

SAÚDE sempre

julho * 2014

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

newsletter

VIAGENS

Ficha Técnica

Newsletter SAÚDE.sempre - julho de 2014 • **Edição:** Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
R. das Pretas, nº 1 - 9004-515 Funchal • **Tel.:** 291 212 300 • **Fax:** 291 281 421 • **E-mail:** iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt
Coordenação: Unidade Técnica de Comunicação e Educação para a Saúde (UTCES) • edusaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

nota introdutória

A sua saúde e dos seus familiares é sempre o mais importante mesmo em viagem. Na atualidade as viagens parecem ser mais acessíveis e mais necessárias, mas por vezes são igualmente mais complexas, sobretudo devido ao cenário de risco infeccioso, ambiental e mesmo individual que muitas viagens determinam.

A presente newsletter pretende ser um instrumento de preparação de viagens seguras.

O formato disponibilizado representa uma coleção de informação, passível de responder, de forma útil, a perguntas frequentes relativas a viagens e saúde.

O presente kit informativo versa vários temas de interesse para uma adequada preparação da viagem, gozo da mesma com tranquilidade e regresso controlado.



consulta de saúde do viajante

Para que servem as consultas de saúde do viajante?

Os riscos de problemas de saúde diminuem se os viajantes procurarem aconselhamento pré-viagem e cumprirem as recomendações. Poderão fazê-lo na **Consulta do Viajante**, que deve realizar-se **4 a 6 semanas antes da viagem**.

Nesta consulta os viajantes serão elucidado sobre:

- Riscos no destino
- Características do viajante/riscos individuais
- Vacinas e quimioprofilaxia adequada ao destino da viagem
- Avaliação do comportamento individual e segurança durante a viagem
- Recomendações gerais: como evitar problemas de saúde do viajante:

- Proteção contra as picadas e uso correto de repelentes
- Precauções com a água e alimentos
- Prevenção da diarreia do viajante
- Riscos ambientais
 - Mal da altitude
 - Exposição a temperaturas extremas
 - Águas de recreio
- Doenças de transmissão sexual
- Síndrome da mudança horária (Jet lag)

Enjoo
Seguro de viagem
Em caso de ter patologias crónicas será aconselhado a:

- Levar uma história clínica onde conste a patologia de que sofre, os medicamentos que toma e qual a sua posologia (se possível traduzida para inglês).

- Levar medicamentos em quantidade suplementar para superar eventuais incidentes

- Movimentar periodicamente os pés e os joelhos ou caminhar pelo avião pelo menos uma vez em cada hora

- No destino:

* Saber a localização de hospitais ou clínicas

* Ter disponíveis os contactos da embaixada ou consulado do país de origem para o caso de necessidade de ajuda urgente

- Após regresso da viagem

- **Se no regresso de outro país, ou nos 30 dias seguintes, apresentar sintomas como febre ou diarreia ou outros sintomas como vômitos, problemas respiratórios ou da pele, deverá consultar o seu médico assistente para despiste de doenças como a malária, febre-amarela, dengue, rickettsiose, leptoespirose ou giardose que requerem tratamento médico.**

Problemas de saúde do viajante?

Doenças transmitidas por vetores
Doenças transmitidas pela água
Doenças transmitidas pelos alimentos
Diarreia do viajante
Síndrome da mudança horária /Jet lag
Mal da Altitude / Mal da Montanha
Exposição a temperaturas extremas
Infeções Sexualmente Transmissíveis

Onde existe a Consulta de Saúde do Viajante?

Centro de Saúde do Bom Jesus
Unidade Operativa de Saúde Pública
Rua das Hortas, n.º 67, 3.º Piso
9054-526 Funchal
Consultas com marcação
Telefone: 291 208 738 Fax: 291 208 888
Vacinação internacional - 4.º piso das 8h00 às 19h30

Hospital Central do Funchal
Hospital dos Marmeleiros
Estrada dos Marmeleiros, 9054-535 Monte
Telefone: 291 705 730/1 Fax: 291 705 731
Consultas: segunda-feira, às 12h00

vacinação

Se vai viajar informe-se na consulta do viajante (**4 a 6 semanas antes da viagem**) quais as vacinas adequadas à sua situação.

