a nuca) e dos pés;
- Use um batom com proteção solar;
- Entre as 12 e as 16 horas, reduza ao máximo as atividades ao ar livre e evite as idas à praia. O meio-dia solar é a altura do dia em que a radiação solar é mais intensa.

Vestidos para apanhar sol

- ➔ Use sempre chapéu, de preferência com abas para proteger as orelhas;
- ➔ Opte por camisas ou *T-shirts* em vez de mangas cavas. As camisolas de linho devem ser de malha apertada para reduzir a passagem de raios solares;
- ➔ Pondere a utilização de mangas compridas e calças;
- ➔ Use sempre óculos escuros com proteção UV;
- ➔ Escolha tecidos que limitem a exposição à radiação UV, algumas marcas de vestuário disponibilizam linhas com esta característica;
- ➔ Prefira calçado fechado.

A neve também “queima”

Quando a viagem é para um destino montanhoso e com neve importa ter ainda mais cautelas com a proteção solar. Isto porque há um aumento de 4% de radiação UVB a cada 300 metros de altitude. E se a isto somarmos o facto de a neve refletir entre 50 e 80% da radiação UV, facilmente percebemos a necessidade de usar e abusar de protetor quando vamos esquiar ou visitar um glaciar.



Depois do regresso – a viagem ainda não acabou

Se a saúde deve ser acautelada antes e durante a viagem, após o regresso também não deve ser esquecida. Algumas doenças demoram tempo a manifestar-se, pelo que convém estar atento a todos os sintomas.

Ainda que a viagem tenha corrido bem do ponto de vista da saúde, há situações que só se revelam semanas, ou até meses, depois do regresso. Por esse motivo, a relação entre sintomas que surjam e a viagem nem sempre é feita de imediato, atrasando o início do tratamento. Doenças como a malária, por exemplo, têm um período de incubação variável, podendo prolongar-se no tempo, o que leva a que o diagnóstico só seja feito mais tarde. Por este motivo, é sempre recomendável voltar à Consulta do Viajante para uma avaliação geral do estado de saúde.

A ida ao médico é obrigatória perante alguns sintomas, devendo referir a viagem que fez, o itinerário percorrido, as atividades realizadas, eventual exposição a riscos e problemas que tenham surgido.

Sintomas a que deve estar atento:

- Febre;
- Mal-estar geral;
- Tonturas, náuseas;
- Dores de cabeça e/ou musculares;
- Diarreia persistente;
- Problemas de pele;
- Dificuldades respiratórias;
- Icterícia (pele amarelada);
- Problemas genitais e/ou urinários.

Risco em viagens longas de avião

O tromboembolismo venoso é um dos problemas que podem revelar-se não só durante a viagem mas até duas semanas depois, sobretudo quando foram realizados voos de longa duração (mais de quatro horas). A embolia pulmonar e a trombose venosa profunda são duas manifestações do tromboembolismo venoso, sendo que a trombose venosa profunda ocorre quando se forma um coágulo sanguíneo nas veias das pernas. Se esse coágulo se desprender ou fragmentar, pode deslocar-se até aos pulmões e provocar uma embolia pulmonar.

Como prevenir no voo:

- ➔ Use roupas largas e confortáveis;
- ➔ Execute exercícios simples a cada meia hora, por exemplo, levante a ponta dos pés e deixe os calcanhares no chão, contraia os abdominais ou os glúteos e alongue as pernas;
- ➔ Caminhe pelo corredor sempre que puder;
- ➔ Beba muita água;
- ➔ Evite bebidas alcoólicas e comprimidos para dormir;
- ➔ Pondere a utilização de meias elásticas adequadas para viagens aéreas.



Viajar com consciência

Se adotarmos uma atitude consciente de cada vez que viajarmos, não só em relação ao que fazemos mas também à forma como nos relacionamos, o resultado será enriquecedor. Ganhamos nós, ganha o mundo.

Viajar é um excelente motor para a economia, mas a forma como o turismo de massas se tem desenvolvido nos últimos anos está a ameaçar o equilíbrio interno dos próprios países e, até, a contribuir para a destruição de ecossistemas. Viajar com consciência é a proposta que tem vindo a ser desenvolvida como parte da solução para o problema.

1 Equacionar a pegada ecológica

Um ambiente poluído é prejudicial para a saúde de todos, razão por que devemos equacionar as emissões de dióxido de carbono nas deslocações.

