

Riscos e precauções para a saúde: considerações gerais

Os habitantes de uma determinada zona encontram-se em equilíbrio com a altitude e as condições climáticas da sua região, assim como com os microorganismos que aí proliferam. No entanto, este equilíbrio é instável, podendo ser perturbado, (mesmo neste ambiente "familiar") por mudanças sazonais no clima, condições de *stress* até aí não habituais e outros factores como a introdução de um microorganismo estranho até um dado momento. As viagens internacionais produzem no viajante, mudanças físicas e ambientais que podem perturbar, de forma significativa, o equilíbrio existente. A súbita exposição a mudanças de altitude, humidade, temperatura e até da flora microbiana, podem alterar o estado habitual de saúde do viajante. Estas mudanças de ambiente são, muitas vezes, exacerbados pelo *stress* e pela fadiga, podendo resultar num estado de "menor saúde" e na incapacidade do viajante atingir os objectivos da sua viagem. Os riscos associados a viagens internacionais são influenciados pelas características do viajante (idade, sexo, estado de saúde) e pelas características da viagem (local de destino, objectivo e duração da estadia).

Um planeamento cuidadoso da viagem que inclua as medidas de prevenção apropriadas e a execução das precauções necessárias reduz substancialmente os riscos para a saúde. Embora os profissionais de saúde e a indústria do turismo possam providenciar um grande apoio e conselhos ao viajante internacional, é da responsabilidade deste a procura de informação, a compreensão dos riscos envolvidos e a toma de precauções necessárias à viagem.

Riscos associados à viagem

Os pontos-chave fundamentais para determinar os riscos a que o viajante está exposto são o(s):

- Destino.
- Duração da estadia.
- Objectivo da viagem.
- Padrões de alojamento e de higiene alimentar.
- Comportamento do viajante.

Os destinos com padrões elevados de alojamento, de condições de higiene e de qualidade da água, de cuidados sanitários e de assistência médica, apresentam riscos mínimos para a saúde do viajante, excepto se este for portador prévio de uma doença.

É o que acontece com os viajantes de negócios e com os turistas que visitam cidades e os principais centros turísticos, que ficam geralmente alojados em instalações de boa qualidade. Pelo contrário, os destinos com alojamentos de baixa qualidade, inadequadas condições de higiene ou sanitárias, sem assistência médica ou água potável indisponível, podem apresentar sérios riscos para a saúde dos viajantes. É o que acontece com algum pessoal das agências humanitárias que trabalha em projectos de emergência ou de desenvolvimento, assim como com os turistas que se aventuram em zonas remotas. Nestes casos devem ser tomadas precauções estritas para evitar infecções e doenças.

A duração da estadia, o comportamento e o estilo de vida do viajante também são importantes na determinação da probabilidade de exposição a muitos agentes infecciosos. Estes factores, por sua vez, influenciam a decisão relativa à necessidade de certas vacinações ou medicação antimalária. A duração da estadia pode igualmente determinar se o viajante vai estar sujeito a alterações expressivas de temperatura e de humidade ou a uma exposição prolongada, por exemplo, a poluição atmosférica.

O objectivo da viagem é um aspecto crítico relativamente aos riscos para a saúde. Uma viagem de negócios a uma cidade, em que o viajante permanece no hotel ou num centro de conferências de elevada qualidade, ou uma viagem de turismo para uma estância bem organizada, envolvem riscos mínimos ou inexistentes. Pelo contrário, uma viagem que tenha por objectivo visitar uma área rural remota, independentemente de esta se efectuar por prazer ou em trabalho, comporta riscos potencialmente acrescidos para a saúde. Nestes casos, o comportamento do viajante é outro aspecto importante. Por exemplo, sair para a rua no momento em que os mosquitos transmissores da malária estão mais activos (ao entardecer), numa área endémica de malária, sem tomar as devidas precauções, pode resultar numa infecção por malária. A exposição a certos insectos, roedores ou outros animais, assim como a

ingestão de alimentos ou água contaminados, associados à ausência de assistência médica apropriada nalgumas regiões, torna as viagens para este tipo de zonas remotas particularmente perigosas.

