

WWW.VIAGENCOMSAUDE.COM.BR

PASSAPORTE



sanofi pasteur

Av. Brasil, 4546 - Vila São Judas, 04551-000



Av. Nelson Syvinski Magalhães Pereira, 5.200 - São Paulo - SP - CEP 06034-000

Para informações sobre o site www.viagencomsaude.com.br



Não é bem essa lembrança que você quer trazer das suas viagens.

Viajar é uma das melhores coisas da vida. Seja a negócios ou a lazer, conhecer novos lugares, novas pessoas e trazer algumas boas histórias na bagagem são sempre experiências enriquecedoras.¹ Quer dizer, isso se você não ficar doente e trocar todos esses momentos por uma estada na cama a quilômetros de casa.

Mas você pode se prevenir. Diversas doenças comuns em viagens podem ser evitadas com vacina.¹ Por isso preparamos aqui uma lista com dicas para você guardar só boas lembranças da sua próxima viagem.

Dicas para um bom vôo.

- Leve um agasalho e proteja-se do frio.¹
- Se você for uma pessoa alta, tente escolher as poltronas da primeira fileira ou ao lado da saída de emergência.¹
- Amenize a dor de ouvido e obstruções nasais com tampões de ouvido e descongestionantes.¹
- Beba com moderação. (O excesso de bebidas alcoólicas é uma das principais causas de desmaios durante os vôos.)¹
- Exercite seu corpo. Movimentar os pés, as pernas e se alongar é sempre bom.¹
- Escolha uma roupa bem confortável.¹
- Confira a sua carteira de vacinação e a de seus filhos.¹
- Faça um seguro saúde para toda a família.¹

Seja um viajante saudável.

Proteja-se contra TROMBOSE VENOSA PROFUNDA – Um dos mais sérios problemas causados por vôos mais longos:

- Mexa-se e mude de posição no assento com freqüência.¹
- Estique os braços sobre a cabeça como se estivesse se espreguiçando.¹
- Alongue as pernas.¹
- Beba água com freqüência.¹
- Use meias elásticas durante o vôo.¹
- Evite tomar remédios para dormir.¹

Assistência/Seguro de Viagem.

Viagens de férias, a trabalho ou estudos não vacinam ninguém contra imprevistos desagradáveis. Preferimos nem pensar sobre as possibilidades de problemas em viagem.

- Antes de viajar, é bom pensar nas situações inesperadas que podem acontecer, como adoecer ou sofrer um acidente.¹
- Para isso existem as assistências ao viajante, que podem estar incluídos nos pacotes que você está comprando ou podem ser adquiridos avulsos.¹
- Planeje-se para evitar dores de cabeça e trazer apenas boas lembranças de sua viagem.¹

Combata o *Jet Lag*.

O *jet lag* ocorre em pessoas que fazem longas viagens em que há mudanças de fuso horário. Ele é caracterizado pela falta de sintonia entre o nosso relógio biológico e o horário local.^{1,2}

- Em caso de viagens curtas, mantenha-se no horário habitual para comer e dormir. Se for ficar mais tempo, tente se adaptar rapidamente.^{1,2}
- Exponha-se à luz solar e faça exercícios físicos ao ar livre. Incorpore a rotina local.^{1,2}
- Logo que chegar ao hotel, tome um longo banho para reidratar o corpo.^{1,2}
- Se o vôo for chegar à noite, não durma no avião. Assim, você terá sono ao desembarcar. Mas caso sua chegada for pela manhã, tente dormir durante o vôo.^{1,2}

Conheça algumas doenças que podem acabar com a sua viagem e que são preveníveis por vacina.



Transmissão:

Viral por via fecal-oral, disseminada de pessoa a pessoa ou por contato com água ou alimentos contaminados.³

Sintomas:

Febre, mal-estar, anorexia, náusea e desconforto abdominal seguido de alguns dias de icterícia (amarelamento dos olhos e da pele).³

Riscos para o viajante:

Em áreas rurais ou em locais com precárias condições sanitárias. **É uma das doenças preveníveis por vacina mais comuns de ser adquiridas durante uma viagem.**³



Transmissão:

Por picada de mosquitos infectados: a febre amarela silvestre é transmitida pelo mosquito *Haemagogus e Sabethes* e a urbana pelo *Aedes aegypti* (o mesmo que transmite a dengue).⁴

Sintomas:

Febre, dor de cabeça, calafrios, náuseas, vômitos, dores no corpo, pele e olhos amarelos e hemorragias de gengivas, nariz, estômago, intestino e urina. Em até 50% dos casos graves a pessoa infectada vai a óbito.³

Riscos para o viajante:

Depende da temperatura, do local e de suas atividades profissionais ou recreativas durante a viagem, principalmente para países da África, América do Sul e Central. Inclusive, em muitos destinos internacionais, o certificado internacional de vacinação é exigido, pois a vacina é obrigatória. **A vacinação é a única medida de prevenção contra a febre amarela.**⁴



Transmissão:

Pela bactéria *Salmonella typhi*, por via oral-fecal, principalmente, através da ingestão de água ou alimentos contaminados por fezes humanas.⁵

Sintomas:

Febre alta, dores de cabeça, mal-estar, falta de apetite, diminuição da frequência cardíaca, aumento do volume do baço, manchas rosadas no tronco, prisão de ventre ou diarreia e tosse seca. Se não for tratada pode causar sangramento e perfurações intestinais graves.⁵

Riscos para o viajante:

É maior para viajantes que vão para o sul da Ásia e países em desenvolvimento da África, América Central e América do Sul. **A vacina é recomendada até em caso de viagem curta.**⁵