2 Valorizar a economia local

Sempre que possível, deve dar-se preferência aos artesãos e produtores locais em detrimento de lojas e cadeias de marcas conhecidas.

3 Respeitar a cultura que nos acolhe

Procurar saber o mais possível sobre a cultura do país para onde viajamos é essencial para compreendermos as suas regras e hábitos, os quais devemos respeitar integralmente.

4 Regatear sim, mas não muito

Regatear é uma característica de muitas culturas, mas convém evitar fazê-lo para lá do bom senso. Alguns dólares para nós podem significar uma semana de ordenado, ou mais, no país que visitamos.

5 Reduzir o plástico

Se nalguns países é recomendável beber água engarrafada, já noutros esta questão não se põe. Em todos os destinos convém reduzir a utilização de sacos de plástico, palhinhas, pratos ou copos descartáveis.

6 Respeitar a natureza e o património

Em qualquer viagem há que ter consciência da importância da biodiversidade e do património cultural – são, afinal, os motivos que nos levam a viajar.

Não se arrisque, pela sua saúde

Com o turismo de massas e o crescimento das redes sociais, são cada vez mais os viajantes que põem a vida em perigo para, por exemplo, tirar fotografias em locais arriscados, numa falta de consciência levada ao extremo. As autoridades têm vindo a chamar a atenção para o facto, alertando ainda para a necessidade de se cumprirem as regras gerais de segurança em viagem:

- ➔ Antes de sair à noite verifique se é seguro fazê-lo, sobretudo se estiver sozinho;
- ➔ Se a zona parecer pouco segura, não exiba valores;
- ➔ Em caso de assalto, não resista e entregue os valores que possuir;
- ➔ Recuse bebidas oferecidas por estranhos e evite beber em excesso em locais desconhecidos;
- ➔ Mantenha contacto permanente com a família e amigos.

Saúde em viagem – três testemunhos

Estas são três histórias de viajantes que nos contam como tratam (sempre) da sua saúde em viagem.

Prepara sempre as suas viagens do ponto de vista da saúde?

Considero-me uma viajante sensata, tomo os cuidados básicos, sem grandes exageros. Informo-me sobre o destino e adequo os comportamentos em função disso. Tenho o Cartão Europeu de Seguro de Doença e levo o Boletim Individual de Saúde do meu filho e um *kit* básico de medicamentos na bagagem de mão, nas suas embalagens originais. Quando o Pedro era pequeno esse *kit* era mais completo, hoje resume-se a paracetamol, antipirético, antidiarreico e anti-histamínico. Se vamos para um país tropical, acrescento protetor solar e repelente de insetos.

Viajou durante a gravidez?

Fiz uma viagem na Europa durante o primeiro trimestre e algumas viagens de carro nos meses seguintes. Vivi uma gravidez tranquila, portanto, se não viajei mais foi simplesmente porque estava muito ocupada a preparar a chegada do pequeno explorador. O único conselho que dou às grávidas é “falem com o vosso médico” e, se não há nenhuma contraindicação, planeiem viagens tranquilas, com tempo para descansar.



Ruthia Portelinha, 43 anos,
e **Pedro**, 11 anos
Guimarães
www.bercodomundo.com

Com que idade o seu filho começou a acompanhá-la nas viagens?

As primeiras viagens aconteceram quando ele era bebé, de carro, em Portugal. Com 10 meses fomos até Espanha e, à medida que foi crescendo, os destinos tornaram-se mais longínquos. Sabe-se que só no final do primeiro ano de vida as crianças ficam imunes a uma grande parte das doenças, se cumprirem o Programa Nacional de Vacinação, e são mais vulneráveis a mudanças de clima

extremas. Ele fez a sua primeira grande viagem com cerca de 3 anos, ao Brasil. Desde então, já visitou uns 16 países.

No que toca à saúde, a que aspectos presta atenção quando escolhe um destino?

Quem viaja com crianças evita destinos perigosos de todos os pontos de vista. Não passa pela cabeça de um pai ou mãe viajar para um lugar onde não haja rede de saúde. Algumas precauções básicas, como usar repelente, evitar janelas abertas a partir do entardecer e pôr o ar condicionado numa temperatura mais baixa, evita muitas picadas de mosquitos.

Quais são as principais regras que procura seguir quando viaja para países com padrões muito distintos dos de Portugal?

