

A SAÚDE DO VIAJANTE



“Moro no trabalho e durmo nos aviões”.
Depoimento de um cliente da MedRio

MED•RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

Supervisão editorial:
Dr. Gilberto Ururahy



Baixe agora o aplicativo e
mantenha sua **saúde em dia!**



Editora responsável:
Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

Jornalista responsável:
Leda Sangiorgio (MTB 30.714)

Designer gráfico: Monize Aquino



INTRODUÇÃO



Nossos clientes viajam constantemente. Pensando nisso, a **MedRio Check-up** desenvolveu este guia que poderá ser bastante útil durante as suas viagens.

Assim, antes de seguir para o destino desejado, independente do local - seja ele nacional ou internacional, a passeio ou a negócios - é importante estar consciente sobre os cuidados necessários com a saúde.

Quem viaja está suscetível a diversos fatores de riscos para a saúde, como mudanças bruscas de temperatura, umidade, altitude, a fusos horários, alimentação local, exposição a micróbios e bactérias, acesso a locais com higiene e saneamento básico precários, entre outras condições que podem comprometer a sua saúde e o objetivo da viagem.

De posse deste guia prático e com as informações essenciais para proteger a sua saúde, desejamos que a sua viagem seja segura e agradável.



PREPARE-SE ANTES DE VIAJAR



Ao agendar uma viagem, procure obter, com antecedência, o máximo possível de informações sobre o destino. Pesquise o clima, condições sanitárias, necessidade de vacinas, comidas típicas, sistema de saúde, atividades e esportes que serão realizados durante a estadia, entre outros dados que podem interferir em seu estado de saúde.

Realize um check-up médico

Para viagens mais longas e duradouras, para locais mais distantes ou culturalmente diferentes do seu país de origem, o ideal é marcar uma avaliação médica antes de viajar, principalmente se você tiver alguma doença pré-existente. Também é importante realizar uma avaliação com o dentista. Prevenir-se é a melhor forma de viajar com segurança e evitar problemas futuros.

Medicamentos controlados e receitas

Se você utiliza remédios controlados, lembre-se de levar a prescrição médica com você e a quantidade de medicamentos necessária para o período da viagem e, uma cota "extra" caso você tenha que adiar o retorno, pois nem sempre é possível obter os medicamentos no seu destino final, ou ingressar em países diferentes com os produtos na bagagem sem portar as receitas médicas.

SEGURO SAÚDE

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) disponibiliza em seu portal uma lista de países que possuem acordo com o Brasil e permitem o atendimento aos cidadãos brasileiros nas redes públicas de saúde. Para mais informações, acesse:

<http://sna.saude.gov.br/cdam>



Monte seu “kit farmácia”

Além de levar os medicamentos para as doenças pré-existentes, lembre-se de montar um kit com outros medicamentos que possam ser necessários:

- Analgésico/antitérmico
- Para náuseas ou vômitos
- Antialérgicos
- Antidiarreicos
- Antiácidos
- Soluções salinas nasais

Você também pode incluir outros itens nesse kit, como:

- Curativos adesivos
- Gase, esparadrapo, algodão, cotonetes
- Atadura elástica para entorses e distensões
- Bandagens para envolver ferimentos
- Antisséptico de uso tópico

- Pinça e tesoura

Atenção: se for viajar de avião, esses itens não são permitidos na bagagem de mão.



SAÚDE



No entanto, para viagens internacionais recomenda-se contratar um seguro internacional de saúde. Confira se a sua seguradora atual oferece esse tipo de cobertura.



Orientações gerais

Estar com a carteira de vacinação em dia é um dos itens mais importantes antes de realizar uma viagem. Por isso, o check-up médico é o momento ideal para obter as informações necessárias para a vacinação.

Febre amarela

Alguns países exigem o “Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia” como medida preventiva contra a febre amarela. No site da Organização Mundial de Saúde (OMS) está disponível a lista com todos os países que fazem essa exigência.

Acesse o link e obtenha mais informações:

www.who.int/topics/immunization/en

Para emitir o certificado, procure um dos Centros de Orientação ao Viajante da Anvisa. Leve a sua carteira de vacinação e um documento de identificação oficial com foto.

Lembre-se: o documento só passa a ser válido nos países que exigem a imunização após dez dias da data em que você foi vacinado. Encontre um Centro de Orientação ao Viajante da Anvisa mais próximo de você pelo link a seguir:

www.anvisa.gov.br/viajante

Em regiões brasileiras consideradas endêmicas como Amapá, Tocantins, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Rondônia, Acre, Roraima, Amazonas, Pará, Goiás e Distrito Federal é necessário vacinar-se contra a febre amarela.

