

# Vou viajar! O que devo saber?

## 1. INTRODUÇÃO

As viagens internacionais tiveram nos últimos anos uma expansão surpreendente. Os objectivos subjacentes a estas deslocações dividem-se entre motivos profissionais, recreativos e humanitários.

Esta situação condicionou a exposição dos viajantes a novos factores de risco, nomeadamente na área ambiental e das doenças transmissíveis.

As viagens internacionais podem produzir no viajante mudanças físicas associadas ao ambiente que podem perturbar de forma significativa o seu equilíbrio. A súbita exposição a mudanças de altitude, humidade, temperatura e agentes microbianos podem alterar o estado de saúde do viajante. O stress, a fadiga das viagens longas, a idade, o estado de saúde, o destino e o tempo de permanência são também factores dos quais depende o bem-estar do viajante.

Um planeamento atempado da viagem que inclua medidas de prevenção adequadas permite minimizar os riscos associados às viagens.

Não se esqueça: antes de viajar, realize atempadamente uma **Consulta do Viajante Internacional**.

## **2. VIAGENS AÉREAS**

### **Pressão do ar na cabina do avião**

Durante as viagens aéreas, há uma diminuição da pressão do ar e consequentemente uma ligeira diminuição do oxigénio disponível, bem tolerada por indivíduos saudáveis, mas que pode não ser tolerada convenientemente por passageiros com algumas doenças crónicas (cardíacas, respiratórias, anemia ou cirurgia recente).

Para evitar a sintomatologia das alterações de pressão e consequente expansão do gás no organismo, todos os passageiros devem:

- Engolir e/ou mastigar na aterragem podendo, se a dor nos ouvidos persistir realizar a manobra de Valsava (expiração forçada, tapando o nariz e a boca) no caso de não existirem contra-indicações (infecção nos ouvidos, nariz ou seios nasais);
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e com gás.

### **Humidade na cabina do avião**

A diminuição da humidade origina algum desconforto, que pode ser minorados por:

- Ingestão de líquidos antes e durante o voo;
- Aplicação de loção hidratante na pele;
- Aplicação de um spray nasal hidrossalino;
- Uso de óculos em vez de lentes de contacto.

### **Enjoo**

É raro. No entanto, os passageiros susceptíveis devem:

- Solicitar lugares junto a asa do avião e/ou janela;
- Manter sempre acessível o saco de enjoo;
- Se necessário, tomarem profilacticamente um medicamento adequado.

### **Jet Lag**

A alteração dos padrões do sono e de outros biorritmos diários podem originar desidratação, fadiga, stress, indigestão, mal-estar geral, insónia, redução do desempenho físico e intelectual.

O viajante deve:

- Descansar bem antes da partida e durante o voo;
- Beber muita água e/ou sumos de fruta antes e durante o voo;

- Comer refeições ligeiras e evitar o consumo do álcool antes e durante o voo;
- Adaptar-se ao horário do destino o mais rapidamente possível (horas de refeição, sono), começando preferencialmente durante o voo;
- Após a chegada, garantir a exposição à luz natural do sol.

### **Imobilidade e Problemas Circulatórios**

A imobilidade prolongada, especialmente quando o viajante permanece sentado, favorece o aparecimento de pernas inchadas (edemas), duras e desconfortáveis. Pode verificar-se a formação de trombozes venosas, a maioria delas sem sintomas e sem consequências.

O viajante deve:

- Executar exercícios simples com frequência durante o voo;
- Utilizar meias elásticas especiais para viagens aéreas;
- Utilizar roupas largas e confortáveis;
- Executar exercícios ligeiros após a chegada.

