



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA VIAJANTES

**AMBULATÓRIO
DE MEDICINA
DE VIAGEM**



FIOCRUZ

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA VIAJANTES

Este livreto foi elaborado pela equipe do Ambulatório de Medicina de Viagem do Laboratório de Pesquisa em Imunização e Vigilância em Saúde do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas - INI/Fiocruz.

Conteúdo:

Danusa Ferreira Correa

Marcellus Dias da Costa

Sergio Carlos Assis de Jesus Junior

Diagramação:

João Pedro Telles P. Ribeiro

Margareth Catoia Varela



ÍNDICE

04	<u>Cuidados com a alimentação e bebidas</u>
08	<u>Imunização</u>
10	<u>Doenças transmitidas por insetos e outros artrópodes</u>
17	<u>Kit medicação</u>
20	<u>Contato com animais</u>
22	<u>Acidente com animais peçonhentos</u>
23	<u>Raiva</u>
24	<u>Trombose Venosa Profunda (TPV)</u>
26	<u>Jet Lag (JL)</u>
27	<u>Altitude</u>
28	<u>Mergulho recreacional</u>
30	<u>Dicas importantes</u>

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS

Alimentos e água contaminados representam um risco significativo para viajantes. Muitas doenças infecciosas estão associadas ao consumo de alimentos e água contaminada por patógenos.

A água pode estar contaminada com material orgânico ou inorgânico proveniente da erosão do solo, dissolução de minerais, decomposição da vegetação, organismos biológicos que residem no solo e na água, poluentes químicos industriais e microrganismos oriundos de resíduos biológicos animais ou humanos. A lista de microrganismos patogênicos capazes de transmissão pela água é extensa, representando uma ameaça constante à saúde. **Menos de 1% de toda a água do mundo é considerada potável.**



Alimentos contaminados por agentes infecciosos, como vírus e bactérias, **podem não sofrer alterações em suas características habituais** (aparência, odor e sabor).

Não consuma bebidas diretamente da embalagem. Sempre higienize a superfície de contato ou utilize canudo descartável ou reutilizável limpo, para evitar contaminações.

Bebidas industrializadas devem ser adquiridas em locais confiáveis, com o lacre intacto e sem sinais de violação. Bebidas com gás (carbonatadas) apresentam menor risco de adulteração.

Para tornar a sua própria água segura e adequada para o consumo, ela deve apresentar aspecto límpido e ser submetida à fervura vigorosa por pelo menos 1 minuto, ou pode ser tratada com soluções de cloro ou iodo, desde que as instruções do fabricante, contidas na embalagem, sejam rigorosamente seguidas.



Em altitudes acima de 1.500 metros, a água ferve a temperaturas inferiores a 100 °C, **sendo necessário prolongar a fervura por 3 a 5 minutos para garantir a desinfecção eficaz.**

IMPORTANTE

➔ Para crianças menores de 06 meses, a maneira mais segura de alimentação é a amamentação exclusiva. Caso seja necessário o uso de fórmulas infantis concentradas ou em pó, estas devem ser preparadas com água previamente aquecida a 70 °C ou mais.



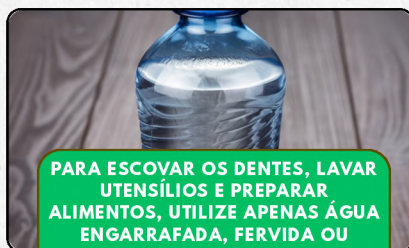
NÃO CONSUMA BEBIDAS COM GELO



O TEOR ALCOÓLICO DAS BEBIDAS ALCOÓLICAS NÃO MATA AS BACTÉRIAS



BEBIDAS SERVIDAS FERVENTES OU AINDA COM VAPOR VISÍVEL REDUZEM SIGNIFICATIVAMENTE O RISCO DE TRANSMISSÃO DE DOENÇAS



PARA ESCOVAR OS DENTES, LAVAR UTENSÍLIOS E PREPARAR ALIMENTOS, UTILIZE APENAS ÁGUA ENGARRAFADA, FERVIDA OU DEVIDAMENTE TRATADA COM PRODUTOS QUÍMICOS

SIGA AS DICAS ABAIXO:

Lave as mãos com água e sabão sempre que possível. Na ausência desses recursos, utilize álcool gel com concentração mínima de 60%, mas realize a higienização com água e sabão assim que tiver acesso.