As viagens para países mais exóticos são sempre precedidas por uma Consulta do Viajante. Aconselho um seguro de saúde e fazer uma escolha cuidadosa do alojamento, sobretudo se a viagem for para fora da Europa ou da América do Norte. Depois há gestos que são puro bom senso, como beber apenas água engarrafada ou evitar alimentos crus e gelo.

Prepara sempre as suas viagens do ponto de vista da saúde?

Sim, preparo. Os diferentes destinos do planeta representam distintos desafios, pelo que o melhor é estar preparado para qualquer eventualidade. Uma viagem de sonho pode, muito facilmente, descambar num pesadelo em caso de inoportuno problema de saúde. Além da vacinação em dia, quando viajo para fora da Europa vou à Consulta do Viajante, deixando para os especialistas eventuais cuidados extras que deva tomar.

Quais são as principais regras que procura seguir quando está a viajar para países com padrões muito distintos dos de Portugal?

Como viajo bastante para países em desenvolvimento, ter a vacinação em dia é



Rui Barbosa Batista, 49 anos
Porto
www.bornfreee.com

fundamental. Do mesmo modo, se a viagem apresentar maior potencial para as coisas correrem mal, nomeadamente devido a dificuldades logísticas relacionadas com o destino, tento perceber onde se localizam os hospitais da região. Apesar de viajar sempre leve, opto por levar, para situações SOS, algo para a diarreia, que é o mais habitual,

bem como para eventuais dores de cabeça.

É hábito liderar viagens em grupo. Há algum conselho que costuma dar a quem viaja consigo, nomeadamente sobre saúde?

Ter seguro de viagem que cubra despesas de saúde é fundamental. Faço-o para as minhas deambulações pelo planeta e “obrigo” o mesmo a quem viaja comigo. Não quero que problemas relacionados com questões de saúde sejam uma preocupação ou um estorvo no decurso de toda a viagem. Para países com condições de higiene e saneamento básico deficientes ou cuja assistência médica é insuficiente, recomendo sempre também a ida à Consulta do Viajante.

Preparam sempre as vossas viagens do ponto de vista da saúde?

Sim. Essencialmente, começamos por fazer uma pesquisa sobre o destino e potenciais riscos para a saúde. Mediante isto, fazemos um seguro de viagem adequado. Como viajantes conscientes achamos que de maneira alguma devemos arriscar. Mesmo que posteriormente não seja necessário recorrer ao seguro de viagem é essencial ter um. Se houver risco de contrair doenças, tomamos as devidas precauções.

Quais são as principais regras que procuram seguir quando viajam para países com padrões muito distintos dos de Portugal?

Tentamos sempre não ter atitudes



Tiago Ferreira, 30 anos,
e **Sandrina Ferreira, 32 anos**
Porto
www.thewisetravellers.com

inconscientes. Algumas das regras que seguimos é ter cuidados alimentares, como beber água engarrafada ou de fontes seguras, ter cuidados com bebidas com

gelo, lavar bem a fruta, evitar sítios que possam parecer pouco higiénicos e fazer um período de adaptação à comida local. Além disso, não esquecemos o repelente de mosquitos, se necessário, e levamos sempre um *kit* de primeiros socorros, mas nada demasiado elaborado.

Há algum conselho que costumam dar a outros viajantes que vos tenha sido precioso?

A Consulta do Viajante é importante, principalmente se vamos viajar por um período mais longo. Também é importante ter um bom seguro de viagem, com cobertura de despesas de acordo com o destino para onde vamos e sempre com cobertura de atividades de risco.

Esquema de vacinação em vigor

Este é o esquema do Programa Nacional de Vacinação atualmente em vigor (PNV 2017*) por idades e respetivas doenças:

IDADE	VACINA E PROTEÇÃO QUE CONFERE
Recém-nascido	VHB – 1.ª dose (hepatite B)
2 meses	VHB – 2.ª dose
	Hib – 1.ª dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
	DTPa – 1.ª dose (difteria, tétano, tosse convulsa)
	VIP – 1.ª dose (poliomielite)
	Pn13 – 1.ª dose da vacina conjugada contra infeções por <i>Streptococcus pneumoniae</i> de 13 serotipos
4 meses	Hib – 2.ª dose
	DTPa – 2.ª dose
	VIP – 2.ª dose
	Pn13 – 2.ª dose
6 meses	VHB – 3.ª dose
	Hib – 3.ª dose
	DTPa – 3.ª dose
	VIP – 3.ª dose
12 meses	MenC – Dose única (meningites e septicemias causadas pela bactéria <i>Neisseria meningitidis</i>)*
	VASPR – 1.ª dose (sarampo, parotidite e rubéola)
	Pn13 – 3.ª dose
18 meses	Hib – 4.ª dose
	DTPa – 4.ª dose
	VIP – 4.ª dose
5 anos	DTPa – 5.ª dose
	VIP – 5.ª dose
	VASPR – 2.ª dose
10 anos	Td – 1.ª dose (tétano e difteria)
	HPV9 – 1.ª e 2.ª doses (infeções por vírus do papiloma humano de 9 genótipos) – só para raparigas*
25, 45 e 65 anos e posteriormente de 10 em 10 anos	Td
Grávidas	As grávidas não protegidas contra o tétano devem ser vacinadas. Além de se protegerem, evitam o tétano nos filhos à nascença