### **Contra-Indicações**

As viagens aéreas estão contra-indicadas em:

- Recém-nascidos com menos de 7 dias (ou maior tempo de vida se forem prematuros);
- Grávidas nas últimas 4 semanas de gestação (8 semanas se forem gémeos) e até 7 dias após o parto;
- Doentes com angina de peito ou angor em repouso;
- Viajantes com qualquer doença infecciosa em fase de contágio (p.e., tuberculose);
- Praticantes de mergulho com botija, com vários mergulhos em menos de 24 horas;
- Indivíduos com enfarte agudo do miocárdio ou trombose (acidente vascular cerebral) recentes;
- Indivíduos com doença respiratória crónica severa e falta de ar em repouso;
- Hipertensão arterial não controlada: máxima superior a 20 cm Hg.

### **3. RISCOS ASSOCIADOS AO MEIO AMBIENTE**

#### **Altitude**

O viajante deve evitar viajar directamente para altitudes elevadas. Caso tal aconteça, deverá interromper a viagem por 2 a 3 noites a 2550-3000 m de altitude, com o objectivo de prevenir a doença da altitude (dor de cabeça, perda de apetite, náuseas, vómitos, insónia, fadiga, irritabilidade).

Os viajantes com doenças cardíacas, pulmonares ou anemia são mais susceptíveis e devem procurar aconselhamento médico antes de viajarem.

#### **Calor e humidade**

Em destinos quentes, aconselha-se:

- Ingestão de muitos líquidos;
- Adição de sal à comida ou bebida (excepto se contra-indicado por razões médicas);
- Comer ou beber alimentos ricos em sais minerais;
- Duche diário;
- Uso de vestuário folgado de algodão;
- Aplicação de pó de talco nas áreas sensíveis a infecções de fungos (p.e., pé de atleta).

#### **Radiação ultra-violeta**

O viajante deve:

- Evitar a exposição solar a meio do dia (preferir manhã e fim de tarde);
- Utilizar vestuário que proteja braços e pernas;
- Utilizar óculos de sol protectores dos raios UV e chapéu de aba larga;
- Aplicar protector solar de largo espectro com um factor de protecção apropriado ao seu tipo de pele e idade, com reaplicações frequentes;
- Ter particular atenção com as crianças;
- Tomar precauções contra a exposição excessiva dentro ou fora de água (os raios solares penetram na água até mais de 1 m de profundidade);
- Verificar se a medicação que está a tomar não irá afectar a sensibilidade aos raios UV (p.e., alguns antibióticos, antimaláricos, pílula);
- Evitar toda a exposição solar se anteriormente tiverem ocorrido reacções alérgicas, bem como evitar colocar produtos que causaram essas reacções (p.e., perfumes, óleos cítricos).

## **Animais**

O viajante deve evitar o contacto directo com animais domésticos em zonas onde exista raiva, assim como todos os animais selvagens ou em cativeiro.

## **Protecção contra insectos**

- Repelentes de insectos: com dietiltoluamida (DEET) ou butilacetilaminopropionato (repelente 3535); renovações em todas as áreas expostas (de 4 em 4 horas);
- Serpentina (espirais): com um piretróide sintético, vaporiza insecticida, requerendo ou não energia eléctrica;
- Spray insecticida: efeito imediato e letal, mas de curta duração;
- Roupa protectora: roupa não muito fina, com repelente de insectos; protecção adicional com tratamento da roupa com permetrina;
- Redes mosquiteiras: impregnadas ou não com piretróides sintéticos; entaladas no colchão, depois de verificar que não há nenhum mosquito no seu interior; confirmar se a rede não está rasgada; janelas portais e beirais com redes mosquiteiras;
- Ar condicionado: afugenta os mosquitos e outros insectos.