CONSUMA PREFERENCIALMENTE:

Alimentos totalmente cozidos, preparados recentemente e quentes, que você mesmo tenha preparado ou de estabelecimentos confiáveis.

Legumes e frutas descascados. Se não for possível descascar, lavar adequadamente com solução clorada. Alimentos manipulados corretamente apresentam baixo risco para transmissão de doenças.

Produtos laticínios pasteurizados (como manteiga, iogurte e queijo, etc). O leite não pasteurizado deve ser fervido.

Bebidas engarrafadas industrializadas ou água fervida ou tratada quimicamente.

EVITE:

Água da torneira, fontes e cubos de gelo;

Comidas e bebidas em vendedores ambulantes, pois aumentam risco de adoecimento.

Alimentos crus ou mal cozidos, como carnes, frutos do mar, ovos e preparações que os contenham, incluindo maioneses, molhos, cremes e mousses.

Frutas cruas que não possam ser descascadas antes do seu consumo, como por exemplo morango e uva.

Água sem identificação da origem, sucos e bebidas com gelo;

Comidas, **mesmo cozidas, expostas durante longo tempo após o preparo**;

Comidas, **mesmo preparadas recentemente**, se não houver garantia de que **foram armazenados em local e temperatura adequados**.

ATENÇÃO

Caso apresente **diarreia acompanhada de sinais de alerta**, como febre (temperatura igual ou superior a 37,8 °C), presença de sangue, muco ou pus nas fezes, ou sintomas gerais como mal-estar, dores no corpo, prostração ou dor de cabeça, **procure atendimento médico imediatamente**. Esses sinais podem indicar infecção mais grave e não devem ser ignorados.



Os viajantes **podem ser os responsáveis por introduzir uma doença infecciosa em um local onde antes essa doença não existia**.

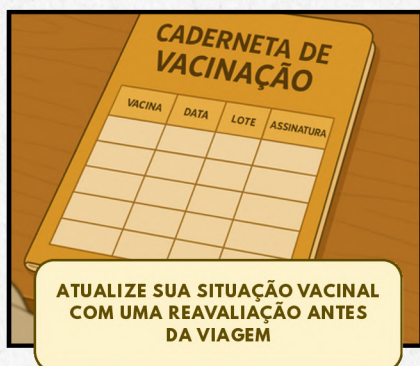
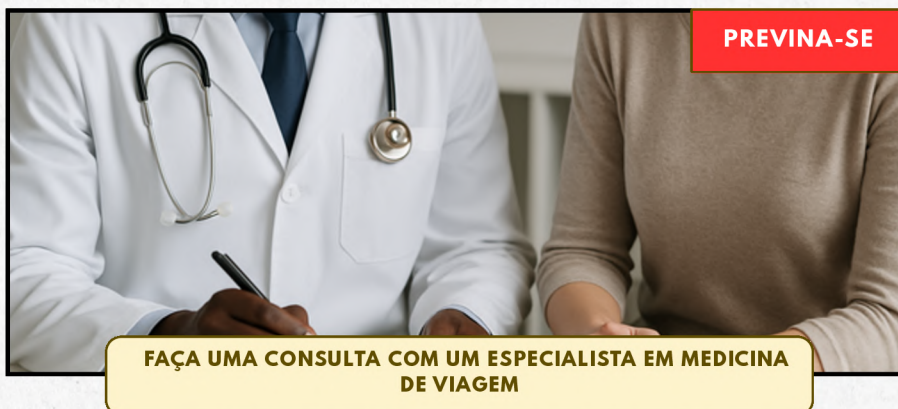
IMPORTANTE: Em determinadas regiões, cólera pode ser uma causa relevante de diarreia, e se apresenta como diarreia líquida em grande quantidade, frequentemente descritas como “água de arroz”. Ao identificar esse padrão, é essencial procurar atendimento médico imediato.



