

## Orientações para viajantes

### Cuidados iniciais para o viajante:

- Reúna informações sobre os destinos que serão visitados, incluindo clima, alimentação, cultura, risco de doenças, entre outros;
- Organize as medidas preventivas de saúde com antecedência, incluindo vacinas necessárias;
- Evite viajar com algum mal-estar ou sentindo-se doente;
- Adote uma alimentação saudável antes da viagem;
- Consulte-se com um médico de 4 a 8 semanas anteriormente à viagem;
- Organize, com o médico, a medicação usual e a estratégia para continuidade do uso, incluindo quantidade e validade suficiente para atender ao período total da viagem;
- Peça orientações de medicações sintomatológicas para uso SOS em possíveis eventualidades;
- Armazene os medicamentos de acordo com as orientações do fabricante, junto da bula e amostra da caixa;
- Mantenha sempre os documentos de identificação, preferivelmente em inglês e português, na bagagem de mão, com acesso seguro e fácil. Neles devem constar as informações de seus contatos pessoais, detalhes sobre suas condições de saúde e tipo sanguíneo;
- A gestante deve obter orientações do profissional médico assistente com antecedência e também checar as regras da empresa de transporte para essa categoria de passageiro.

### Orientações para viajantes brasileiros em visita a outro país

Recomenda-se a atualização do status vacinal, de acordo com o calendário brasileiro de vacinação, antes da viagem. Dentre os documentos para a viagem, incluir o cartão de vacinação. Adicionalmente, é importante adquirir o certificado internacional de vacinação e profilaxia (CIVP), pois diferentes países (destino ou em escala) fazem a exigência do documento.

- **Febre amarela:** conferir previamente os países que exibem risco de transmissão aos visitantes/residentes, ou países que exigem o CIVP. Os países que apresentam essa exigência podem ser consultados nos endereços eletrônicos da Anvisa ou da Organização Mundial da Saúde (OMS);
- **Poliomielite:** não há registro de casos no Brasil desde a década de 90, porém alguns países apresentam o status de endemia. Portanto, recomenda-se a atualização da vacinação contra pólio e emissão do CIVP antes da viagem. A lista dos países endêmicos, de risco ou com surtos da poliomyelite podem ser conferidos no site do Ministério da Saúde;
- **Sarampo e rubéola:** recomenda-se regularizar a situação vacinal para o sarampo e a rubéola em período superior a 15 dias antes da viagem;
- **Difteria e tétano:** recomenda-se regularizar a situação vacinal para a

difteria e o tétano em período superior a dez dias antes da viagem. Há descrição de surtos recentes de difteria em diversos países, e o tétano representa um risco universal.

### **Centros de Apoio à Saúde do Viajante no Brasil**

- Núcleo do Viajante Emílio Ribas - SP: Av. Doutor Arnaldo, 165 - São Paulo, São Paulo/SP. CEP: 01246-900. Tel.: (11) 3896-1366;
- Ambulatório do Viajante no Hospital das Clínicas - SP: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 255 - Cerqueira César, São Paulo/SP. CEP: 05403-000. Tels.: (11) 2661-6392 / (11) 2661-0000;
- Ambulatório de Medicina do Viajante/UNIFESP - SP: Rua Borges Lagoa, 770 - Vila Clementino, São Paulo/SP. CEP: 04038-001. Tel.: (11) 5084-5005;
- Medicina dos Viajantes Hospital das Clínicas/USP - Ribeirão Preto: Av. Bandeirantes, 3900 - Monte Alegre / Campus Ribeirão Preto/SP. CEP: 14048-900. Tel.: (16) 3602-2695;
- Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas - RJ: Av. Brasil, 4365 - Manguinhos, Rio de Janeiro/RJ. CEP: 21040-360. Tel.: (21) 3865-9595;
- Fiocruz - RJ: Av. Brasil, 4365 - Manguinhos, Rio de Janeiro/RJ. CEP: 21040-900. Tel.: (21) 2598-4242;
- Centro de Informações em Saúde para Viajantes/CIVES/UFRJ - RJ: Av. Athos da Silveira Ramos - Cidade Universitária (sala 2), Ilha do Fundão - Rio de Janeiro/RJ. CEP: 21941-611. Tels.: (21) 3215-2792 / (21) 3215-2785.

### **Orientações ao viajante em passeios no Brasil ou no exterior**

- Tome líquidos regularmente para evitar desidratação;
- Prefira o uso de roupas confortáveis e calçados fechados adequados ao clima. Para o ecoturismo, utilizar roupas que permitam a proteção do corpo contra picadas de insetos e carrapatos;
- Considere o uso de protetor solar com fator de proteção correspondente à cor da pele;
- Opte pelo uso de óculos escuros, chapéu ou boné, e considere evitar a exposição direta ao sol no período entre 10 e 16 horas;
- Utilize repelente sempre que necessário;
- Prefira hospedagem em locais que apresentem telas de proteção ou mosquiteiros nas portas e janelas, ou ar-condicionado;
- Realize a higiene das mãos com água e sabão diversas vezes ao dia, especialmente antes da alimentação e após o uso de meios de transportes e sanitários;
- Prefira não consumir alimentos com preparo e acondicionamento de qualidade higiênica duvidosa;
- Priorize não comer alimentos crus ou mal cozidos;
- Em viagens para a região amazônica, evite o consumo de frutos manipulados ou processados com condições de higiene questionáveis ou desconhecidas;
- É proibido o uso de tabaco no Brasil em locais fechados;
- Evite contato direto e indireto com animais que possivelmente estejam infestados;
- Pratique sexo de forma segura (usar preservativo);
- Na ocorrência da exposição do viajante a produtos químicos, incluindo

repelente, com manifestação de efeitos adversos, solicite orientações gratuitas pelo disque-intoxicação (0800-722-6001), se estiver no Brasil.

### **Notificação dos problemas de saúde do viajante**

Qualquer indivíduo pode notificar algum evento adverso com seus sinais e sintomas ao Ministério da Saúde pelo e-mail: [notifica@saude.gov.br](mailto:notifica@saude.gov.br). A notificação é importante para monitorar a ocorrência de doenças circulantes, especialmente provenientes de outros países, com potencial para disseminar no Brasil, no intuito de estabelecer medidas precoces e adequadas de prevenção e controle.

### **Acesso aos serviços de Saúde**

No Brasil, o viajante pode ter acesso aos serviços de saúde públicos/gratuitos disponíveis para atendimento:

- **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu 192):**
  - Disponível 24 horas, com ligação gratuita pelo número de telefone 192. Compreende atendimento de urgência e emergência, por ambulâncias ou outras viaturas, em residências, locais de trabalho e vias públicas. São considerados nesse serviço os atendimentos urgentes do tipo traumas, clínica geral, pediatria, cirurgia, ginecologia e obstetrícia, e saúde mental;
- **Unidades de Pronto Atendimento (UPAs 24 horas):**
  - São unidades de atendimento para pacientes com quadros clínicos agudos e de natureza cirúrgica inicial ou de trauma. Após a estabilização clínica e investigação diagnóstica inicial, deve ser definida a necessidade de encaminhamento para os serviços hospitalares de maior complexidade.