Consulta médica antes da viagem

Os viajantes que pretendem visitar um destino num país em vias de desenvolvimento devem consultar, antes de viajar, um médico que se dedique à medicina do viajante. Esta consulta deve, preferencialmente, ocorrer nas 4 a 6 semanas antes da partida, sobretudo se for(em) necessária(s) vacinaçã(o)es). No entanto, mesmo os viajantes de última hora também beneficiam de uma consulta médica, mesmo que na véspera da partida. Esta consulta irá determinar a necessidade de alguma vacinação e/ou medicação contra a malária, bem como de outros itens médicos que o viajante pode necessitar. Um estojo médico básico deverá ser prescrito ou fornecido como suplemento apropriado, de acordo com as necessidades individuais.

É aconselhável realizar um exame geral dentário antes de viajar para este género de países ou antes de viagens prolongadas para áreas remotas. Isto é particularmente importante para pessoas com problemas odontológicos crónicos ou recorrentes.

Avaliação dos riscos para a saúde associados às viagens

O aconselhamento médico baseia as suas recomendações, incluindo as que dizem respeito à vacinação e à medicação, na avaliação do risco para o viajante individual. Tem em consideração a probabilidade de este contrair uma infecção ou doença e o impacto da sua gravidade no referido viajante. Os elementos chave para a avaliação do risco são o destino, a duração da estadia e o objectivo da viagem, assim como as condições de alojamento e o estado de saúde prévio do viajante.

Para cada doença considerada, é também realizada uma avaliação relativamente a:

- Disponibilidade e comodidade da profilaxia, bem como os efeitos secundários que possam ter no viajante.
- Qualquer risco de saúde pública associado (ex. risco de infectar a comunidade).

A recolha de informação necessária para fazer uma avaliação do risco envolve um questionário detalhado ao viajante. Geralmente, é adequado seguir uma lista de controlo ou um protocolo para nos assegurarmos de que todas as informações relevantes são obtidas e registadas. O viajante deve trazer consigo o(s) boletim(ns) de vacinas com as imunizações já efectuadas.

O estojo médico e os artigos de higiene pessoal

Os viajantes devem levar suplementos médicos de acordo com as possíveis necessidades e duração da viagem.

O viajante deve transportar consigo um estojo médico para todos os destinos onde possam existir elevados riscos para a saúde, nomeadamente a maioria dos países em vias de desenvolvimento e/ou locais onde seja difícil adquirir medicamentos de qualidade garantida. Este estojo deve incluir medicamentos básicos para o tratamento de afecções comuns, artigos de primeiros socorros e alguns medicamentos mais específicos, que possam ser necessários ao viajante.

Determinadas categorias de medicamentos, obrigatoriamente prescritos pelo médico, devem ser acompanhados de um certificado médico, assinado pelo clínico, que ateste a necessidade de o viajante precisar da medicação em causa para uso pessoal. Alguns países exigem não só uma assinatura do médico, mas também a assinatura da administração nacional de saúde do país de origem.

Todos os medicamentos devem ser transportados na bagagem de mão para minimizar o risco de perda dos mesmos durante a viagem. Um fornecimento de reserva na bagagem é uma precaução de segurança em caso de perda ou roubo.

Os artigos de higiene pessoal também devem ser transportados em quantidade suficiente para toda a estadia a não ser que a sua disponibilidade esteja assegurada no destino (não esquecer os artigos necessários para os cuidados dentários, da pele, da higiene pessoal e para os olhos, nomeadamente lentes de contacto ou óculos).

Conteúdo do estojo médico básico

Artigos de primeiros socorros:

- Fita adesiva;
- Solução desinfectante para feridas;
- Ligaduras;
- Gotas oftálmicas emolientes;
- Repelente de insectos;
- Tratamento para as picadas de insectos;
- Descongestionante nasal;
- Sais de re-hidratação oral;
- Tesouras e alfinetes de segurança;
- Analgésico simples (ex. paracetamol);
- Compressas estéreis;
- Termómetro clínico.