Doenças transmitidas por água e alimentos contaminados estão entre os principais motivos de interrupção de viagens. Elas podem causar diarreia, que pode variar de leve a grave, afetar a saúde do viajante e forçar mudanças no roteiro.

IMUNIZAÇÃO

As **vacinas** são um componente crucial das consultas pré-viagem porque elas são uma **ferramenta segura para prevenir doenças infecciosas em viajantes**.



Realizar uma consulta pré-viagem com um especialista em Medicina do Viajante é fundamental para avaliar se suas vacinas de rotina estão atualizadas (que geralmente são recomendadas com base na idade e outras características individuais) **e identificar vacinas específicas indicadas para o seu destino levando em consideração vários fatores** (local, época do ano da viagem, tempo entre a consulta e a viagem, duração da viagem, atividades exercidas durante a viagem e etc).

As **VACINAS** indicadas para viagens se dividem em duas categorias: **obrigatórias**, exigidas por alguns países como pré-requisito de entrada (como febre amarela para certos destinos ou meningocócica ACWY para peregrinos à Meca e Medina), e **recomendadas**, que visam proteger o viajante contra riscos locais (como raiva, poliomielite, encefalite japonesa, entre outras), mesmo que não sejam exigidas oficialmente.

O **Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP)** é o documento que comprova a vacinação de febre amarela (FA). **Ele é necessário porque alguns países exigem o documento para a entrada em seu território.**

Para situações excepcionais pode ser solicitado o CIVP para Meningite (Peregrinação a Meca Hajj) e Poliomielite (estadia em países com transmissão da doença). Para quem tomou a **vacina de febre amarela** a partir de **30/12/2022**, o Certificado estará disponível no aplicativo **Meu SUS Digital**.



As pessoas que foram vacinadas contra a febre amarela antes de 30/12/2022 e que não possuem certificado Internacional de vacinação contra febre amarela, devem fazer a solicitação através do aplicativo **Meu SUS Digital**.

O comprovante da vacina de Covid-19 é emitido somente no aplicativo **"Meu SUS Digital"**.

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR INSETOS E OUTROS ARTÓPRODES

HOSPEDAGEM SEGURA

LOCAL COM AR
CONDICIONADO

TELAS PROTETORAS EM
PORTAS E JANELAS

MOSQUITEIRO IMPREGNADO COM
INSETICIDA, COMO PERMETRINA

SEM RESERVATÓRIOS DE ÁGUA
PARADA



MEDIDAS PARA PREVENÇÃO



Usar **REPELENTE** que conttenham dietiltoluamida = **DEET 20 – 50% ou Icaridina ≥ 20%.**

Estudos indicam que repelentes com cerca de 50% de DEET oferecem a máxima eficácia na proteção contra mosquitos. Concentrações acima desse valor não aumentam significativamente o tempo de proteção e podem aumentar toxicidade.

Aplicar o repelente em quantidade suficiente para cobrir uniformemente todas as áreas expostas do corpo, incluindo o rosto, sempre com cuidado para evitar olhos, boca e outras mucosas.

Se estiver usando repelente em spray, borrife uma quantidade generosa nas mãos e aplique de forma uniforme sobre toda a pele exposta. **Evite aplicar em feridas, pele irritada ou sob a roupa.** Produtos com menos de 10% de concentração geralmente oferecem proteção por apenas 1 a 2 horas, sendo necessário reaplicá-los com mais frequência para garantir a eficácia.

LEMBRE-SE: DOENÇAS POTENCIALMENTE FATAIS PODEM SER TRANSMITIDAS POR INSETOS E OUTROS VETORES QUE PICAM.



A **proteção dos repelentes** costuma durar cerca de 6 horas, mas esse **tempo pode ser reduzido em ambientes quentes** (acima de 30°C), com transpiração intensa, atividades físicas, contato com água e outros fatores. Nessas situações, é importante **reaplicar o produto** em intervalos mais curtos para manter a eficácia.

Ao permanecer em um local protegido da presença de insetos, lave a pele com água e sabão para remover o repelente. Não é recomendado dormir com o produto, especialmente em hospedagens seguras. No entanto, se houver necessidade de exposição ao ar livre durante a noite, o uso do repelente deve ser considerado. Em determinadas regiões, a proteção deve ser mantida ao longo de todo o dia e noite (24 horas).