## **Acidentes e Violência**

O viajante deve:

- Antes da viagem, ponderar a realização de um seguro de viagem que cubra repatriamento.
- Ter conhecimento prévio dos contactos das embaixadas portuguesas nos países a visitar, de modo a contactá-las em necessidade de ajuda;
- Estar atento à possibilidade de assaltos durante o dia e a noite;
- Manter oculta a máquina fotográfica e objectos de valor e evitar transportar grandes somas de dinheiro;
- Evitar praias isoladas ou áreas remotas;
- Evitar comboios, autocarros ou outros veículos de transporte;
- Utilizar apenas táxis autorizados;
- Evitar bebidas alcoólicas à noite e não viajar de forma isolada;
- Manter portas e janelas do carro trancadas e fechadas;
- Ser particularmente cautelosos na paragem ao sinal vermelho dos semáforos;
- Estacionar em áreas iluminadas e não transportar estranhos;
- Utilizar os serviços de um guia/intérprete local ou de um condutor local quando se deslocar para áreas remotas;
- Se for envolvido num assalto ao veículo à mão armada, não resistir e manter sempre as mãos onde os mesmos se possam visualizar.

## 4. NORMAS DE HIGIENE HÍDRICA E ALIMENTAR

A diarreia do viajante é uma das principais causas de doença nos viajantes internacionais. A melhor forma de prevenção passa pela higiene hídrica e alimentar, aprendendo a seleccionar os alimentos e as bebidas mais adequadas e menos susceptíveis de causar doença. Ter uma alimentação saudável enquanto viajamos, significa que nem sempre se pode comer **quando, onde e o que queremos**.

### Bebidas

- Assegurar a salubridade da água que ingere (engarrafada ou fervida durante 20-30 min); se tal não for possível, utilizar um filtro com certificação de controlo de qualidade e/ou um produto desinfectante;
- A água engarrafada deve ser descapsulada somente no momento em que é servida;
- Evitar os cubos de gelo nas bebidas, excepto se forem feitos com água desinfectada;
- Evitar lavar os dentes com água pouco segura;
- As bebidas frias engarrafadas ou empacotadas são, em geral, de confiança, desde que seladas; as bebidas quentes também são seguras;
- Beber unicamente leite pasteurizado (na falta, ferver o não pasteurizado).

### Alimentos

- Evitar alimentos cozinhados que tenham sido mantidos à temperatura ambiente, durante várias horas.
- Ingerir apenas alimentos bem cozinhados e, se possível, ainda quentes;
- Evitar alimentos crus (p.e., marisco de pequeno porte, saladas);
- Comer fruta descascada pelo próprio, evitando as saladas de fruta previamente laminada, bem como furtos cujo exterior não esteja intacto;
- Comer saladas desinfectadas pelo próprio, mergulhando os alimentos durante 30 min num recipiente com 5 gotas de lixívia por litro de água;
- Evitar alimentos que contenham ovo cru ou mal cozinhado, como a maionese, certos molhos e sobremesas;
- Evitar alimentos adquiridos junto de vendedores ambulantes.

## 5. OUTRAS DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS

### Infecções Sexualmente Transmissíveis

As IST mais importantes são o VIH/SIDA, hepatite B, sífilis, gonorreia, herpes genital, infecções por clamídia, tricomoníase, cancro mole e condiloma genital.

A única IST que pode ser prevenida pela vacinação é a hepatite B.

A transmissão ocorre através de relações sexuais não protegidas (homo e heterossexual: vaginal, anal ou oral). A hepatite B, o VIH e a sífilis podem também ser transmitidas por sangue ou seus derivados, nomeadamente através de transfusões, injeções com seringas e agulhas contaminadas e por meio de instrumentos cirúrgicos ou dentários não esterilizados ou outros materiais pontiagudos de penetração na pele (p.e., acupunctura, "piercing" e tatuagens).

Não existe risco de transmissão de IST no contacto diário em sociedade, em casa ou no trabalho. As pessoas não correm nenhum risco de contrair estas doenças ao partilharem transportes (aviões, barcos, autocarros, automóveis, comboios) com indivíduos infectados.

Está provado que os preservativos, se utilizados correctamente, podem prevenir a transmissão de VIH e outras IST.

