

SAÚDE

A medicina do viajante é uma especialidade que evolui com a globalização e a tendência, cada vez maior, de passageiros buscarem destinos exóticos. Rio de Janeiro e São Paulo têm centros pioneiros na área

UM PASSAPORTE PARA O BEM-ESTAR

Maria Vitória
Da Equipe do Correio

A globalização não derrubou fronteiras apenas no cenário econômico. Estimulou também as viagens internacionais e cada vez mais as pessoas se deslocam para áreas inóspitas ou exóticas do planeta, seja a negócios ou passeio. E, para ajudar quem vai a tais lugares, surge uma nova especialidade médica: a medicina do viajante, um serviço que orienta as pessoas sobre doenças que podem ser adquiridas em viagens, desde uma simples diarreia a outras mais graves, como febre amarela.

A modalidade é nova no Brasil, mas já é oferecida gratuitamente em serviços públicos especializados. Em março de 1997, foi criado o Centro de Informações em Saúde para Viajantes (Cives) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Por causa da grande procura, o Instituto de Infectologia Emílio Ribas, de São Paulo, seguiu o exemplo e, em maio, implantou o núcleo de Medicina do Viajante.

“A procura por este tipo atendimento está aumentando. Atendemos cerca de 20 pacientes por mês. São executivos estrangeiros que vêm trabalhar no Brasil ou brasileiros que se mudam para países da África, Ásia ou para regiões da Amazônia. Outro tipo de pacientes são aqueles que gostam de via-

gens de aventura ou simples turistas que desejam se prevenir de contratempos durante o passeio”, diz Fernando Martins, médico infectologista e coordenador do Cives.

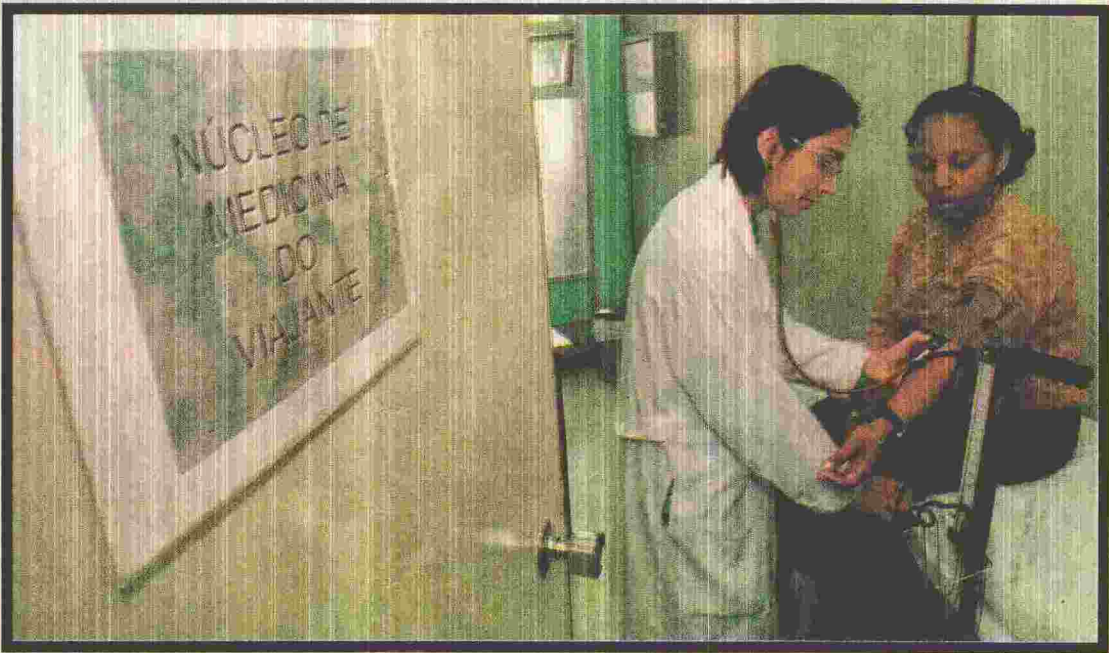
Ele explica que, apesar de recente no Brasil, esse tipo de atendimento já existe nos Estados Unidos, Canadá e alguns países da Europa, desde que ocorreu o ressurgimento de várias doenças consideradas erradicadas. Na maioria das vezes, eram trazidas por pessoas que chegavam de outros países.

Sua colega Marise Fonseca, chefe do Núcleo de Medicina do Viajante do Instituto de Infectologia Emílio Ribas, afirma que as consultas devem ser agendadas, no mínimo, 30 dias antes da viagem. “Com esta antecedência, é possível fazer a prevenção, orientando os pacientes sobre os riscos de doenças que ele pode contrair durante a viagem, dependendo do seu destino.”