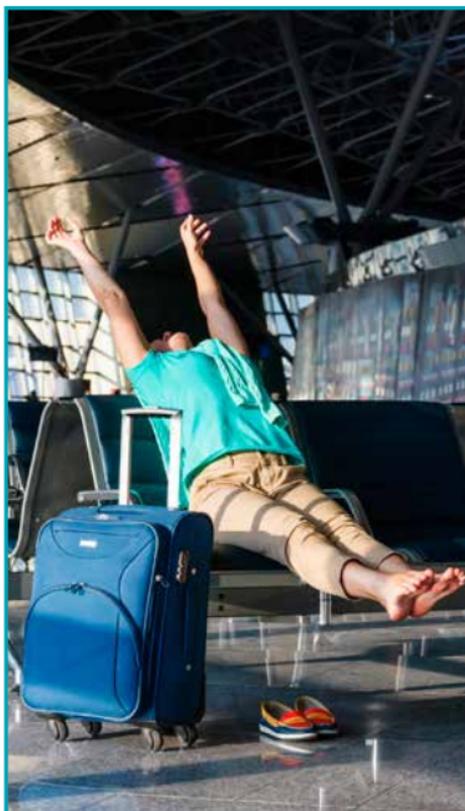


Febre tifoide

A imunização contra a febre tifoide também é importante se o destino for regiões como Norte e Nordeste do Brasil, Ásia e África, onde as condições sanitárias são precárias.

Outras vacinas contra doenças como hepatite A e B, poliomielite, sarampo, caxumba, rubéola e meningite meningocócica podem ser recomendadas, de acordo com a região do Brasil ou país que você for visitar. Por isso, se informe no Centro de Orientação ao Viajante da Anvisa.





Circulação Sanguínea

Em viagens longas, principalmente as de avião, a circulação sanguínea tende a diminuir devido à baixa pressão atmosférica da aeronave e ao ar ambiente muito seco, facilitando a desidratação. Como consequência, o viajante pode ter uma trombose venosa aguda, devido a formação de coágulos no sangue.

Inicialmente, a trombose começa pelas pernas e à medida que o sangue se espessa, as veias ou artérias podem se obstruir. Com a circulação do sangue bloqueada, órgãos como o pulmão podem ser afetados, em função de embolia.

Para evitar essa situação, coloque uma meia elástica - de preferência uma meia de média compressão - e use calçados confortáveis durante a viagem. Procure movimentar bastante as pernas, mesmo se o espaço for pequeno. Se você estiver em um avião, levante-se algumas vezes, ande e faça alongamentos com pernas e braços. Se a viagem for de ônibus ou carro, desça em todas as paradas. Também é importante beber bastante água para manter-se hidratado e evitar bebidas alcoólicas.

Qualquer viajante está sujeito ao risco de ter uma trombose, porém pessoas com problemas de circulação, como os diabéticos, precisam redobrar os cuidados e seguir orientações médicas. Gestantes, obesos, fumantes e mulheres que tomam anticoncepcionais (principalmente se forem fumantes) fazem parte do grupo de risco.

Os sinais da trombose são inchaço nas pernas, vermelhidão, aumento da temperatura e dores na batata da perna. Fique atento e qualquer sinal de alteração, comunique a equipe de bordo (se estiver no avião) que tomará as devidas providências.



Náuseas

Nas viagens de avião, ônibus ou carro, muitas pessoas sentem náuseas com o movimento. Esse mal estar pode ser evitado com algumas precauções:

- Evite comer alimentos pesados e em grande quantidade antes de viajar
- Se quiser comer durante a viagem, opte por alimentos leves e pouco gordurosos
- Evite bebidas alcoólicas, pois o álcool aumenta o potencial de desidratação
- Se estiver de carro e não for o motorista, prefira o assento da frente. Se a viagem for de ônibus, escolha os assentos do meio e evite as extremidades que balançam mais. Em uma viagem de avião, escolha os assentos a partir das asas para frente, pois balançam menos

Ressecamento das vias respiratórias e dores de ouvido

Entre as reclamações mais comuns nas viagens de avião estão o ressecamento das vias respiratórias e as dores de ouvido.

Na primeira situação, quanto maior for a altitude alcançada pela aeronave, menor será a disponibilidade do oxigênio e a umidade relativa do ar será mais baixa, causando a desidratação e o ressecamento das vias respiratórias.

