

Como prevenir a diarreia do viajante?

A **diarreia** é uma das principais causas de doença nas pessoas que viajam para destinos internacionais, atingindo os 20 a 50%.

Para prevenir a diarreia é aconselhável:

- beber água engarrafada
- comer alimentos lavados
- lavar frequentemente as mãos
- comer em restaurantes e evitar comprar comida ou bebidas vendidas na rua
- evitar saladas contendo legumes e frutas crus
- descascar a própria fruta
- ingerir somente bebidas gaseificadas engarrafadas ou bebidas preparadas com água fervida
- os cubos de gelo devem ser feitos com água previamente fervida

Se fizer uma viagem longa, o que pode fazer?

- execute exercícios simples com frequência durante o voo: levante a ponta do pé de forma a que somente os calcanhares fiquem no chão
- levante ambas as mãos acima da cabeça, esticando ao máximo contraia os músculos abdominais ou os glúteos, segure por alguns segundos e solte ou alongue as pernas
- utilize meias elásticas especiais para viagens aéreas utilize roupas largas e confortáveis
- execute exercícios ligeiros após a chegada

Elaborado por Dra. Joana Reis (IFE 1º Ano MGF - USF CelaSaúde)	Revisto por Dr. Cláudio Espírito Santo
PO.03-PROC.04-MOD.24	Novembro 2022

Adaptado de Consulta do Viajante – SNS 24 - Direção Geral de Saúde

Conselhos ao Viajante

Está a pensar viajar brevemente? Tem dúvidas se precisa de tomar alguma vacina extra? Não sabe onde se deslocar para encontrar toda a informação que precisa? Neste folheto irá encontrar as respostas às dúvidas mais frequentes sobre o que fazer se pretende viajar 😊

Consulta do viajante – qual a importância?

Nesta consulta tem a oportunidade de ser informado sobre medidas preventivas a implementar antes, durante e após a sua viagem, em função do destino e de quem viaja consigo. Principais informações:

- Vacinas
- Higiene individual e cuidados a ter com água e alimentos
- Farmácia do viajante (aconselhamento e prescrição de medicamentos)
- Assistência médica, riscos de acidentes e segurança

Esta consulta é importante para a toda a população, com especial enfoque nas crianças, grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas.

Quando marcar a consulta?

A consulta deve ser marcada 2 meses antes da viagem.

Quais os documentos necessários?

- Documento de identificação
- Documento com número de utente do serviço nacional de saúde
- Boletim individual de saúde/vacinas
- Certificado internacional de vacinação (se o tiver)

Onde são realizadas as consultas do viajante em Coimbra?

- **Unidade de Saúde Pública ACES Baixo Mondego I**
Rua Capitão Salgueiro Maia, s/n – Edifício Centro Saúde Santa Clara
3000-006 Coimbra
Telefone: 239 802 111
E-mail: usp.baixomondegol@srscoimbra.min-saude.pt
Vacinação: de segunda a sexta, entre as 9h e as 11h30; segunda, terça, quinta e sexta também entre as 14h e as 16h.
Consultas de Saúde do Viajante: de segunda a sexta, com marcação prévia.
- **Hospitais da Universidade de Coimbra (Departamento de Infeciologia)**
Av. Bissaya Barreto
3000-075 Coimbra
Telefone: 239 400 488
Fax: 239 402 007
E-mail: sdi@huc.min-saude.pt
Só consulta.
Todos os dias, no período da manhã, com marcação prévia.
Horário das marcações: das 14 às 16 horas.

Vacinas: o que fazer antes de viajar

Antes de viajar:

- Verifique se as crianças e jovens até aos 18 anos têm as vacinas do Programa Nacional de Vacinação (PNV) em dia
- Adultos: recomenda-se que tenham atualizada a vacina do tétano e difteria e contra o sarampo.

As vacinas incluídas no PNV são administradas gratuitamente no seu centro de saúde. Dependendo do destino/tipo de viagem, podem ser recomendadas vacinas específicas, daí a importância da consulta do viajante.

Quais as vacinas que devo ter para onde vou viajar?

Normalmente são recomendadas: tétano, difteria, hepatite B, sarampo, papeira e rubéola, gripe.

Dependendo do destino podem ser recomendadas: febre amarela, doença meningocócica, encefalite japonesa, febre tifóide.

Febre amarela: vacina habitualmente recomendada em viagens para países da América do Sul e África. A vacina deve ser dada 10 dias antes da viagem e uma única dose confere proteção para toda a vida.

Cuidados gerais antes de viajar

- Marque uma consulta do viajante
- Considere a possibilidade de adquirir um seguro de saúde
- Conheça as condições climáticas, a alimentação e os costumes
- Tenha cuidados acrescidos com a circulação na estrada e a participação em eventos
- Tenha especial atenção na prevenção de acidentes em atividades aquáticas
- Conheça as medidas na proteção contra o frio e sol
- Evite ingerir água ou alimentos contaminados quando se desloca a países estrangeiros
- Evite o contacto direto com animais domésticos em zonas onde exista raiva, assim como todos os animais selvagens ou em cativeiro

Como se deve proteger das picadas dos insetos?

Deve utilizar medidas barreira tais como:

- Roupas largas, de cor clara, que cubram a maior área corporal possível
- Camisas de manga comprida e calças compridas
- Em zonas de vegetação densa utilize meias por fora das calças
- Repelentes (as grávidas devem usar com moderação em concentrações < 35%. As crianças com mais de 2 meses devem usar em concentrações <30%)