CONSULTAS INDIVIDUAIS

Marise explica que a consulta é necessária porque cada caso é um caso diferente. Quem viaja para a área rural de países asiáticos, por exemplo, deve estar atento à encefalite japonesa, uma doença neurológica provocada por um vírus. Quem vai pescar no Pantanal recebe informações de como se cuidar para evitar a dengue, febre amarela e

Marcos Fernandes



PREVENÇÃO E CURA FAZEM PARTE DO DIA-A-DIA DO NÚCLEO DE MEDICINA DO VIAJANTE DO HOSPITAL EMÍLIO RIBAS

malária. E os turistas que viajam entre os meses de dezembro e fevereiro para os Estados Unidos, Canadá e Europa são orientados a tomar a vacina contra a gripe e pneumonia, doenças comuns nesses países durante o inverno, quando os termômetros atingem temperaturas abaixo do zero grau.

“Assim, podemos atualizar as vacinas”, diz Marise, explicando mais uma vez que a indicação depende do destino do viajante (veja quadro). Mas, independente do local para onde irá viajar, todos recebem dicas de co-

mo evitar a diarreia, causada por água ou alimentos contaminados, por bactérias ou outros microorganismos. “É a doença mais comum entre viajantes. Nos países em desenvolvimento, o risco da diarreia pode chegar a 70%. Mas ele também existe em países do primeiro mundo”, afirma a médica do serviço do Emílio Ribas.

O médico do viajante também atua em situações especiais, independente do local de destino de quem viaja. Nesse grupo estão as pessoas que se deslocam para regiões de altitude elevada,

como a Cordilheira dos Andes, Alpes Suíços ou mesmo o Himalaia. “Esses pacientes devem se submeter antes da viagem a exames para detectar a sua capacidade cardíaca e respiratória, e assim evitar possíveis surpresas”, explica Fernando Martins, do Cives. Segundo ele, gestantes e doentes crônicos, como diabéticos, hipertensos e portadores de doenças renais, também merecem atenção especial. “Essas pessoas geralmente necessitam de tomar medicação com hora marcada e a diferença de fuso horário pode influenciar na ab-

sorção do medicamento”, afirma o insetologista.

O Cives conta com uma equipe de cinco médicos infectologistas e as consultas são diárias. Já o Núcleo de Medicina do Viajante do Emílio Ribas possui seis infectologistas e um sanitarista e o atendimento é somente às terças-feiras, das 16h às 20h, mas a meta é expandir esse atendimento por causa da procura.

As consultas são agendadas por telefone, dando tempo aos médicos para se informarem sobre o roteiro do viajante e os riscos das doenças existentes na região que ele irá visitar ou trabalhar.

No dia da consulta, a pessoa será atendida por um grupo preparado para dar orientações, como o tipo de roupa mais adequada, os insetos que poderá encontrar em seu roteiro, as vacinas necessárias e outros cuidados para ter uma viagem tranquila.

SERVIÇO

Centro de Informações em Saúde para Viajantes - Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
Tel.: (21) 562-6213

Núcleo de Medicina do Viajante - Instituto de Infectologia Emílio Ribas
Tel.: (11) 3061-5633, ramal 287

NA INTERNET
<http://www.travelmed.com.br>
<http://www.cives.ufrj.br>
Trazem dicas de prevenção de doenças infecto-contagiosas

CONHEÇA OS MALES MAIS COMUNS E COMO SE PREVENIR

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR INSETOS

Malária, febre amarela, dengue, encefalite japonesa, doença de Chagas, doença do sono, leishmaniose e filariose

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

■ Certifique-se da necessidade de vacinar-se contra a febre amarela ou de atualizá-la. A vacina está disponível nos postos de saúde da Secretaria de Saúde do DF

■ Procure hospedar-se em locais que disponham de ar-condicionado. Se isso não for possível, utilize mosquiteiros impregnados com permetrina (mantém-se efetivo durante vários meses) e inseticida em aerosol nos locais fechados onde for dormir

■ Use repelentes na pele à base de DEET (Autan (R) ou Off (R)) enquanto estiver ao ar livre. Lave a pele, para retirar o repelente, quando for permanecer em locais fechados

■ Leia cuidadosamente as recomendação do fabricante do repelente. As concentrações máximas recomendadas de DEET são de até 30% para adultos e até 10% para crianças

■ Tenha cuidado para não aplicar DEET nos olhos, na boca ou em ferimentos

■ Não aplique DEET nas mãos de crianças pequenas, pelo risco de contato com olhos e boca

■ Use calças e camisas de manga comprida, sempre que possível, para reduzir a área corporal exposta às picadas de insetos

■ Use repelentes na roupa à base de permetrina (Kwell(r)) ou deltametrina (Deltacid(r), Deltametrina(r))

■ Certifique-se ainda, por meio de consulta médica, sobre a necessidade de tomar medicamentos específicos para evitar o contágio da malária (quimioprofilaxia). Tais medicamentos devem ser prescritos pelo médico

DOENÇAS TRANSMITIDAS PELA INGESTÃO DE ÁGUA E ALIMENTOS

Diarreia dos viajantes, cólera, febre tifóide, hepatite A, hepatite E, poliomielite e verminoses

