



# Destinos Internacionais

## VIAJAR COM SAÚDE

As viagens são cada vez mais frequentes, mas existem destinos que contêm algum risco para a saúde. Importa, pois, conhecer os cuidados a ter antes de viajar, durante a estadia e após o regresso.

### ANTES

As viagens internacionais podem alterar o estado de saúde, em função do destino, da altura do ano, da duração da estadia e do tipo de actividades previstas. Mudanças súbitas de altitude, humidade, temperatura, presença de agentes infecciosos, condições higieno-sanitárias e as características individuais do viajante são factores a ter em conta.

Malária, febre amarela, cólera, encefalite japonesa, febre tifóide, tétano, hepatite A ou B, são algumas das doenças que se podem prevenir. Por isso, antes de viajar, recorra a uma consulta do viajante, disponível nos principais hospitais. De acordo com o país ou região para onde se viaja serão indicadas as medidas profiláticas mais adequadas. Os idosos, doentes crónicos, grávidas e bebés devem ter cuidados acrescidos.

**Viajar com segurança passa por juntar à bagagem uma farmácia básica, que contemple eventuais problemas de saúde já existentes, bem como os pequenos incidentes do dia-a-dia. Inclua medicamentos:**

- que toma habitualmente, na quantidade adequada ao tempo da viagem, mais uma embalagem de reserva, para fazer face a qualquer imprevisto que possa prolongar a estadia; estes devem ser devidamente acondicionados e de preferência transportados na bagagem de mão. Leve também uma receita de todos os medicamentos identificados por nome genérico;
- para dores e febre;
- para constipações e tosse;
- para diarreias e enjoo;
- para prevenir e tratar picadas de insectos;
- solução desinfectante;
- pensos rápidos, adesivo, ligaduras, compressas esterilizadas e tesoura;
- termómetro.

### DURANTE

**São diversos os riscos a acautelar:**

**Calor, sol e humidade** - Em regiões quentes, deve beber muitos líquidos, comer ou beber alimentos ricos em sais minerais (frutas e vegetais), usar vestuário de algodão, evitar a exposição solar a meio do dia, aplicar protector solar com índice elevado, usar chapéu e óculos de sol.

**Higiene alimentar e sanitária** - Para prevenir o risco de ingerir alimentos ou água contaminados, causa de diarreia e doenças como a cólera, importa: beber apenas água engarrafada, não usar gelo nas bebidas, beber apenas leite pasteurizado, ingerir apenas alimentos bem cozinhados, comer fruta lavada e descascada por si, não comer saladas cruas nem alimentos adquiridos em vendedores ambulantes, lavar bem as mãos depois de ir à casa-de-banho e antes de manusear ou comer alimentos.

**Infecções** - A malária é uma doença frequente na maioria dos destinos tropicais, transmitida pela picada do mosquito. Entre os cuidados a ter incluem-se a toma do antimalárico, o uso de repelente e de roupas claras que protejam a maior parte do corpo, em especial ao amanhecer e entardecer.

**Saúde sexual** - As doenças sexualmente transmissíveis são igualmente um risco. Apenas a hepatite B pode ser prevenida com vacinação. A prevenção faz-se através da prática de sexo seguro, pelo que os preservativos são obrigatórios na bagagem.

### DEPOIS

O fim da viagem não significa o fim dos cuidados. A profilaxia da malária deve continuar até final do tratamento. Nas semanas após o regresso, há que estar atento a qualquer alteração ao estado de saúde. Qualquer sintoma, como febre, deve suscitar uma consulta médica.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Antes de viajar aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre os cuidados mais adequados para que a viagem seja fonte de prazer e não de doença. Informe-se sobre os principais factores que podem condicionar a sua saúde além-fronteiras e previna-se. Um viajante informado e prevenido é um viajante mais saudável!