Em caso de uso de **protetor solar e repelente**, **recomenda-se** o uso de produtos **separados**, pois cada um tem um tempo de aplicação e reaplicação distintos. Aplique **primeiro o protetor solar**, aguarde a absorção completa pela pele e só então aplique o repelente. O protetor solar necessita ser reaplicado com maior frequência e em maior concentração do que a necessária pelo componente repelente.



No entanto, dados limitados mostram que quando repelentes contendo DEET são aplicados sobre protetor solar eles podem diminuir o fator de proteção solar (FPS) do protetor solar em um terço.

Ao sair ao ar livre, **prefira roupas que ofereçam maior cobertura**, como camisas de manga longa, calças compridas, sapatos fechados e chapéu. Para reforçar a proteção, as roupas podem ser tratadas com substâncias como a permetrina, que tem ação inseticida e permanece ativa mesmo após algumas lavagens – sempre seguindo rigorosamente as instruções do fabricante.

Roupas tratadas com **PERMETRINA** a 0,5% oferecem proteção eficaz ao repelir e eliminar carrapatos, mosquitos, larvas de ácaros e outros insetos que picam. Para garantir segurança e eficácia, aplique o produto 24 a 48 horas antes de embalar, permitindo que as peças sequem completamente antes da viagem.

Como aplicar **Permetrina nas roupas**:



LEIA AS INSTRUÇÕES
DO RÓTULO.



APLIQUE ESTANDO EM
ÁREAS VENTILADAS



COLOQUE PARA
SECAR

Fonte: <https://www.cdc.gov/ticks/prevention/index.html>

A permetrina **nunca deve ser aplicada na pele**, apenas em roupas, mosquiteiros ou outros tecidos, conforme as instruções do rótulo do produto.

Ela pode ser usada para tratar botas, roupas e equipamentos e permanece protetora após várias lavagens. Como alternativa, você pode comprar roupas e equipamentos já impregnados com permetrina.



Em regiões onde há presenças de carrapatos, adote medidas simples e eficazes de proteção: prenda a barra da calça nas botas com fita adesiva ou cubra com as meias. Durante e após atividades em áreas verdes, faça uma verificação cuidadosa do corpo, especialmente em regiões como pescoço, couro cabeludo, axilas, virilha e umbigo, além de inspecionar as roupas. Opte por roupas de cor clara, que facilitam a visualização e remoção rápida dos carrapatos antes que se fixem na pele.

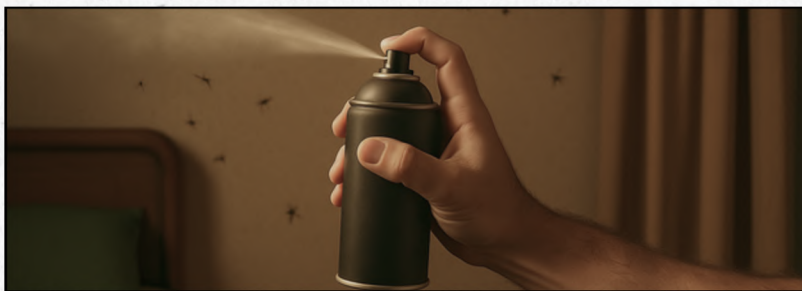
Ao encontrá-los, **retire-os cuidadosamente** com o uso de pinças ou uma pinça de ponta fina, segurando o carrapato o mais próximo possível da superfície da pele e puxando-o diretamente para cima, de forma constante, sem torcer ou sacudir. Limpe o local com um **algodão embebido em álcool ou em água e sabão**. Evite manusear o carrapato com as mãos desprotegidas. **A pronta remoção de carrapatos pode prevenir doenças.**

Como remover um **carrapato**:



Fonte: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/environmental-hazards-risks/mosquitoes-ticks-and-other-arthropods>

Caso durma em camas ou redes com mosquiteiros, dê preferência que sejam impregnados com permetrina, certificando-se de que foram colocados corretamente. Ao se hospedar em locais fechados, pulverizá-los com inseticidas aerossol, ou dispositivos elétricos de liberação lenta contra insetos voadores, também diminuem a chance de ser picado. **Inseticidas NÃO devem ser aplicados na pele.**



O uso de repelentes tópicos em **crianças** é seguro, todavia deve-se seguir a orientação de uso do seu pediatra. Importante ressaltar que **nessa população**, a depender da idade, é **recomendado um regime diferente** de aplicação e substâncias específicas em concentrações determinadas.