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

■ Certificar-se sobre a necessidade de vacinar-se contra hepatite A, febre tifóide e poliomielite

■ Hospedar-se em áreas com infra-estrutura adequadas (água e esgoto tratados)

■ Lavar sempre as mãos com água e sabão antes do preparo de alimentos e das refeições

■ Consumir bebidas engarrafadas ou enlatadas industrialmente. Refrigerantes, cervejas e vinhos são geralmente seguros

■ Não beber água mineral, refrigerantes ou cerveja

diretamente de latas ou garrafas, sem lavá-las adequadamente. Utilizar canudo plástico ou copo limpo

■ Café e chá preparados com água fervida e bebidas ainda quentes não constituem risco

■ Comer alimentos cozidos ou fervidos, preparados na hora do consumo

■ Utilizar água mineral gasosa engarrafada industrialmente, que em geral tem menor o risco de transmissão de doenças. Quando não for possível, beba água clorada ou fervida. Existem comprimidos contendo diversas concentrações de cloro. Observe atentamente as instruções dos fabricantes em relação à concentração adequada para diferentes volumes e finalidades de utilização da água

■ Não consumir alimentos mal cozidos preparados à base de ovos (como maionese caseira), molhos, sobremesas tipo mouse, sucos, sorvetes e gelo

■ Evitar o consumo de leite não-pasteurizado e de bebidas não-engarrafadas industrialmente

■ Evitar legumes e frutas cruas que não possam ser descascados ou desinfetados no momento do consumo. Os legumes são facilmente contaminados e difíceis de serem lavados adequadamente

■ Não consumir bebidas, sucos, sorvetes, gelo ou qualquer tipo alimento adquirido de vendedores ambulantes

■ Utilizar água tratada (ou mineral) para escovar os dentes

DOENÇAS TRANSMITIDAS NO CONTATO COM ÁGUA

Esquistossomose, leptospirose e infecções causadas por amebas de vida livre

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

■ Procure hospedar-se em áreas com infra-estrutura adequadas (água e esgoto tratados)

■ Evite hospedar-se em locais sujeitos a inundações frequentes

■ Utilize apenas água clorada para beber e banhar-se

■ Não tome bebidas diretamente de latas, sem lavá-las adequadamente (risco de contaminação com urina de rato). Utilize copo limpo ou canudo plástico

■ Evite banhar-se em lagos, lagoas ou rios sem conhecimento prévio dos riscos

■ Evite exposição desnecessária à água ou lama, em caso de inundações

■ Use botas impermeáveis, preferencialmente de cano longo, quando for andar em áreas alagadiças

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR VIA RESPIRATÓRIA

Sarampo, rubéola, caxumba, gripe, pneumonias, meningites, tuberculose, difteria, peste, histoplasmose, paracoccidiodomicose

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

■ Certifique-se da necessidade de vacinar-se para sarampo, rubéola, caxumba, gripe, pneumonia pneumocócica, meningite, difteria e coqueluche

■ Procure evitar locais de grandes aglomerações humanas, especialmente em recintos fechados

■ Evite explorações de cavernas (histoplasmose)

■ Procure informar-se, especialmente em estadas longas nas áreas rurais, sobre a ocorrência local de paracoccidiodomicose e histoplasmose

DOENÇAS TRANSMITIDAS OU ADQUIRIDAS NO CONTATO COM ANIMAIS

Acidentes com animais peçonhentos, infecções secundárias às mordeduras e raiva

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

■ Certifique-se da necessidade eventual de vacinação anti-rábica (esquema pré-exposição)

■ Evite contato direto com qualquer animal com o qual não esteja familiarizado, uma vez que até alguns tipos de borboletas e sapos possuem

venenos ou toxinas que podem levar à morte

■ Procure se informar, quando estiver em áreas litorâneas, sobre a presença de peixes, moluscos e celeriteros (água viva, caravelas), esponjas ou ouriços do mar, que possam causar alguma espécie de dano físico com o contato direto ou ingestão

■ Caso você seja mordido, arranhado ou tenha contato com saliva de animal em algum ferimento ou na boca, lave a região com água corrente e sabão e procure imediatamente assistência médica. Se o animal for doméstico (cão ou gato), procure também entrar em contato com o dono para que avise caso haja mudança de comportamento ou morte do animal. Estas medidas são fundamentais para proteção contra raiva

■ Use botas, preferencialmente de cano longo, quando for andar em pequenas vilas, sítios, fazendas e florestas, para evitar acidentes com animais peçonhentos (aranhas, escorpiões e cobras) e a aquisição de verminoses

■ Antes de colocar calçados, verifique se não há algum animal dentro (aranhas, escorpiões, cobras e roedores)

■ Caso sofra algum acidente com animais peçonhentos (aranhas, escorpiões e cobras), procure imediatamente auxílio médico e não faça nenhuma tentativa de retirada da peçonha através de sucção da ferida, nem faça torniquetes