



# PSV

programa de saúde  
do viajante



UNICAMP



cecom



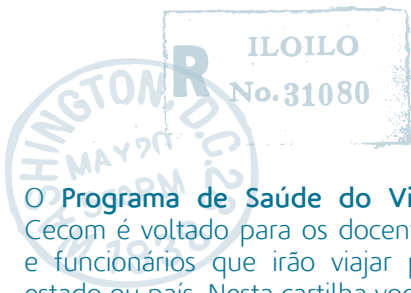
apoio



Projeto Gráfico  
adaGeisa Rodrigues | Luciane Gardesani







O **Programa de Saúde do Viajante** do Cecom é voltado para os docentes, alunos e funcionários que irão viajar para outro estado ou país. Nesta cartilha você encontra dicas rápidas e úteis para diversas situações. Leia com atenção e mantenha-a com você para eventuais consultas. Boa viagem!



## Orientações pré-viagem

**Diarreia:** É o principal problema de saúde durante as viagens, afetando de 10 a 50% dos viajantes.



As diarreias estão relacionadas à água e alimentos ingeridos. Podem ter diversas causas:

- Toxinas de bactérias (ex: St.aureus);
- Intoxicações pela ingestão de peixes (Barracuda, atum, caviar, entre outros);



- 
- 
- Vírus (ex: Hepatite A, Norovirus);
  - Bactérias, em especial Salmonella typhi;
  - Temperos diferentes.

### Orientações:

- 
- 
- Consumir água mineral, lacradas, de preferência com gás;
  - Evitar comprar água e bebidas de ambulantes pelo risco de “falsificação”;
  - Evitar o consumo de gelo/sorvetes não industrializados;
  - Opções: ferver a água que vai tomar ou usar hipoclorito de sódio para desinfecção (ex: hidrosteril ou clarin);
  - Evitar alimentos crus e se comer frutas, descascá-las;
  - Evitar ostras e frutos do mar;
  - Lavar as mãos sempre antes de comer ou tocar qualquer alimento. Se não houver facilidade para lavagem das mãos, usar álcool gel;
  - Comidas na rua ou em buffets: observar se são mantidas sob refrigeração;
  - Evitar o consumo de pratos contendo ovos crus ou mal cozidos como maioneses

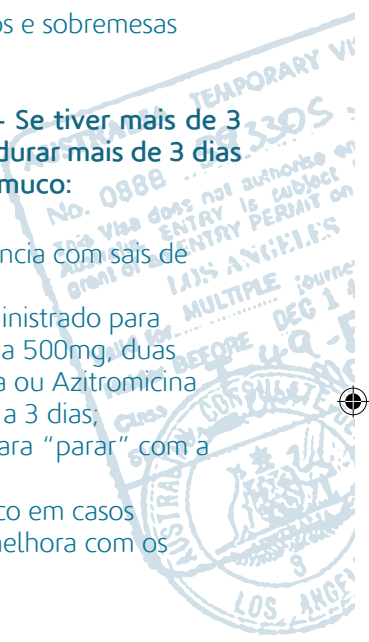




caseiras, alguns molhos e sobremesas (mousse).

### Em casos de diarreia - Se tiver mais de 3 episódios por dia, ou durar mais de 3 dias e contiver sangue ou muco:

- Hidratação de preferência com sais de reidratação oral;
- Tratamento auto-administrado para diarreia: Ciprofloxacina 500mg, duas vezes ao dia, por 1 dia ou Azitromicina 500mg por dia, por 1 a 3 dias;
- Não tome remédios para “parar” com a diarreia;
- Procurar serviço médico em casos mais graves ou sem melhora com os antibióticos.



## Doenças transmitidas por vetores

- Malária: sem vacina, com tratamento específico. A profilaxia contra a doença





será instituída pelo médico em situações de risco bem específicas;

- Dengue: Sem vacina, sem tratamento específico;
- Febre Amarela; com vacina, sem tratamento específico;
- Outras menos frequentes: Chagas, Leishmaniose, Tripanossomíase africana (doença do sono);
- Doenças transmitidas por carrapatos (Febre maculosa, doença de Lyme etc).