Artigos adicionais de acordo com o destino e as necessidades individuais:

- Medicamento antidiarreico;
- Anti fúngico (pó);
- Medicamento antimalárico;
- Preservativos;
- Medicação para alguma doença preexistente;
- Sedativos;
- Seringas e agulhas esterilizadas;
- Desinfectante para a água;
- Outros artigos relacionados com o destino e a duração da estadia.

Viajantes com condições médicas preexistentes e necessidades especiais

Os riscos para a saúde associados às viagens internacionais são mais elevados para determinados grupos de viajantes, nomeadamente recém-nascidos e crianças jovens, mulheres grávidas, idosos, deficientes e aqueles que têm outros problemas de saúde preexistentes. Para todos estes viajantes é necessário aconselhamento médico e precauções especiais, assim como informação adequada sobre os serviços médicos disponíveis no destino da viagem.

Idade

Os lactentes e as crianças jovens têm necessidades especiais relativamente à vacinação e às precauções com a malária. São mais sensíveis às mudanças repentinas de altitude, particularmente sensíveis às radiações ultravioletas e mais susceptíveis a muitas doenças infecciosas. Desidratam com maior facilidade do que os adultos, desde que não bebam uma quantidade adequada de líquidos ou percam fluidos abundantemente devido, por ex., a uma diarreia. Uma criança pode, aliás, desidratar gravemente em poucas horas. Também as viagens aéreas podem causar desconforto devido às alterações de pressão atmosférica na cabina. Estas viagens estão contra-indicadas nos lactentes com idade inferior a sete dias.

A idade avançada não é necessariamente uma contra-indicação para viajar, caso o estado geral de saúde seja bom. No entanto, os viajantes idosos devem procurar aconselhamento médico, antes de efectuarem uma viagem de longa distância.

Gravidez

Em geral, desde que a grávida apresente um bom estado de saúde, não está contra-indicado viajar durante a gravidez. No entanto, existem algumas excepções, designadamente quando a data do parto está próxima ou a gravidez é considerada de risco ou complicada. As companhias aéreas impõem determinadas restrições às viagens para as grávidas, quando estas

estão próximas do final da gestação e durante o período neonatal. Existem algumas restrições relativas à vacinação durante a gravidez que serão comunicadas no seminário sobre a grávida.

As mulheres grávidas correm enormes riscos de complicações se contraírem malária. Sempre que possível, devem evitar viajar para zonas endémicas de malária durante este período. As recomendações específicas sobre a utilização de antimaláricos durante a gravidez, serão fornecidos no seminário dedicado à malária. Qualquer tipo de medicação durante a gravidez, só deve ser ministrado de acordo com aconselhamento médico. De igual modo, viajar para altitudes elevadas ou para áreas remotas não é aconselhável durante o referido período.

Incapacidade física

A incapacidade física acompanhada de um bom estado geral de saúde não é, normalmente, uma contra-indicação para viajar. As companhias aéreas têm regulamentos sobre as condições de viagem para passageiros incapacitados que necessitem de acompanhamento. Deve-se procurar atempada e previamente informação sobre as condições exigidas na companhia aérea onde se quer realizar a viagem.

Doenças preexistentes

As pessoas que sofrem de doença crónica devem procurar aconselhamento médico antes de planearem uma viagem. Os estados patológicos prévios que aumentam os riscos para a saúde durante uma viagem compreendem:

- Doenças cardiovasculares;
- Hepatite crónica;
- Doenças inflamatórias crónicas intestinais;
- Doenças renais crónicas que requerem diálise;
- Doenças respiratórias crónicas;
- Diabetes *mellitus*;
- Epilepsia;
- Imunossupressão devido a medicação ou a infecção por VIH;
- Doenças trombo-embólicas prévias;
- Anemia grave;
- Doenças mentais graves ou doenças crónicas que necessitam de intervenção médica frequente.

Qualquer viajante com uma doença crónica deve transportar consigo, na bagagem de mão, toda a medicação necessária para a viagem e em quantidade suficiente de acordo com a duração da estadia. O nome e os detalhes para contactar o médico assistente devem ser transportados juntamente com os restantes documentos de viagem, acompanhados da informação acerca da condição médica, do tratamento, dos detalhes da medicação (nomes genéricos dos fármacos incluídos) e da posologia. O viajante deve possuir um atestado que certifique a necessidade de utilização de determinado tipo de medicamentos ou de outros artigos médicos (por ex. seringas), transportados pelo próprio, e que podem ser alvo de interrogação pelas entidades alfandegárias.

