

Consulta de Saúde do Viajante

Recomendações para
viagens



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

Consulta de Saúde do Viajante

Para que serve a consulta de saúde do viajante?

Serve para aconselhar o viajante e para que seja diminuído o risco de ocorrência de problemas de saúde durante a viagem.

A **Consulta do Viajante** deve realizar-se **4 a 6 semanas** antes da viagem.

Consulta de Saúde do Viajante

Quais os principais problemas de saúde do viajante?

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

Consulta de Saúde do Viajante

Nesta consulta o viajante será 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

Consulta de Saúde do Viajante

Como evitar problemas de saúde do viajante

- Proteger-se contra as picadas de insetos e usar corretamente os repelentes
- Ter precauções com a água e os alimentos
- Prevenir-se da diarreia do viajante
- Ter atenção aos riscos ambientais
 - Mal da altitude
 - Exposição a temperaturas extremas
 - Águas de recreio
- Prevenir as infeções sexualmente transmissíveis
- Atenuar o Jet lag (Síndrome da mudança horária)
- Fazer um seguro de viagem

Consulta de Saúde do Viajante

Caso tenha patologias crónicas

- Levar a 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 eventuais incidentes. Transporte-os na bagagem de mão, acompanhados de prescrição médica, sempre que se justifique
- Movimentar os pés e os joelhos ou caminhar pelo avião pelo menos uma vez por hora
- No destino, para o caso de necessidade de ajuda urgente:
 - * Saber a localização de hospitais ou clínicas
 - * Saber o contacto da embaixada ou consulado do seu país

Consulta de Saúde do Viajante

Após o seu regresso de viagem

Quando regressar de viagem e nos 30 dias que se seguirem, deverá consultar o seu médico assistente caso manifeste sintomas como febre , diarreia, vómitos, problemas respiratórios ou da pele. Estes poderão estar na origem de doenças como a malária, febre-amarela, dengue, rickettsiose, leptoespirose ou giardose, que requerem tratamento médico.

Consulta de Saúde do Viajante

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

Vacinação internacional - 4.º piso (das 8h00 às 19h30)

Hospital Central do Funchal

Hospital dos Marmeleiros

Estrada dos Marmeleiros, 9054-535 Monte

Consultas com marcação

Telefone: 291 705 730/1