As vacinas recomendadas dependem de:

- Local de destino
- Duração da estadia
- Objetivo da viagem
- Características do viajante (riscos individuais)
- Doenças coexistentes
- Contraindicações da vacinação
- Efeitos adversos
- Duração da imunidade
- Tempo disponível antes da viagem
- Profissão

Respeite o período de antecedência para a realização da consulta do viajante, pois algumas vacinas só conferem imunidade após algum tempo de serem administradas (tempo variável consoante a vacina).

Classificação, da OMS, das vacinas utilizadas em viajantes

Vacinas exigidas por lei *	Vacinas recomendadas dependendo do destino
Febre amarela	Cólera
Doença Meningocócica	Encefalite japonesa
	Encefalite transmitida por carraças
	Doença meningocócica
Vacinas de rotina	Febre Tifoide
Tétano, Difteria, Tosse convulsa	Gripe
Hepatite B	Hepatite A
Poliomielite	Raiva
Sarampo, Papeira, Rubéola	Tuberculose – BCG
Haemophilus influenzae	Varicela

* **Nota 1:** A vacina contra a Febre Amarela é exigida pelo Regulamento Internacional de Saúde

Nota 2: A vacina meningocócica é exigida na Arábia Saudita e em alguns países de África Sub-sariana, desde o Senegal à Etiópia

se está grávida e vai viajar...

O período seguro para viajar é o 2º trimestre, entre a 18ª e a 24ª semanas de gravidez.

Antes da viagem:

- Consulte o médico que segue a gravidez
- Efetue consulta do viajante
- Avalie eventuais contraindicações à viagem
- Faça um seguro de saúde
- Evite destinos com altitude superior a 3500m. No final da gravidez não se deve ultrapassar os 2500m de altitude
- Evite destinos para onde se recomende vacinação com vacinas vivas

Durante a viagem:

- Se possível, viaje acompanhada
- Siga as recomendações sobre alimentos e bebidas seguras
- Evite alimentos flatulentos (que desenvolvem gases) e bebidas gasosas
- Movimente periodicamente os pés e os joelhos ou caminhe pelo avião

No destino

- Saiba a localização de hospitais com serviço de obstetrícia
- Tenha disponíveis os contactos da embaixada ou consulado do país de origem
- Se a viagem for de longa duração, mantenha o calendário de vigilância da gravidez

cartão europeu de seguro de doença (CESD)

Sempre que viajar dentro da União Europeia, Espaço Económico Europeu ou Suíça, leve consigo o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD).

Em que consiste o CESD?

É um cartão que lhe garante a prestação de cuidados de saúde quando viajar para um dos países que utilizam o CESD.

Como posso obter o CESD?

Pode obter gratuitamente através da Segurança Social ou do seu subsistema de saúde.

Na Internet

- Beneficiários da Segurança Social:
www.seg-social.pt
- Através da Segurança Social Directa, mediante registo prévio, com palavra-chave ou Cartão de Cidadão para acesso ao serviço.

Presencialmente

Em Portugal Continental

- Nos serviços de atendimento da Segurança Social
- Nas Lojas do Cidadão
- Junto do subsistema de saúde público (ADSE, SSMJ, etc.) ou particular.

Nos Açores

- No Instituto para o Desenvolvimento Social dos Açores, IPRA
- Junto do subsistema de saúde (ADSE, SSMJ, etc.).

Na Madeira

- Nos serviços do Centro de Segurança Social
- Junto do subsistema de saúde (ADSE, SSMJ, etc.).

Em que Estados-Membros é emitido e pode ser utilizado o CESD?

