

Cuidados antes do descanso

Com a chegada da alta temporada de férias, é importante prestar atenção na necessidade de prevenir problemas de saúde. Muitos locais exigem vacinação em dia

» MÁRCIA NERI

Está aberta a temporada de férias. Para muitos brasileiros, o roteiro está definido, a data da viagem marcada, a contagem regressiva para os dias de descanso iniciada. Um cuidado importante, no entanto, é esquecido por muita gente: a atualização do cartão de vacinação, item que garante proteção contra doenças que ainda afligem o Brasil e alguns destinos no exterior. O fato preocupa médicos infectologistas. Estatísticas sugerem que, para cada 100 mil viajantes, 50 mil apresentam algum problema de saúde durante a viagem. Doenças graves e controladas no país também podem voltar a assombrar a população se forem trazidas de outros cantos do mundo por um turista não imunizado.

Para não ter aborrecimentos, informe-se sobre a realidade sanitária do local a ser visitado e previna-se. As vacinas devem ser tomadas de acordo com o destino, o meio de transporte, a duração da viagem, as condições de estadia e o tipo de turismo a ser feito. Hepatites A e B, meningite, sarampo, diarreia do viajante, febre amarela, febre tifoide, cólera e influenza são patologias evitáveis quando se está imunizado. A médica Ana Rosa dos Santos, infectologista responsável pela Clínica de imunização Sabinvacinas, explica que o brasileiro não está consciente da importância da vacinação. “Muitos acham que vacina é coisa de criança. Não é. Adolescentes, adultos e idosos precisam delas. Para os viajantes, a vacinação deve ser planejada tanto quanto o roteiro, seja ele de trabalho ou lazer, nacional ou internacional”, observa.

Alguns países até exigem que o turista esteja imune a certas doenças. Quem vai para Arábia Saudita, por exemplo, tem indicações da embaixada para vacinar-se contra a meningite meningocócica. Os governos de Portugal, da Austrália, da Índia e de alguns países da América do Sul exigem que o turista esteja em dia com a vacina da febre amarela. No Brasil, ela é apenas indicada. A recomendação dos especialistas, porém, é clara: todos os brasileiros devem atualizá-la, e os viajantes que rumam para áreas carentes de saneamento básico devem tomar a vacina contra

a hepatite A, diarreia do viajante e febre tifoide. “Nosso país ainda sofre com esses problemas em muitos destinos turísticos. Atualmente, estamos diante de um surto de meningite na Bahia. As hepatites A e B atingem todas as regiões. Essas doenças podem ser letais”, afirma a médica.

Precavidos

A família do corretor de imóveis Rodrigo Farias, 33 anos, está de viagem marcada para Itacaré, no sul da Bahia. “Vamos tomar a vacina na semana que vem, para não correremos riscos. Acho que, se podemos prevenir, não há motivos para negligenciar, fingir que o surto não existe”, avalia. A meningite meningocócica, quando não mata, deixa sequelas. Os sintomas são febre alta, vômitos em jatos, rigidez na nuca, desidratação e inflamação das meninges. A vacina previne a doença de forma muito eficaz. Dados do Ministério da Saúde revelam que, em 2008, foram notificados nove casos em todo o Brasil. Em 2009, dados parciais já contabilizam pelo menos 800 registros. Apenas a Secretaria Estadual de Saúde da Bahia, contudo, já registrou 1.143 casos de todos os tipos da doença — com 126 mortes.

O médico observa que as vacinas contra a febre tifoide e diarreia dos viajantes são menos eficazes que as outras, mas a prevenção é sempre o me-

lhor caminho. “Muitas pessoas evitam a vacinação com receio de efeitos colaterais. Isso não deve ser empecilho ou desculpa. Reações graves são raríssimas, e o que é disponibilizado à população é extremamente seguro. Se analisarmos os custos benefícios, o risco é desprezível perto da proteção e das vantagens da vacinação”, garante.

Na Europa e em países desenvolvidos, a **medicina do viajante** é uma necessidade. O trânsito de turistas nos continentes europeu e norte-americano é enorme, e doenças podem se espalhar com muita facilidade. Em pleno século 21, europeus sofrem com surtos de sarampo. Por isso, brasileiros com destino a essas localidades precisam se imunizar. “A medicina enfrenta situações absurdas de crenças e religiões que proíbem certas vacinas. Por isso, algumas doenças debeladas no Brasil ainda estão presentes em países mais desenvolvidos”, pondera o epidemiologista. “A poliomielite ainda não foi debelada na Índia, no Paquistão, na Nigéria e no Afeganistão. Quem visita esses países deve tomar a vacina injetável contra pólio”, completa Ana Rosa.