O seguro de viagem

Os viajantes devem ter consciência de que os cuidados médicos no estrangeiro estão, frequentemente, apenas disponíveis em clínicas privadas e dispendiosas. Em determinados locais podem não existir serviços médicos de qualidade imediatamente disponíveis. Nesses locais, os viajantes podem necessitar de ser repatriados por acidente ou doença. Em caso de óbito no estrangeiro, a repatriação do corpo pode ser extremamente onerosa e difícil de organizar. Os viajantes devem ser aconselhados a (a) obter antecipadamente informação sobre possíveis convenções acerca de cuidados de saúde recíprocos entre o país de residência e do destino, e (b) obter um seguro de saúde que cubra os eventuais cuidados de saúde num destino com potenciais e elevados riscos para a saúde, mesmo face a cuidados médicos dispendiosos ou de difícil acesso. Este seguro de saúde deverá abranger alterações de itinerário, repatriação de emergência por motivos de saúde, hospitalização, cuidados médicos em caso de doença ou acidente e repatriação do corpo em caso de óbito.

Os agentes de viagem e os operadores turísticos fornecem geralmente informações sobre seguros de saúde para viajantes. Determinados países exigem documentos comprovativos de seguros de saúde adequados, como condição de entrada. Em qualquer dos casos, os viajantes devem saber quais os procedimentos a seguir de modo a obter assistência médica ou medicamentosa e reembolso. Uma cópia do certificado do seguro de viagem e os contactos detalhados no país de destino devem ser transportadas junto dos outros documentos necessários à viagem e sempre na bagagem de mão.

O papel dos profissionais da indústria de turismo

Os operadores turísticos, os agentes de viagem e as companhias aéreas ou de navegação têm uma responsabilidade importante na salvaguarda da saúde dos viajantes. É do interesse da indústria de turismo que o viajante tenha o mínimo de problemas na viagem ou na estadia no estrangeiro. O contacto com os viajantes antes da viagem oferece uma oportunidade única para os informar e aconselhar sobre a situação individual de cada país a visitar. O agente de viagem ou o operador turístico devem fornecer a orientação relativa aos cuidados de saúde previstos para os viajantes, designadamente:

- Aconselhar o viajante a realizar uma consulta de medicina do viajante, após a decisão de viajar para um destino onde existam riscos elevados, em particular os que se situam em países em vias de desenvolvimento, e, preferencialmente, 4-6 semanas antes da partida.
- Aconselhar o viajante de última hora a realizar igualmente uma consulta de medicina do viajante, mesmo que na véspera da partida.
- Aconselhar o viajante se o destino apresentar algum tipo particular de perigo para a integridade física e segurança pessoal e sugerir-lhe precauções apropriadas.
- Encorajar o viajante a fazer o seguro de saúde adequado à viagem que vai realizar e fornecer informação acerca das modalidades disponíveis.
- Informar o viajante dos procedimentos necessários para obter assistência médica e medicamentosa e respectivo reembolso, particularmente se a modalidade segurada for providenciada pelo agente ou companhia de viagem.
- Fornecer informação sobre:
 - O certificado obrigatório de vacinação para a febre amarela;
 - A necessidade de precauções para a malária no país de destino;
 - A existência de outros perigos importantes para a saúde no país de destino;
 - A presença ou ausência de infra-estruturas médicas de qualidade no país de destino.

Responsabilidades do viajante

Os viajantes podem obter uma grande quantidade de informação sobre a prevenção de problemas de saúde quando da estadia no estrangeiro, mediante a consulta de profissionais de saúde e da indústria de viagens. No entanto, os viajantes devem ser responsáveis pela sua saúde e bem-estar enquanto viajam, durante a estadia e no regresso. Têm, por isso, que assumir as suas responsabilidades no que se refere a:

- Decisão de viajar.
- Reconhecimento e aceitação dos riscos envolvidos.
- Procura de aconselhamento médico de forma atempada e preferencialmente 4 a 6 semanas antes da partida.
- Adesão às vacinações recomendadas, à medicação prescrita e às precauções a tomar.
- Planeamento cuidadoso da viagem antes da partida.
- Transporte do estojo médico e sua utilização.
- Obtenção do seguro de viagem adequado aos problemas de saúde que pode vir a enfrentar.
- Precauções com a sua saúde antes, durante e após a viagem.