Mulheres **grávidas** correm **risco especial** devido às consequências de doenças transmitidas por vetores.

DEET e Icaridina podem ser usados por mulheres grávidas e lactantes, mas **não devem ser aplicados diretamente na área do mamilo** para evitar ingestão por crianças em amamentação.

OBSERVAÇÃO

O DEET demonstrou, em 1 estudo de curto prazo, ser seguro no segundo e terceiro trimestres da gravidez quando usado em concentrações de 20% ou menos; no entanto, **o uso de DEET no primeiro trimestre não foi bem estudado.**

Embora não haja evidências de que o uso de DEET ou icaridina por mulheres grávidas ou lactantes represente um risco à saúde do feto ou crianças que estejam em amamentação, **não há estudos de acompanhamento de longo prazo disponíveis.**

A **MALÁRIA** pode **evoluir** para **formas graves**, especialmente em **pessoas sem exposição prévia à doença**. Caso apresente sintomas durante viagem em áreas de risco para malária o diagnóstico precoce reduz o risco de ter formas graves. Converse com seu médico antes da viagem sobre a possibilidade de quimioprevenção. **Lembre-se: a malária pode se manifestar semanas ou até meses após o retorno.**



Procure atendimento médico **IMEDIATO** ao apresentar **febre**, mesmo que isolada, durante a viagem ou em qualquer momento ao longo do primeiro ano após o retorno. Informe ao profissional de saúde os países que visitou e destaque que esteve em **área de risco** para malária, pois essa informação é essencial para que o diagnóstico seja considerado sem atraso.

KIT MEDICAÇÃO

Independentemente do destino, os viajantes devem montar e levar um **kit de saúde** (medicação e outros itens de saúde) para a viagem. Os viajantes devem adaptar o conteúdo às suas necessidades específicas, ao tipo e à duração da viagem e aos seus destinos.



Os **kits de saúde** devem ser montados para poder ajudar a garantir que os viajantes tenham os suprimentos necessários para gerenciar condições médicas preexistentes e tratar quaisquer exacerbações dessas condições, prevenir doenças e lesões relacionadas a viagens e cuidar de pequenos problemas de saúde, conforme eles ocorrem.



Leve os medicamentos prescritos dos quais faz uso diariamente e em quantidade suficiente para a duração de toda a viagem, além de um **suprimento extra** caso a viagem se estenda por qualquer motivo.

Leve-os em embalagem original, na bagagem pessoal (bagagem de mão) e junto à prescrição de seu médico especificando a indicação, o medicamento e a quantidade, **certificando-se de estar em acordo com as normas de segurança dos aeroportos e países visitados.**

Embora seja comum que viajantes optem por transportar **medicamentos** em organizadores ou recipientes de dose diária, é altamente recomendável **mantê-los nas embalagens originais com identificação da prescrição**. Autoridades alfandegárias ou de imigração podem exigir essa comprovação ao chegar ao destino, especialmente para medicamentos controlados.



Viajantes que utilizam substâncias controladas ou medicamentos injetáveis **devem portar uma declaração médica em papel timbrado, assinada pelo médico prescritor, descrevendo a condição clínica e o tratamento**. Recomenda-se traduzir esse documento para o idioma do país de destino e mantê-lo anexado à versão original, o que pode facilitar a passagem por fronteiras e inspeções sanitárias. Vale lembrar que alguns países proíbem a entrada de determinados medicamentos. Informe-se previamente para evitar contratempos.