Já as dores intensas de ouvido durante a decolagem e aterrissagem do avião, principalmente nas crianças, ocorrem devido à pressão atmosférica. Quando o avião está subindo e a altitude aumenta, a pressão diminui e o ar se expande nos ouvidos. No momento do pouso, ocorre o contrário, gerando um efeito negativo nos ouvidos.

Para evitar esses desconfortos, beba bastante líquido ou mastigue chicletes. Além disso, deglutir a própria saliva pode ajudar.



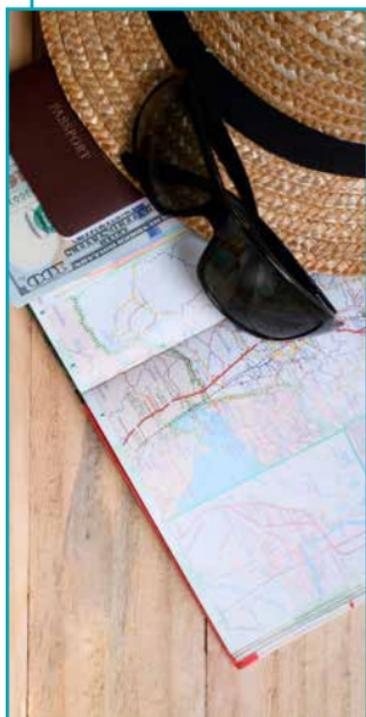
Atenção: problemas como gripes, resfriados e rinites alérgicas, que geram a obstrução nasal, podem piorar a pressão nos ouvidos.

Água e alimentação

Um dos problemas mais comuns em viagens é a diarreia causada pela ingestão de alimentos e água contaminados. O índice de ocorrência da diarreia em viajantes varia entre 30% a 50% - o que equivale a cerca de 24 a 40 milhões de pessoas acometidas no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Por isso, é importante conhecer a procedência do que você ingere e adotar algumas medidas de higiene:

- Lave as mãos com sabão várias vezes ao dia, principalmente antes de comer. Se não for possível, desinfete as mãos com álcool em gel
- Consuma água mineral engarrafada e bebidas industrializadas
- Não use gelo de procedência duvidosa
- Consuma alimentos que estejam bem assados e cozidos
- Na dúvida sobre as condições de higiene, evite comer saladas, vegetais crus e beber sucos de frutas, leite e derivados não pasteurizados
- Evite os alimentos vendidos por ambulantes
- Cuidado com frutos do mar e peixes. São os alimentos que mais causam intoxicação alimentar em viagens



Exposição ao sol

Durante uma viagem, é comum passar longos períodos caminhando ao ar livre sob a exposição nociva de raios ultravioletas. Por isso, atenção:

- Evite tomar sol entre 10h e 16h
- Utilize bloqueador solar com fator de proteção igual ou maior que 15
- Proteja-se com bonés, chapéus ou viseiras
- Utilize roupas confortáveis
- Beba bastante líquido

Picadas de insetos

Se a sua viagem inclui visitas a locais rurais, florestas ou cerrados, é necessário dar atenção especial às doenças transmitidas por insetos, como dengue, malária, febre amarela, leishmaniose, entre outras.

Para prevenir-se das picadas, confira as recomendações:

- Aplique repelente a base de DEET (dietil-toluamida) nas áreas expostas da pele (o uso de repelentes não é indicado para crianças menores de dois anos)
- Dê preferência a locais que ofereçam barreiras e telas de proteção nas janelas e ar condicionado
- Utilize roupas que protejam contra as picadas, como camisas de manga comprida, calças e sapatos fechados

Doenças transmitidas por outros animais

Algumas espécies de aves e mamíferos podem transmitir doenças infectocontagiosas, inclusive em áreas urbanas. Portanto, atenção:

- Evite contato com aves vivas ou abatidas
- Se sofrer agressão por mamíferos domésticos ou aves silvestres, lave o local imediatamente e busque atendimento médico



Informações gerais

Carregue com você os documentos de identificação, de preferência em inglês e português, com informações de contatos pessoais, tipo sanguíneo, se tem alergias, diabetes ou outras doenças que possam requerer particular atenção.

Leve seus medicamentos em quantidade suficiente para o período da viagem e a prescrição do médico.

MED · RIO CHECK-UP

Há mais de 25 anos promovendo saúde.
100.000 check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000
agenda@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - 5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br



MED · RIO

CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br

[f /medriochekup](https://www.facebook.com/medriochekup)

[in /med-rio-check-up](https://www.linkedin.com/company/med-rio-check-up)