### Orientações:

- Usar repelente conforme orientações do fabricante;
- Proteção Mecânica: roupas compridas, de cores claras;
- Mosquiteiro impregnado com repelente (em casas de camping);
- Evitar exposição em horários de maior risco: amanhecer e entardecer;
- Observar sintomas: Se apresentar febre, cefaleia, mialgia e esteve em área de risco para malária, procurar o serviço para realizar gota espessa;





- Após incursões em matas, onde exista o risco de aquisição de carrapatos, ao retornar:
- Tomar banho assim que possível;
- Checar o corpo inteiro (axilas, orelhas, barriga, atrás dos joelhos, entre as pernas, o tórax e especialmente os cabelos). Usar uma lente ou espelho com aumento para checar todas as partes do corpo;
- Encontrar e remover os carrapatos (com pinças);
- Ter certeza de ter removido os carrapatos apropriadamente;
- Se for picado, usar Calamina para diminuir a coceira.



## Prevenção de Trombose Venosa Profunda (TVP)

### Orientações:

- Movimentar pernas e pés no avião, não permanecer sentado por muitas horas;

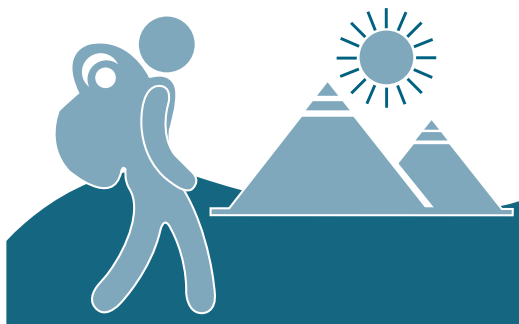




- Evitar consumo excessivo de álcool;
- Hidratação;
- Meia elástica de compressão (para pessoas com alto risco, meia de média compressão).

## Exposição ao sol

- Evitar exposição demasiada ao sol, especialmente entre os horários das 10h00 às 6h00, mesmo em dias nublados;
- Usar chapéu e óculos com lentes que protejam contra os Raios UVA e UVB;





- Usar roupas claras e leves recobrando a superfície cutânea quando possível;
- Usar filtros solares com fator de proteção igual ou superior a 15, o qual deve ser reaplicado se entrar na água ou houver suor excessivo;
- Lembre-se que a neve, areia e a água refletem os raios solares e aumentam a exposição, devendo ser uma preocupação importante para aqueles que vão praticar atividades na praia, esqui, nadar ou velejar;
- Atenção se estiver fazendo quimioprofilaxia para a Malária com Doxiciclina ou em uso de Acetazolamida (medicações fotosensibilizantes).

## Problemas odontológicos

- Se precisar de atendimento profissional de urgência, sugerimos procurar Faculdades de Odontologia locais devido ao fato de apresentarem bons padrões





de atendimento. Certificar-se que os instrumentais são adequadamente esterilizados (em autoclaves) e as condições higiênicas do local são boas.

- Uma alternativa seria buscar indicações de confiança junto aos seus contatos no país.
- Caso haja alguma dúvida podemos tentar lhe ajudar via e-mail, com o dentista responsável pela odontologia no PSV: [viajante@cecom.unicamp.br](mailto:viajante@cecom.unicamp.br)



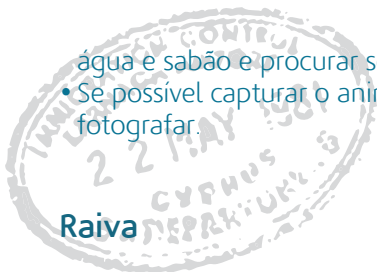
## Acidentes com animais peçonhentos (cobras, escorpiões e aranhas)



### Orientações:

- Em trilhas, sempre usar calças compridas e sapatos fechados;
- Cuidado ao andar ou apoiar sobre alguma superfície;
- Sempre verificar sapatos e roupas antes de vestir-se;
- Manter malas fechadas e em locais altos;
- Em caso de acidente, lavar a ferida com





água e sabão e procurar serviço de saúde;

- Se possível capturar o animal ou fotografar.

## Raiva

Ficar atento se acidentes com macacos, morcegos, gatos, cachorros ou outros mamíferos silvestres e animais domésticos (boi, cavalo, cabrito). Lavar a ferida com água e sabão e procurar serviço de saúde para avaliar a necessidade de profilaxia contra raiva.

Se ida para atividades/local de alto risco fazer esquema pré-exposição.

