



CONSULTA DO VIAJANTE

UM PASSAPORTE PARA A SAÚDE.

Por Dr^a. Sofia Nunes
Infecciologia
da Casa de Saúde da Boavista

Quer se desloquem por lazer quer em contexto profissional, todos desejam aproveitar a sua viagem ao máximo. No entanto, estatisticamente falando, cerca de metade dos viajantes para países em desenvolvimento terá algum problema de saúde, 8% necessitará de avaliação médica urgente e cerca de 0,3% ficará internado no hospital.

A Consulta do Viajante tem o objectivo de diminuir o risco dos problemas de saúde associados às deslocações internacionais de forma a maximizar o prazer de viajar. Tudo começa com a avaliação individual do risco de cada viajante em que é fundamental conhecer os seus antecedentes médicos, hábitos medicamentosos e registo de vacinação. O risco de cada deslocação depende também de diversos factores como o itinerário e duração da viagem, a estadia em ambiente rural ou urbano e o tipo de alojamento e alimentação preferidos. Após a avaliação inicial é transmitida a informação mais relevante dos principais problemas de saúde no destino escolhido e como os evitar através de aconselhamento, vacinação e quimioprofilaxia.

Aconselhamento

Uma parte muito importante da consulta é dedicada ao aconselhamento de adopção de hábitos saudáveis durante a viagem. São abordados os cuidados a ter com o consumo de água e alimentos de forma a evitar as doenças de transmissão fecal-oral de que são exemplos a diarreia do viajante, a hepatite A e a febre tifóide; as medidas de prevenção da picada de insectos que podem transmitir doenças como a malária, o dengue, o zika e a encefalite japonesa; a doença da altitude, sempre que a estadia inclui locais situados a mais de 2.500 metros acima do nível do mar. De acordo com o perfil do viajante e da viagem, frequentemente são prescritos medicamentos para o auto-tratamento de algumas das doenças referidas.

Vacinação

Alguns destinos obrigam à vacinação contra doenças com implicações importantes para a saúde pública de que são exemplos a febre amarela, a poliomielite e a meningite meningocócica. Dependendo das características da viagem, poderão estar recomendadas outras vacinas, como as da hepatite A e B, da febre tifóide, encefalite japonesa, raiva, entre outras. A Consulta do Viajante é também uma óptima oportunidade para actualizar o plano nacional de vacinação sendo que, no caso das crianças, pode mesmo estar recomendado antecipar algumas das vacinas para antes da viagem.

Quimioprofilaxia

Sobretudo nas viagens para a África subsahariana mas também em alguns destinos na América do Sul e sudeste asiático pode estar recomendada a fazer uma medicação profilática contra a malária, uma doença de elevada morbidade e mortalidade. A decisão da necessidade de fazer esta medicação e a escolha do esquema mais indicado é sempre individualizada a cada viagem e viajante.

Os factores que contribuem para a satisfação durante e após uma viagem são diversos e diferentes para cada viajante mas incluem sempre a segurança e a saúde. A Consulta do Viajante visa educar, sem alarmar, e munir os viajantes das ferramentas necessárias para uma viagem mais tranquila e gratificante.