Em 31 Estados:

- 27 Estados-Membros da União Europeia (Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Dinamarca, Eslovénia, Estónia, Grécia, Espanha, Finlândia, França, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, Portugal, Reino Unido, República Checa, República Eslovaca, Roménia e Suécia);
- Três Estados-Parte do Espaço Económico Europeu (Islândia, Liechtenstein e Noruega);
- Suíça.

O que lhe permite o CESD?

O cartão garante o mesmo acesso aos cuidados de saúde do sector público que os cidadãos do país que está a visitar (um médico, uma farmácia, um hospital ou um centro de saúde).

Se for necessário receber tratamento médico num país em que os cuidados de saúde não sejam gratuitos, será reembolsado imediatamente ou mais tarde, quando regressar de viagem.

Se for de férias e não tiver o CESD, o que acontece se precisar de assistência médica?

Receberá, certamente, toda a assistência médica necessária!

No entanto, o CESD não só lhe facilita o acesso a assistência médica no local, garantindo que recebe assistência de acordo com as regras em vigor no Estado que visita, como também lhe assegura o reembolso das suas despesas logo após o seu regresso, caso lhe tenha sido pedido para pagar directamente qualquer despesa médica que não seja taxa moderadora ou comparticipação, tal como é exigido aos nacionais do Estado em causa.

Seguro de viagem

Ter um Seguro de viagem poderá ser importante para viajar tranquilamente, sabendo que tudo o que fazemos ou temos connosco está segurado e que poderemos sempre ser reembolsados se alguma coisa menos boa acontecer.

Os seguros de viagem cobrem perda, roubo ou extravio de documentos, roubo de material e bagagem, atraso e perda de voos, despesas médicas, etc. Se sofrer de alguma doença, incapacidade física ou precisar de medicação, consulte seu médico sobre o voo que tem planeado.

kit de viagem

Que medicação deve levar consigo quando vai de viagem:

- Medicação crónica em quantidade necessária para o tempo de estadia, com algum excedente pelo menos para uma semana
- Medicação para dores ou febre
- Medicação anti-inflamatória
- Medicação para alergias
- Medicação para a diarreia
- Medicação para o enjoo
- Laxante suave
- Antiácido em pastilhas
- Sais para reidratação oral
- Pomada para alergias, queimaduras, picadas de insetos
- Pomada com antibiótico
- Creme antifúngico
- Descongestionante nasal
- Repelente de insetos contendo DEET (NN-dietil-m-toluamida), IR3535 ou ICARIDINA. As concentrações mais altas (20% a 30%) conferem maior tempo de proteção
- Medicação prescrita para a viagem em quantidade suficiente, p. e. anti-maláricos

Produtos para Primeiros Socorros:

- Soro fisiológico (unidose)
- Antisséptico tópico - Solução de Iodopovidona desinfetante (ex. betadine solução dérmico); Dia-septyl (Antisséptico - Digluconato de clorhexidina 0,2%)
- Compressas de gaze hidrófila esterilizada empacotadas em embalagens individualizadas
- Adesivo hipoalérgico
- Ligaduras de gaze hidrófila
- Pensos rápidos, com gaze neutra esterilizada, de diferentes tamanhos
- Saco de gelo instantâneo
- Luva estéril
- Máscaras faciais descartáveis



Produtos de higiene/outros:

- Frasco pequeno ou toalhetes de solução antisséptica (para lavar as mãos e feridas)
- Protetor solar (mínimo SPF 30)
- Óculos de sol / chapéu de abas largas
- Termómetro digital
- Preservativos
- Lanterna pequena
- Pequeno canivete multiusos
- Fósforos
- Tesoura
- Pinça
- Artigos relacionados com o destino e duração da estadia (por exemplo, desinfetante para água e rede mosquiteira)

O que deve levar na bagagem de mão:

- Medicação crónica em quantidade necessária para o tempo de estadia, com algum excedente para as emergências
- Medicamentos para dores ou febre (p. e. paracetamol)
- Medicação para o enjoo (p. e. metoclopramida)
- Descongestionante nasal ou soro fisiológico (unidose)
- Toalhetes de solução antisséptica



Síndrome da mudança horária: jet lag

Uma longa viagem de avião na qual se cruzam vários fusos horários (três/seis) rapidamente pode interferir com o ritmo diário do corpo e dá-se uma dessincronização temporal do relógio biológico do viajante (que controla o padrão de sono e vigília) e o ambiente externo provocando o jet lag.