Lembre-se:

- Em países menos desenvolvidos, as IST são geralmente mais prevalentes do que em Portugal, sendo maior o risco de as contrair com as pessoas originárias daqueles países;
- O risco de infecção é tanto maior quanto maior for o número de parceiros sexuais;
- A infecção pode ser transmitida por um parceiro sexual aparentemente saudável, sem sinais de doença;
- Evite contactos sexuais ocasionais;
- Evite contactos sexuais com múltiplos parceiros ou com alguém que os tenha;
- Utilizar correctamente o preservativo;
- Use apenas a sua escova de dentes e lâminas de barbear.

### Malária ou Paludismo

A malária ou o paludismo é uma das infecções mais frequentes e de elevado risco em muitas áreas tropicais e subtropicais, existindo em diversos países dos continentes americano, africano e asiático.

É uma doença causada por quatro espécies diferentes de protozoários do género **Plasmodium**: **falciparum**, **vivax**, **ovale** e **malariae**. Estes parasitas são transmitidos ao Homem pela picada do mosquito *Anopheles*

infectado, o qual pica geralmente entre o entardecer e o amanhecer, podendo, no entanto, picar durante o dia.

O período de incubação entre a picada do mosquito infectado e o começo dos sintomas varia entre 7 dias e 4 semanas, dependendo da espécie do parasita.

Os viajantes que se deslocam para zonas em que existe risco de contrair paludismo devem:

- Estar conscientes sobre o grau de risco que correm, pelo que as grávidas e pais de crianças pequenas devem interrogar-se sobre a oportunidade da sua viagem;
- Cobrir todas as partes expostas do corpo com repelente de insectos que contenha dietiltoluamida (DEET) ou butilacetilaminopropionato (repelente 3535);
- Optar por vestir roupas claras;
- Fechar as portas e janelas à noite e/ou cobri-las com rede mosquiteira;
- Pulverizar os alojamentos com insecticidas ou utilizar difusores eléctricos;
- Ligar o ar condicionado no quarto;
- Evitar, se possível, estar no exterior entre o anoitecer e o amanhecer, já que é neste período que estes mosquitos atacam mais;
- Tomar a medicação anti-palúdica de acordo com o esquema posológico recomendado pelo médico.

Lembre-se que:

- Os medicamentos anti-palúdicos receitados devem ser ingeridos após a refeição e com água abundante;
- Todos os anti-palúdicos cujas tomas sejam semanais, devem ser começados a tomar 1 semana antes da partida;
- Os anti-palúdicos cujas tomas são diárias devem ser iniciados 2 dias antes ou na véspera da partida, consoante o medicamento em causa;
- A escolha do anti-palúdico é da competência do médico, dependendo do destino da viagem e dos antecedentes patológicos e hábitos medicamentosos do viajante;
- Deve continuar a tomar a medicação 1 ou 4 semanas após o regresso, consoante o medicamento em causa;
- A malária pode surgir apesar da profilaxia anti-palúdica;
- Os sintomas de malária podem ser semelhantes aos de uma gripe com febre, arrepios de frio, podendo ainda surgir icterícia moderada e dores de cabeça e musculares;
- Nas 4 semanas após o regresso de uma área de elevado risco de malária, o aparecimento de febre é uma emergência médica, pelo que os viajantes devem procurar cuidados médicos imediatos.



## 6. ESTOJO MÉDICO BÁSICO

- Solução desinfetante;
- Repelente com DEET ou repelente 3535;
- Medicação para as picadas de insectos;
- Descongestionante nasal;
- Sais de re-hidratação oral (ou 6 colheres de chá rasas de açúcar + 1 colher de chá rasa de sal por cada litro de água);
- Analgésicos simples (p.e., paracetamol);
- Termómetro clínico;
- Pensos rápidos, fita adesiva, ligaduras, compressas esterilizadas.

Artigos adicionais segundo o destino e necessidades individuais:

- Protector solar e óculos de sol;
- Medicação para alguma doença pré-existente;
- preservativos;
- Seringas e agulhas esterilizadas e descartáveis;
- Antimalárico(s);
- Outros.