- Responsabilidade na obtenção da declaração médica onde conste a medicação prescrita ou outro material médico que venha a transportar.
- Responsabilidade pela saúde e bem estar das crianças que o acompanham.
- Precauções para evitar a transmissão de alguma doença infecciosa durante e após a viagem.
- Declaração meticulosa de qualquer doença no regresso, incluindo informação acerca das viagens efectuadas recentemente.
- Respeito pelo país de acolhimento e pela sua população.

Exame médico após a viagem

Os viajantes devem ser aconselhados acerca da necessidade de um exame médico no regresso de uma viagem, desde que:

- Padeçam de uma doença crónica (cardiovascular, diabetes *mellitus*, doença respiratória crónica, etc.);
- Sintam mal-estar nas semanas seguintes ao regresso a casa, particularmente se ocorrer febre, diarreia persistente, vómitos, icterícia, alterações do foro génito-urinário, doenças dermatológicas ou infecções genitais.
- Considerem que estiveram expostos a uma doença infecciosa grave enquanto viajaram.
- Tenham passado mais de 3 meses num país em vias de desenvolvimento.

Os viajantes devem fornecer ao médico informações sobre as viagens recentes, incluindo destino, objectivo e duração das mesmas. Os viajantes frequentes devem fornecer detalhes de **todas** as viagens que realizaram nas semanas e meses precedentes.

Nota. Febre após o regresso de uma área endémica de malária é uma emergência médica e os viajantes devem procurar cuidados médicos imediatos.

Outras leituras aconselhadas

Dupont HL, Steffen R, eds. *Textbook of travel medicine and health*. London, BC Decker, 1997.

Zuckerman JN, ed. *Principles and practice of travel medicine*. Chichester, John Wiley & Sons, 2001.

Modelo de lista de controlo para o viajante

Obtenção de informação sobre as condições locais

Dependendo do destino

- Riscos relacionados com a área (urbana ou rural)
- Tipo de alojamento (hotel, parque de campismo)
- Duração da estadia
- Altitude
- Problemas de segurança (ex. conflito)
- Disponibilidade de cuidados médicos

Prevenção

Vacinação. Contactar a consulta de medicina do viajante mais próxima ou um médico o mais cedo possível, preferencialmente 4 a 6 semanas antes da partida.

Malária. Requerer tratamento preventivo de emergência apropriado e de reserva, avaliar a necessidade da utilização de rede mosquiteira e de repelente de insectos.

Higiene alimentar. Comer apenas alimentos bem cozinhados e consumir apenas bebidas engarrafadas ou embaladas. Ferver a água se existirem dúvidas acerca da sua potabilidade. Se tal não for possível, utilizar um filtro com certificação de controlo de qualidade, desde de que mantido em boas condições e/ou recorrer a um agente desinfectante.

Doenças locais específicas. Por favor, consulte a secção apropriada deste volume.

Acidentes relacionados com:

- Viação (obter, antes da partida, um cartão que indique o grupo sanguíneo).
- Animais (ter cuidado com ofídios e animais com raiva).
- Alergias (usar uma pulseira de identificação da condição atópica).
- Sol (transportar óculos de sol e protector solar).

Realizar os seguintes exames gerais

- Médico: obter as prescrições da medicação necessária, de acordo com o período de estadia, e aconselhamento junto do seu médico quanto à organização de um estojo médico adequado.
- Odontológico.
- Oftalmológico - par de óculos suplementar.
- Outros de acordo com condições específicas (por ex. gravidez, diabetes).

Subscrever um seguro médico de viagem que cubra todos os aspectos de saúde considerados relevantes no estrangeiro, i.e., acidentes, doença, repatriação médica.