O analista de sistemas Marcelo Leão, 40 anos, confessa que resiste a tomar vacinas. Mas, de viagem marcada para a Europa em janeiro, está tomando as vacinas necessárias. “Tomei contra sarampo e vou tomar contra febre amarela, pois passarei em Portugal e as autoridades locais exigem que o turista esteja

Redução de riscos

A “medicina do viajante” visa diminuir os riscos de aquisição de doenças durante viagens. No Brasil, essa área de atuação ainda engatinha. O Núcleo de Medicina do Viajante no Instituto de Infectologia do Hospital Emílio Ribas, em São Paulo, inaugurado em maio de 2000, conta com uma equipe de médicos infectologistas e sanitaristas para orientar os viajantes em relação à prevenção de possíveis agravos à saúde adquiridos durante viagens. O Distrito Federal ainda não conta com um centro como esse.

vacinado. Planejei tanto essa viagem e não quero que doença alguma estrague os momentos que terei no velho continente”, diz. A blogueira Fábria Galvão, 25 anos, também vai passear na Europa e está atualizando o cartão de vacinação. “Tenho pavor de agulha, mas não quero ficar doente. Vou enfrentar um frio de 20° negativos e tomei a vacina contra a pneumonia para me resguardar. A de sarampo será a próxima”, relata.

www.correiobraziliense.com.br

Ouçã entrevistas com os epidemiologistas Alexandre Cunha e Ana Rosa dos Santos

OS PRINCIPAIS PROBLEMAS

Veja as doenças mais comuns no período e como evitá-las, inclusive com cuidados para as viagens de férias:

DOENÇAS EVITÁVEIS E VACINAS IMPORTANTES PARA OS VIAJANTES

DOENÇA	IDADE MÍNIMA	Nº DE DOSES	INTERVALO ENTRE A 1ª E A 2ª DOSES	INTERVALO ENTRE A 2ª E A 3ª DOSES	INÍCIO DA PROTEÇÃO APÓS A ÚLTIMA DOSE	DURAÇÃO DA PROTEÇÃO
Febre tifoide	2 anos	1	-	-	Após 7 dias	3 anos
Febre amarela	6 meses	1	-	-	Entre 10 e 14 dias	10 anos
Hepatite A	1 ano	2	3 a 6 meses	-	Entre 10 e 14 dias	Provavelmente toda a vida
Hepatite B	Ao nascer	3	28 dias	2 meses	2 dias	Provavelmente toda a vida
Difteria	6 semanas	1	-	-	Imediata	10 anos
Tétano	6 semanas	1	-	-	Imediata	10 anos
Meningite meningocócica polissacarídica A e C	2 anos	1	-	-	Entre 14 e 21 dias	3 a 5 anos
Meningite meningocócica conjugada C	2 meses	3	2 meses	10 a 13 meses	21 dias	Provavelmente toda a vida
Cólera	2 anos	2	7 a 28 dias	-	7 dias	3 anos

MALES DO VERÃO



MICOSES
São doenças da pele causadas por fungos presentes na areia da praia, piscinas ou pisos molhados. As micoses acometem diversas partes do corpo, provocando descamação e coceira, principalmente entre os dedos do pé e na virilha

Como evitar
Não sentar-se diretamente na areia da praia, enxugar bem o corpo após o banho, preferir roupas que não retêm o suor, usar calçados abertos, não compartilhar toalhas de banho nem andar descalço em ambientes úmidos



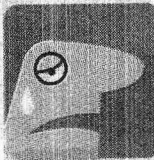
INTOXICAÇÃO ALIMENTAR OU GASTROINTESTINAL
É o resultado de uma reação à água ou à comida contaminadas durante o preparo, manipulação ou armazenamento

Como evitar
Observe a data de vencimento e as condições de embalagem dos alimentos, tenha cautela ao comprar cogumelos, frutos do mar, laticínios e ovos, coma comidas de fontes seguras (restaurantes conhecidos e bem higienizados), evite pratos que contêm ovos crus e maionese e produtos vendidos por ambulantes ou mercados de beira de estrada



CONJUNTIVITE
Coceira, irritação e sensação de desconforto nos olhos são alguns dos sintomas da conjuntivite, inflamação da membrana transparente que reveste a parte da frente do globo ocular e o interior das pálpebras. A doença é altamente contagiosa

Como evitar
Lavar as mãos com frequência e separar alguns objetos pessoais do paciente evitam que a doença se espalhe



DESIDRATAÇÃO
É a perda excessiva de água e sais minerais. O sinal mais evidente é a diarreia, que vem acompanhada de vômito, mucosas secas, olhos ressecados e perda de elasticidade da pele

Como evitar
Tomar líquidos várias vezes ao dia, conservar os alimentos perecíveis na geladeira, lavar bem as mãos antes das refeições, higienizar frutas e verduras, usar roupas leves e evitar a exposição solar entre as 10h e as 14h

RISCOS DE DOENÇAS POR REGIÕES DO BRASIL

