

Saúde do viajante

MARIA JOÃO ROSAS*

A facilidade de mobilidade humana que se verifica hoje em dia – é possível dar a volta ao mundo em dois dias – com o conseqüente aumento do número de viagens, os movimentos migratórios, e o grande número de refugiados, fazem com que a saúde do viajante assuma um papel cada vez mais importante em qualquer comunidade, o que se torna fácil de compreender se nos recordarmos que o viajante sai da comunidade em que vive habitualmente, vai até ao seu destino onde poderá correr o risco de adquirir uma ou mais doenças transmissíveis, as quais podem persistir ainda quando regressa à sua comunidade de origem, ou vir a manifestar-se mesmo já depois do regresso.

Estes aspectos levaram a que a Organização Mundial de Saúde tenha considerado a **Medicina das Viagens** como parte da estratégia de luta contra as doenças transmissíveis.

A Organização Mundial de Turismo calcula que no ano 2000 tenha havido cerca de 664 milhões de viajantes para todos os destinos no mundo. A mesma organização prevê ainda que entre 1995 e 2010 haja um aumento de 80% no número de viagens a nível mundial.

Por seu lado, a Organização Mundial de Saúde refere fluxos migratórios superiores a 145 milhões em 2001, e a existência de 19,8 milhões de refugiados no mesmo ano.

Importa pois que uma especial atenção seja dada à prevenção, uma vez que grande parte das doenças mais frequentes no viajante pode ser prevenida através de medidas que vão desde

a simples higiene pessoal e alimentar, até à quimioprofilaxia e à vacinação.

Na consulta pré-viagem devem ser tidos em conta os seguintes aspectos: avaliação clínica; o destino; se irá ser efectuada uma viagem de avião, nomeadamente de longo curso; vacinação – não esquecer actualizar o Plano Nacional de Vacinação – sempre que necessário; prevenção da malária quando a viagem inclua estadia ou escala em zona endémica e recomendações gerais.

A avaliação clínica deverá ter em conta a idade (se for criança deverá ser referenciada para consulta da especialidade), patologia anterior e actual, medicação e eventual gravidez.

As viagens de avião, principalmente se de longo curso, podem apresentar riscos acrescidos, que devem ser prevenidos, nomeadamente a ansiedade, o *jetlag*, a desidratação, a trombose venosa profunda e o aumento das secreções das vias aéreas superiores, principalmente nas crianças. Por outro lado, a existência de alguma patologia anterior (por ex. cardíaca) pode mesmo ser motivo de contra-indicação para a realização da viagem; e não esquecer o risco de doenças respiratórias transmissíveis como a Tuberculose ou a Síndrome Respiratória Aguda, cujo risco de transmissão está já provado em viagens de avião de longo curso.

As recomendações gerais devem incluir:

1. Os cuidados a ter com a higiene geral e alimentar, nomeadamente: lavar sempre as mãos antes de comer, cozinhar bem os alimentos, descascar a sua própria fruta, beber sempre água de garrafa. Atenção! Deve-se ter sempre uma garrafa de água consigo e no quarto, e não utilizar gelo nas bebidas. Estas medidas são também a melhor prevenção contra a doença mais fre-

*Assistente Graduada de Saúde Pública –
Coordenadora da Sanidade Internacional
da Região de Lisboa e Vale do Tejo

quente do viajante - a diarreia.

2. A utilização de protector solar sempre que necessário, de elevado índice de protecção.

3. A utilização de roupa adequada, nomeadamente calças, mangas compridas e calçado fechado, e de repelente de mosquitos quando a viagem é para zonas endémicas de doenças transmitidas por mosquitos, bem como a protecção do local de dormida.

4. A organização de um estojo de primeiros-socorros.

5. Não esquecer a medicação habitual, que no caso de viagens curtas deverá ser na quantidade suficiente para os dias da viagem, mais metade (por ex. para uma viagem de dez dias levar medicação para quinze dias).

6. Avisar o viajante que «se adoecer depois de voltar, procure o médico, e não se esqueça de lhe dizer onde esteve». Nestes casos, sempre que o médico assistente tenha dúvidas, deverá encaminhar o doente para uma consulta de «pós-viagem».

Cabe aqui lembrar as doenças mais frequentes que afectam os viajantes, e que são:

Em primeiro lugar, a diarreia, seja qual for a sua etiologia, e relativamente à qual a principal prevenção são as medidas de higiene pessoal e alimentar.

Em segundo lugar a malária, uma das doenças transmissíveis com maior importância a nível mundial - calcula-

-se que actualmente cerca de 40% da população esteja em risco de adquirir malária -, e para a qual não existe vacina, sendo a prevenção feita através de quimioprofilaxia e medidas de protecção individual e de protecção do local de dormida.

As infecções respiratórias, as hepatites A e B, e as infecções cutâneas ocupam os lugares seguintes relativamente às doenças mais frequentes no viajante.

No entanto não devemos deixar de recordar algumas outras doenças que o podem afectar, e que, embora não tão frequentes, se tornam importantes pela sua gravidade, nomeadamente as infecções sexualmente transmissíveis, a febre amarela, a cólera, a febre tifóide, a poliomielite, a encefalite japonesa, a encefalite europeia da carraça, a raiva e a meningite meningocócica.

Para algumas destas doenças existem vacinas eficazes, a maior parte das quais se encontra disponível no nosso país, se bem que algumas delas apenas em locais de referência.

Importa pois, na consulta pré-viagem saber em primeiro lugar qual o destino (ou destinos) do nosso viajante, de modo a podermos saber quais os principais riscos a que irá estar submetido, e poder proporcionar-lhe a melhor protecção. As recomendações específicas dependerão sempre do destino(s) da viagem.