Transmissão:

Pela ingestão de água ou alimentos contaminados pela bactéria *Vibrio cholerae*. É muito rara a transmissão de pessoa para pessoa.⁶

Sintomas:

Na maioria das vezes a doença se apresenta de forma leve e em algumas pessoas pode ser até assintomática, mas em muitos casos a pessoa pode apresentar diarreia grave e vômitos.⁶

Riscos para o viajante:

As áreas de alto risco para a doença incluem Ásia, África e América Latina. Nos casos mais graves, é a doença mais rapidamente fatal conhecida, levando à morte em poucos dias. Por isso é importante se prevenir. **A vacina disponível é oral e adultos e crianças maiores de dois anos podem se vacinar.**⁶



Transmissão:

Por bactérias, como da cólera e principalmente a ETEC, sendo esta a causa mais comum de diarréia dos viajantes, em torno de 50% dos casos, instaladas na água, nos vegetais crus ou mal cozidos, em frutas e frutos do mar. Em casos graves é necessária a reidratação urgente.^{6,7}

Sintomas:

Diarréia aquosa, vômitos e dores abdominais.^{6,7}

Riscos para o viajante:

As áreas de alto risco para a doença incluem Ásia, África e América Latina. No Brasil, uma das áreas mais afetadas é a Região Nordeste. A diarréia do viajante acontece igualmente em homens e mulheres e mesmo em viagens curtas a doença pode aparecer mais de uma vez. **A vacina contra a cólera tem proteção cruzada contra ETEC e é uma ótima maneira de se prevenir contra esse incômodo tão comum.**^{6,7}



Transmissão:

O vírus é quase sempre transmitido por mordida de animal. Historicamente os maiores transmissores são os cães mas, de uns anos para cá, na América Latina e Central os morcegos também vêm adquirindo importância como transmissores. Raramente pode ser transmitida por outras exposições, que depositam o vírus em feridas abertas ou membranas e mucosas.⁸

Riscos para o viajante:

É uma doença altamente fatal e quem vai viajar a países endêmicos precisa estar ciente do risco. Em casos de exposições ao ar livre, em locais de risco, como em acampamentos ou viagens de bicicleta, o risco também existe. Além disso é preciso estar atento às crianças, pois elas tendem a brincar com animais e a não informar caso sejam mordidas. **Em outras palavras: vacine-se e viaje tranquilo.**⁹



Transmissão:

A hepatite B pode ser transmitida através de transfusões, seringas ou agulhas contaminadas, procedimentos médicos invasivos ou odontológicos e hemodiálise e através de contato sexual.¹⁰

Sintomas:

Náuseas, mudança na coloração das fezes e urina e icterícia. O vírus também é o principal responsável pelos casos de hepatite crônica, cirrose e câncer no fígado.¹⁰

Riscos para o viajante:

É importante considerar a contaminação por injeção e outros equipamentos de saúde, sexo desprotegido e seringas compartilhadas por usuários de drogas.

Consulte um médico e vacine-se: a vacina vale por toda a vida.¹⁰

Últimas dicas antes de embarcar:¹¹

Confira sempre quais as vacinas recomendadas para a sua viagem.

Vacine-se 4 a 6 semanas antes da partida: na maioria das vezes a vacina leva um tempo para começar a fazer efeito e a prevenção de algumas doenças precisa de mais de uma dose para ser completada.

Para saber mais sobre prevenção, vacinas e imprimir um guia personalizado para o seu destino, acesse

www.viagemcomsaude.com.br

Vacinar-se é simples.

1 - Lucchese, Fernando. Viajando com saúde. Um guia de saúde para suas viagens / Fernando Lucchese – Porto Alegre. L&PM Editores. 2003. 2 - Centers for Disease Control and Prevention. Jet Lag. In: Yellow Book. Disponível em: <http://www.cdc.gov/travel/yellowBookCh6-JetLag.aspx>. (Acessado em 25/08/2008). 3 - Centers for Disease Control and Prevention. Hepatitis, viral, type A. In: Yellow book. Disponível em: <http://www.cdc.gov/travel/yellowBookCh4-HepA.aspx> (Acessado em 25/08/2008). 4 - Ministério da Saúde. Vigilância em Saúde. Febre Amarela. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=26916. (Acessado em 25/08/2008). 5 - World Health Organization. Weekly epidemiological record. Typhoid vaccines: WHO position paper. No. 6, 2008, 83, 49-60. Disponível em: <http://www.who.int/wer/2008/wer8306.pdf> (Acessado em 25/08/2008). 6 - World Health Organization. Cholera Fact Sheet nº 107. Disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs107/en/index.html>. (Acessado em 25/08/2008). 7 - Centers for Disease Control and Prevention. Enterotoxigenic Escherichia coli (ETEC). Disponível em http://www.cdc.gov/ncidod/dbmrd/diseaseinfo/etec_g.htm (Acessado em 25/08/2008). 8 - Ministério da Saúde. Vigilância em Saúde. Raiva. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=27595. (Acessado em 25/08/2008). 9 - World Health Organization. Rabies vaccines - WHO position paper. Weekly epidemiological record. Disponível em: http://www.who.int/wer/2007/wer8249_50.pdf. (Acessado em 25/08/2008). 10 - Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientação aos viajantes. Hepatites virais. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/paf/viajantes/hepatites_virais.htm#9. (Acessado em 25/08/2008). 11 - Centers for Disease Control and Prevention. What You Need to Know About Vaccinations and Travel: A Checklist. Disponível em: <http://www.cdc.gov/travel/content/Vaccinations.aspx>. (Acessado em 25/08/2008).