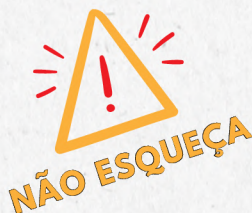


O site, em inglês, da **Internacional Narcotics Control Board (INCB)** pode ajudar com as regras sobre medicações da maioria dos países no mundo. Os países do Oriente Médio são rigorosos quanto ao que consideram tráfico de drogas e podem até revistar passageiros em trânsito e suas bagagens, caso suspeitem que contenham substâncias proibidas. Alguns países proíbem certos medicamentos de venda livre para resfriado e tosse, por exemplo: pseudoefedrina e medicações para tosse baseadas em codeína.



ITENS ÚTEIS para o seu Kit de Saúde:

- **álcool gel**
- **protetor solar**
- **analgésicos**
- **antitérmicos**
- **curativos (band-aid®)**
- **anti-sépticos tópicos**
- **anti-histamínicos**
- **descongestionante nasal**
- **creme de hidrocortisona**
(creme tópico para coceira, picadas e irritação da pele)
- **colírio** lubrificante para olhos
- **pinças** para remoção de farpas/carrapato
- **termômetro digital**
- **saís de reidratação oral**
- **medicamentos para enjoo e vômitos**
- **antiácidos**



CONTATO COM ANIMAIS

Viajantes podem encontrar animais familiares (por exemplo, cães e gatos) que demonstram comportamento desconhecido, e **animais desconhecidos** que podem ser **venenosos, tóxicos ou agressivos**. Os animais não precisam estar doentes para serem um risco para os humanos.



A flora normal de aves, répteis e ruminantes pode causar infecções graves em humanos. Roedores, morcegos e primatas não humanos podem ser portadores de doenças. Qualquer animal (doméstico ou selvagem) pode atacar se se sentir ameaçado, estiver protegendo seus filhotes ou território, ou estiver ferido ou doente.

Atenção: Ataques de animais domésticos são muito mais comuns do que ataques de animais selvagens, e infecções secundárias de feridas podem resultar em doenças graves ou morte.



Cobras, insetos, peixes marinhos e invertebrados são perigosos para humanos em muitos locais do mundo. A **maioria dos ferimentos** causados por peixes marinhos e invertebrados ocorre em **encontros casuais** ou **manobras defensivas**.



A incidência de acidentes com animais marinhos e invertebrados está aumentando à medida que a popularidade do surfe e mergulho (autônomo ou com snorkel) aumenta. A maioria das espécies responsáveis por **ferimentos** humanos, incluindo **águas-vivas**, **peixes-escorpião**, **arraias**, **peixes-pedra** e **ouriços-do-mar**, vivem em **águas costeiras tropicais**.



ACIDENTE COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

Inspecione e sacuda roupas, sapatos e roupa de cama antes do seu uso para se certificar de que não há presença de animais, como por exemplo: aranhas, escorpião, cobras. Feche buracos na parede, janelas, porta e assoalho do seu abrigo. Use telas de proteção e afaste as camas das paredes. Em caso de permanência em **áreas de matas e florestas**, devem fazer parte do vestuário: **luvas de couro ou de algodão grosso, botas e perneiras**.



SIGA AS ORIENTAÇÕES

Em caso de acidente, **não se recomenda o uso de garrote (torniquete), punção ou sucção da ferida**, pois podem agravar a lesão inicial, além de aumentar o risco de infecção. **Mantenha-se calmo, limpe o local com água limpa e sabão, procure atendimento médico imediatamente.**



RAIVA



O contato direto com os mamíferos pode transmitir doenças como a **Raiva**, por isso é importante evitar lambeduras, mordidas e arranhões. Evite contato com animais principalmente mamíferos, incluindo cães e gatos.



Evite carregar alimentos, pois podem atrair animais. **Não alimente animais**. Qualquer contato físico com morcego é considerado acidente e deve-se procurar atendimento médico. Se você for mordido ou arranhado, lave bem a ferida com água limpa e sabão, e procure atendimento médico imediatamente.