*O PNV vai ser alterado a partir de 1 de outubro de 2020. Entre as alterações contam-se o alargamento a todas as crianças da vacina MenB, aos 2, 4 e 12 meses; o alargamento da vacina HPV aos rapazes, aos 10 anos, e a inclusão da vacina contra rotavírus para grupos de risco.

Rastreios ao longo da vida

São vários os rastreios que devem ser feitos ao longo da vida de forma a diagnosticar doenças o mais precocemente possível*.

DO NASCIMENTO AOS 11 ANOS

→ AO NASCER

Teste da fenilcetonúria e das hormonas tiroideias (teste do pezinho) e rastreio auditivo.

→ PRÉ-ESCOLAR

Rastreio visual entre os 0 e os 2 anos e entre os 2 e os 5 anos, antes da entrada na escola.

→ DURANTE A INFÂNCIA

Vigilância regular do peso, altura e tensão arterial. Visitas regulares ao dentista ou higienista oral. Consultas frequentes com o médico de família ou pediatra (seguir os esquemas propostos).

DOS 12 AOS 19 ANOS

→ PARA TODOS

Vigilância regular do peso, altura e tensão arterial. Rastreio visual regular (aconselhável de dois em dois anos para a generalidade da população e anualmente para pessoas com diabetes, hipertensão arterial, história familiar de doenças visuais ou que foram submetidas a cirurgia ocular).

→ PARA RAPARIGAS

Rastreio de cancro do colo do útero pelo menos três anos após início da atividade sexual (citologia de três em três anos e citologia com teste de HPV de cinco em cinco anos). Rastreio de doenças sexualmente transmissíveis (DST) em grupos de risco e jovens sexualmente ativas.

DOS 20 AOS 64 ANOS

→ PARA TODOS

Vigilância do peso, altura e tensão arterial anualmente. Rastreio visual, rastreio de DST em grupos de risco e rastreio dermatológico (autoexame dermatológico anual e realizado por um dermatologista de cinco em cinco anos). Rastreio de cancro do cólon através de colonoscopia ou colonografia por TAC a partir dos 50 anos, mas, nos casos em que há antecedentes familiares, o rastreio começa 10 anos antes do caso mais novo, nunca depois dos 40.

→ PARA MULHERES

Verificação da vacinação e imunidade contra a rubéola e toxoplasmose (recomendado para as mulheres em idade fértil e que engravidem). Rastreio de cancro da mama através de autoexame da mama regular, o qual deve ser complementado com um exame clínico anual a partir dos 30 anos. A primeira mamografia pode ser realizada por volta dos 35 anos, mas no caso de haver

fatores de risco a vigilância deve ser determinada pelo médico. A partir dos 50 anos deverá efetuar uma mamografia, eventualmente complementada por estudo ecográfico, de dois em dois anos. Rastreio de cancro do colo do útero através de citologia de três em três anos a partir dos 21 anos e/ou pelo menos três anos após o início da atividade sexual e citologia com teste de HPV de cinco em cinco anos.

→ PARA HOMENS

Rastreio de cancro da próstata através da determinação de PSA aos homens assintomáticos a partir dos 55 anos (entre os 45 e os 50 em homens de risco elevado).

A PARTIR DOS 65 ANOS

→ PARA TODOS

Vigilância anual do peso, altura e tensão arterial. Realização de exames auditivos.

→ PARA HOMENS

Rastreio de cancro da próstata bianualmente através da determinação de PSA até aos 70 anos. Posteriormente, os rastreios devem ser apenas feitos por determinação médica.

* Esta informação é meramente indicativa e não exclui a consulta de um médico.





advancecare.pt