## Violência urbana

- Cuidados com documentos, dinheiro, cartões de crédito, máquina fotográfica e notebooks;
- Utilizar taxi credenciado;



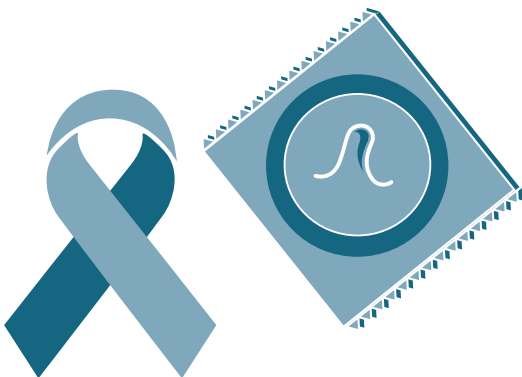


- Evitar andar sozinho, especialmente à noite.

## Doenças sexualmente transmissíveis

HIV, Hepatite B, sífilis, gonorréia:

- Usar SEMPRE preservativo;
- Estar com esquema de vacinação contra hepatite B atualizado.





## Altitude





A doença da altitude pode afetar qualquer indivíduo incluindo os saudáveis e bem preparados fisicamente, inclusive atletas. Pode evoluir para situações mais graves como edema cerebral ou edema pulmonar. Destinos típicos com alta altitude (> 2.500m) Cuzco (3.300m), La Paz ( 3.640m), Lhasa (3.650m) acampamento na base do monte Everest (5.400m) e Kilimanjaro (5.895m).





## Orientações para aclimatação:

- Subir gradualmente se possível;
  - Tentar não ir diretamente de uma baixa altitude para mais que 2.750m de altitude para dormir, em um dia;
  - Informar-se a respeito da necessidade de uso de medicações específicas (Acetazolamida, 125mg 2x ao dia) especialmente se a subida abrupta for inevitável;
  - Evitar o consumo de álcool nas primeiras 48 horas;
  - Participar apenas de exercícios leves nas primeiras 48 horas;
  - Reconhecer as manifestações que acompanham a doença da altitude (dor de cabeça, perda do apetite, náuseas, vômitos, insônia) e retornar tão logo quanto possível para altitudes mais baixas se reconhecer os sintomas da doença;
  - Sempre estar acompanhado de guia experiente em escaladas.
- 
- 





## Outros pontos importantes:

- Verificar cobertura do seguro em relação a viagens. Informe-se com seu agente de viagens sobre seguro saúde. Atualmente exigido para entrada na Europa;
- Levar uma nécessaire com os remédios que costumeiramente usa para dor de cabeça, garganta, febre, alergias. Sempre manter os remédios na embalagem original e os controlados levar a receita médica. Se usar óculos, levar um a mais e uma receita caso necessite fazer um novo;
- Fazer cópia do passaporte/visto/cartões e guardar separado dos originais;
- Se hotel com cofre, deixar originais no hotel. Se não tiver cofre, andar com o passaporte/dinheiro/cartão na “bolsinha” colada ao corpo. Se viajar com dois cartões de crédito, deixar sempre um separado do outro;
- Cuidado com os “pick-pocktes” nas aglomerações turísticas, metrô etc;
- Informar-se a respeito das leis, costumes





e tradições culturais dos locais para onde pretende viajar;

- Viagem para países que estiveram recentemente em guerra obter informações com embaixadas e consulados sobre áreas minadas;
- Não dirigir em países que adotam a mão inglesa (ex: Grã-Bretanha e África do Sul)

### Alto risco de acidentes!



Orientações simples  
que podem evitar  
sérios problemas!





## Sites Úteis:

**Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo**

[www.saude.sp.gov.br](http://www.saude.sp.gov.br)

**Ministério da Saúde**

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

**Organização Mundial da Saúde**

[www.who.int](http://www.who.int)

**CDC**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**Soc. Internacional de Medicina de Viagem**

[www.istm.org](http://www.istm.org)

**DAN (mergulhadores)**

[www.danbrasil.org](http://www.danbrasil.org)

**Serviço UFRJ**

[www.cives.ufrj.br](http://www.cives.ufrj.br)

**Contato CECOM UNICAMP**

telefone: 055 19 35219144

[viajante@cecom.unicamp.br](mailto:viajante@cecom.unicamp.br)







Universidade Estadual de Campinas  
Cidade Universitária "Zeferino Vaz"  
Campinas, São Paulo  
Brasil

Contato: +55 19 35219144  
viajante@cecom.unicamp.br