ATENÇÃO

SE VOCÊ FEZ A **PROFILAXIA PRÉ EXPOSIÇÃO** COM A VACINA ANTIRRÁBICA, SAIBA QUE SE TIVER UM ACIDENTE COM MAMÍFEROS (MORDEDURA, ARRANHADURA OU LAMBEDURA DE MUCOSAS) DEVE PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO MESMO ASSIM, PORQUE EM ALGUMAS SITUAÇÕES SERÁ NECESSÁRIO COMPLETAR O TRATAMENTO COM MAIS DUAS DOSES DA VACINA NOS DIAS 0 E 3 APÓS O ACIDENTE.

TROMBOSE VENOSA PROFUNDA (TVP)

Não se esqueça do risco de TVP, principalmente nos voos acima de 4 horas de viagem. **TVP é extremamente incomum em adultos jovens saudáveis sem fatores de risco.**

Fatores de risco para Trombose Venosa associadas ao voo:



CÂNCER (DOENÇA EM ATIVIDADE)

USO DE ESTROGÊNIO (CONTRACEPTIVOS HORMONAIS OU TERAPIA DE RECOMPOSIÇÃO HORMONAL)

HOSPITALIZAÇÃO, CIRURGIA OU TRAUMA RECENTE

MOBILIDADE LIMITADA (POR EX., REPOUSO PROLONGADO NA CAMA, PARALISIA, PERÍODO DE MOVIMENTO RESTRITO COMO USO DE GESSO NA PERNA)

OBESIDADE (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL [IMC] ≥ 30 KG/M²)

IDADE AVANÇADA (RISCO CRESCENTE APÓS OS 50 ANOS)

GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

TROMBOFILIA (HEREDITÁRIA OU ADQUIRIDA) OU HISTÓRICO FAMILIAR DE TV

ATENÇÃO

TROMBOSE VENOSA PROFUNDA (TVP) É UMA CONDIÇÃO NA QUAL UM COÁGULO SANGUÍNEO SE DESENVOLVE NAS VEIAS PROFUNDAS, GERALMENTE NOS MEMBROS INFERIORES.

SIGA AS DICAS ABAIXO:

- **Movimente-se durante o voo**, mesmo que seja na própria poltrona. Para pessoas de maior risco, isso deve ocorrer a cada 3 horas.
- Dê **preferência por assentos no corredor (maior mobilidade)**.
- **Beba bastante líquido.**
- A **imobilidade** durante o voo é um **fator de risco** mais importante do que a classe que você está viajando.
- **Evite** excesso de bebidas alcoólicas.
- **Evite** uso de medicação sedativa.
- Se estiver sob tratamento médico ou em uso de qualquer medicamento, **consulte também o seu médico antes da viagem.**
- Recomendamos fortemente que se **contrate um seguro-saúde de validade internacional.**
- Os sintomas de **TVP** geralmente se desenvolvem **durante ou imediatamente após o voo.**
- **Evite** sentar com as pernas cruzadas.

Se durante viagens longas (>4 horas) ou imediatamente após esses voos apresentar: **dor, calor, vermelhidão ou aumento de tamanho considerável nas pernas**, um médico deve ser procurado para avaliar a possibilidade de trombose. Na presença de trombose não movimentar o membro afetado. Os sinais de trombose descritos anteriormente não precisam estar todos presentes.

JET LAG (JL)

O **jet lag** é causado pelo desalinhamento entre o relógio biológico do viajante e o horário local do destino, geralmente após atravessar três ou mais fusos horários. Essa descompensação afeta o ciclo sono-vigília do viajante.

SINTOMAS

- **Cansaço;**
- **Distúrbio do sono;**
- **Diminuição da capacidade física e mental;**
- **Indigestão.**



PRECAUÇÕES

- **Viajar bem descansado;**
- **Fazer refeições leves;**
- **Evitar ingestão de álcool** (a ingestão excessiva piora os sintomas do jet lag);
- **Criar condições para conseguir dormir (tapa olhos e tapa ouvidos). Várias sonecas podem ajudar no controle dos efeitos do JL.**

ALTITUDE

Viagens para regiões com altitude **acima de 2.000m** estão associadas ao risco de desenvolvimento de uma ou mais formas da **Doença das Grandes Altitudes (DGA)**: Doença aguda das montanhas, Cefaleia da altitude, Edema cerebral das grandes altitudes e Edema pulmonar das grandes altitudes.

