

Consulta da Medicina do Viajante é procurada cada vez mais

São cada vez mais os utentes da Região que procuram a Consulta do Viajante, um serviço de medicina preventiva para a protecção da saúde em viagem que começou a ser oferecido no Serviço de Saúde da Região (SESARAM) em 1992, mais especificamente no Serviço de Doenças Infecciosas do Hospital dos Marmeleiros.

Actualmente já disponibilizada também no Centro de Saúde do Bom Jesus, esta consulta especializada tem ganho mais procura. De acordo com os dados fornecidos ao DIÁRIO pelo SESARAM em 2017 realizaram-se 1.266 atendimentos nos dois locais. Em 2018, o total de consultas atingiu 1.625, o que revela um aumento de 28%. O SESARAM revela ainda que, nos cinco primeiros meses do corrente ano realizaram-se 820 consultas, pouco mais de metade do total de 2018, um valor que leva a crer que os atendimentos em 2019 sofrerão novo acréscimo.

O SESARAM aconselha que a Consulta de Medicina do Viajante seja realizada, no mínimo, um mês antes da data da partida, sendo recomendado que decorra 6 a 8 semanas antes da viagem. “Os riscos em viagem deverão ser individualizados e alguns aspectos deverão ser considerados, nomeadamente o tipo de viagem, actividades desenvolvidas, duração da viagem, patologias do viajante e medicação habitual”, refere o SESARAM.

Estas consultas visam assim avaliar as condições de saúde do viajante e proporcionar vacinação adequada contra as doenças infecciosas prevalentes no país de destino do viajante, tendo em conta que o Regulamento Sanitário Internacional em vigor, estipula que a única vacina que poderá ser exigida aos viajantes na travessia de fronteiras é a vacina contra a febre amarela, no entanto alguns países não autorizam a entrada no seu território sem o comprovativo de vacinação contra outras doenças. Assim é avaliada a

necessidade de vacinação e de profilaxia da malária, bem como aconselhamento de outras medidas preventivas de doenças não preveníveis pela vacinação (por exemplo, picadas de insecto, cuidados com alimentos e bebidas, exposição solar).

Há que sublinhar que, desde Janeiro de 2017 e até Maio de 2019 foram administradas 2.354 vacinas no âmbito desta consulta, refere o SESARAM.

Há que chamar ainda a atenção para o facto de, no caso de viagens para territórios com recomendação para vacinação contra febre amarela, como certos países da África Central e América do Sul, o utente deverá atempadamente informar-se se o país que vai visitar exige a apresentação do Certificado Internacional de Vacinação ou de Profilaxia com anotação da vacina contra a febre amarela. A vacinação contra a febre amarela deverá realizar-se com uma antecedência mínima de 10 dias antes do início da viagem, sendo que uma dose única de vacina contra a febre amarela confere protecção para toda a vida não sendo necessárias doses de reforço);

A Consulta do Viajante também pode ser procurada após a viagem, já que este serviço prestar assistência médica após o regresso, visando diagnosticar problemas de saúde possivelmente contraídos durante a viagem, e para efectuar o controlo periódico de indivíduos que passam temporadas prolongadas em países ou regiões onde o risco de contrair doenças é elevado.

■ JET LAG

A alteração dos padrões do sono e de outros biorritmos diários podem originar desidratação, fadiga, stress, indigestão, mal-estar geral, insónia, redução do desempenho físico e intelectual. O viajante deve descansar antes da partida e durante o voo; beber muita água e/ou sumos de fruta antes e durante o voo; Comer refeições ligeiras e evitar o

consumo do álcool antes e durante o voo; adaptar-se ao horário do destino o mais rapidamente possível (horas de refeição, sono), começando preferencialmente durante o voo e após a chegada, garantir a exposição à luz natural do sol.

■ TROMBOSE VENOSA PROFUNDA

Doença grave que consiste na formação de coágulos nas veias profundas das pernas. Há alguns dados que mostram que os voos de longo curso, especialmente quando os passageiros fazem pouco ou nenhum exercício, podem aumentar o risco desta patologia. Há diversas maneiras simples de reduzir o risco de Trombose Venosa Profunda durante os voos de longo curso como estar sentado de forma confortável, dobrar e esticar as pernas, pés e dedos dos pés, aproximadamente a cada meia hora, enquanto sentado, beber bastante água e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

■ ALTITUDE

O viajante deve evitar viajar directamente para altitudes elevadas. Caso tal aconteça, interromper a viagem por 2-3 noites a 2550/3000 m de altitude, com o objectivo de prevenir a doença de altitude (dor de cabeça, perda do apetite, náuseas, vómitos, insónia, fadiga, irritabilidade); viajantes com doenças cardíacas, pulmonares ou anemia são mais susceptíveis e devem procurar aconselhamento médico antes de viajar.

ESTOJO MÉDICO BÁSICO

- Solução desinfectante
- Repelente de insectos contendo dietiltoluamida (DEET)
- Protector solar com factor de protecção superior a 15
- Tratamento para as picadas de insectos
- Descongestionante nasal
- Sais de reidratação oral comerciais (ou preparados localmente: 6 colheres de chá rasas de açúcar + 1 colher de chá rasa de sal por cada litro de água)
- Analgésico e antipiréticos simples (ex.: Paracetamol)
- Anti-histamínico oral
- Termómetro
- Pensos rápidos, fita adesiva, ligaduras, compressas esterilizadas
- Não se esqueça de levar toda a sua medicação de uso corrente, contando o número de unidades necessárias para os dias de viagem (considere sempre mais dois dias para eventuais imprevistos)

In “*Diário de Notícias*”