Este, é um conjunto de sintomas físicos e psicológicos, acompanhados de alterações do sono com uma sensação de cansaço, sonolência e apatia (com falta de energia), afetando também a fome, a digestão, os hábitos intestinais, a produção de urina, a temperatura corporal e a tensão arterial.

A grande maioria dos sintomas passa em alguns dias após a chegada ao destino sem necessidade de tratamento médico.

- Recuperação do sono
 - Até dois dias em viagens para oeste
 - Até cinco dias em viagens para este

Pois:

- Adaptação é mais fácil quando se viaja para oeste (aumento do dia)
- O Jet Lag é mais frequente nas viagens para este (diminuição do dia)

Algumas medidas podem ser tomadas para melhorar esta sintomatologia:

Antes de viajar

- Alguns dias antes da sua partida, mude as suas rotinas de sono. Se viajar para leste, vá para a cama uma hora mais cedo do que o horário habitual; se viajar para oeste, vá para a cama uma hora mais tarde. Tente adaptar a sua rotina de dormir de acordo com o destino que viaja.
- Durma o suficiente antes da viagem.
- Mantenha a calma e tente relaxar.
- Faça o check-in online, isso pode ajudar a minimizar o stresse e relaxar, logo que chegue ao aeroporto.

Durante o voo

- Beba muitos líquidos. Certifique-se de que está bem hidratado antes, durante e após o voo.
- Descanse durante o voo. Tente dormir um pouco (pode usar protetores de ouvido e uma máscara para os olhos).
- Limite o consumo de cafeína. Evite beber bebidas que contêm cafeína, tais como café, chá e coca-cola.
- Evite bebidas alcoólicas.
- Faça refeições ligeiras.
- Mantenha-se ativo. Durante o voo faça caminhadas regulares ao redor da cabine e estique os braços e as pernas enquanto está sentado; estes exercícios também ajudam a reduzir o risco de desenvolver trombose venosa profunda (TVP).
- Mude o seu relógio para coincidir com a hora do seu novo destino.

Quando chegar ao destino:

- Estabeleça uma nova rotina. Comer e dormir nos horários corretos para o novo fuso horário.
- Evite dormir logo que chegar. Mesmo se sentir cansado, permaneça ativo até a hora correta para dormir; isso vai ajudar seu corpo a se ajustar mais rapidamente.
- Tente não agendar reuniões/decisões importantes para o primeiro dia da sua chegada.
- Passe algum tempo ao ar livre. A luz natural ajuda o corpo a se ajustar a uma nova rotina.
- Se tomar medicação em horários específicos do dia (contracetivos orais ou insulina), fale com o seu médico antes de viajar.

segurança alimentar nas viagens

- Beba água engarrafada. Verifique se as garrafas estão seladas.
- Evite gelo nas bebidas, pois não conhece a proveniência dessa água.
- Utilize água potável para lavar os alimentos e escovar os dentes.
- Não compre alimentos em vendedores de rua ou em outros estabelecimentos onde a falta de higiene seja evidente.
- Beba leite pasteurizado ou ultrapasteurizado (UHT).
- Coma alimentos cozinhados, tendo a certeza que estão completamente cozinhados, e que não ficaram horas à temperatura ambiente.

- Descasque sempre a fruta.
- Evite saladas cujos ingredientes possam ter sido lavados com água contaminada.
- Evite os alimentos que podem ter sido expostos a moscas e outros insetos.
- Não coma marisco cru, pratos que contenham ovos, carnes mal cozinhadas.
- Lave sempre as mãos antes e após as refeições, assim como após as idas à casa de banho.
- Supervisione os cuidados de higiene nas pessoas menos autónomas, como as crianças.