Os sintomas relacionados à **DGA** são inespecíficos, tais como: **dor de cabeça, náuseas, vômitos, dificuldade para dormir, tonteira e cansaço**. Caso ocorram, o viajante não deve continuar a subida e deve considerar descer, dependendo de suas circunstâncias médicas e da gravidade do quadro apresentado. É muito importante nunca fazer a descida sozinho(a).

As manifestações mais graves da DGA são raras (edema pulmonar e edema cerebral). Elas geralmente ocorrem entre **1-12 horas** após alcançar altitudes **acima de 3000m**.

Existe profilaxia medicamentosa para diminuir seu risco de DGA, entretanto para saber se é necessário seu uso **você deve consultar um médico especialista em Medicina de Viagem**.



MERGULHO RECREACIONAL

Em torno de 71% da superfície da Terra é coberta por oceanos, o que torna a prática de esportes marinhos bastante comum. **O mergulho recreativo é uma atividade relativamente segura para uma parcela representativa do público em geral.**

Um grande número de empresas de turismo oferecem viagens com mergulho recreacional incluído. Em países com uma indústria turística desenvolvida (por exemplo, Austrália), é necessário contratar um instrutor local certificado para qualquer pessoa disposta a fazer mergulho; entretanto em países em desenvolvimento, a lei pode não ser tão rigorosa.



**FAÇA UM EXAME COMPLETO
ANTES DE PRATICAR MERGULHO**

Gestantes devem ser desencorajadas de qualquer atividade relacionada a mergulho, pois isso pode resultar em anomalias de desenvolvimento no feto (como resultado dos efeitos da alta pressão parcial de oxigênio).

**MERGULHADORES ASSINTOMÁTICOS DEVEM AGUARDAR ANTES DE
EMBARCAR EM VOOS PARA REDUZIR O RISCO DE DOENÇA
DESCOMPRESSIVA.
RECOMENDA-SE UM INTERVALO MÍNIMO DE:**

≥ 12 horas após um único mergulho sem
necessidade de descompressão.

≥ 18 horas após múltiplos mergulhos ou mergulhos
em dias consecutivos.

24 a 48 horas após mergulhos com paradas de
descompressão.

Os **intervalos** de espera são fundamentais para diminuir o risco de Doença Descompressiva, mas **não garantem eliminação total do risco**. Quanto maior o tempo entre o último mergulho e o voo, menor a chance de complicações. Portanto, intervalos mais longos são sempre mais seguros.



Mergulho após viagens aéreas: **Não há recomendações específicas nessa situação.**

DICAS IMPORTANTES

Nas viagens um pouco mais longas, deve-se considerar **procurar seu dentista antes da viagem** para não ser pego de surpresa por problemas dentários.

Mantenha uma **cópia de seus documentos** em local seguro.

Informe-se sobre as doenças e os riscos associados com o local para onde vai viajar.

Contratar um seguro saúde com cobertura internacional é essencial. Viajantes enfrentam risco significativamente maior de doenças e acidentes do que pessoas que não viajam. Entre 30% e 60% apresentam algum problema de saúde durante a viagem e cerca de 15% precisam buscar atendimento médico.

Quando for dirigir, **use cinto de segurança**, respeite as leis locais de trânsito e **NÃO** consuma bebidas alcoólicas.

Em atividades aquáticas, **esteja sempre acompanhado e use colete salva-vidas.**

O **uso correto de preservativos** de látex diminui a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). O desejo humano natural por novas experiências, juntamente com a perda de inibição frequentemente associada à quando estamos distantes de casa, pode levar alguns viajantes a assumirem novas experiências sexuais enquanto estão no exterior. Por isso, se essa possibilidade existe para você, **é importante conversar com um médico sobre PrEP** (Profilaxia pré exposição para o HIV), **PEP** (Profilaxia pós exposição para o HIV) e **DoxiPEP** (Profilaxia pós exposição a outras ISTs).

A reprodução e distribuição, total ou parcial, são permitidas, desde que seja expressamente mencionada a fonte original dando crédito aos autores.

Autorização para uso, contactar:
LIVS@INI.FIOCRUZ.BR

LIVS

livs.ini.fiocruz.br

