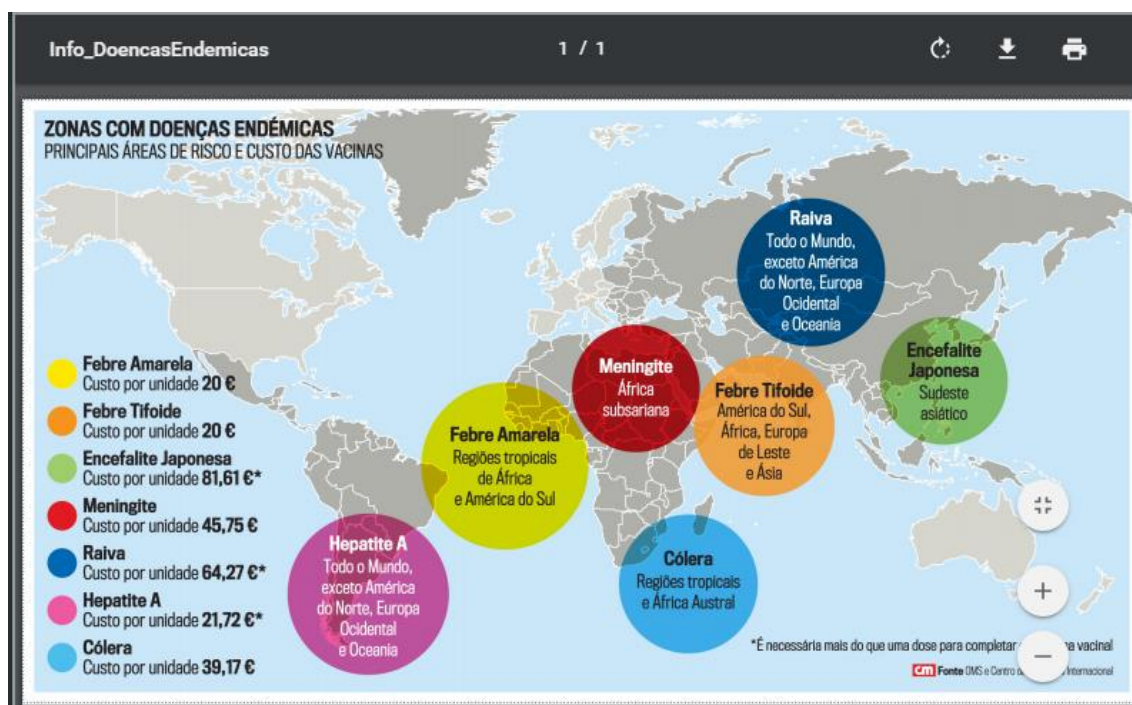


Médicos recomendam a marcação da consulta com antecedência de quatro a seis semanas por causa das vacinas.

As férias são, para muitos portugueses, a altura do ano mais esperada. No entanto, se o descanso for no estrangeiro, aquilo que pode ser uma pausa de sonho, num sítio paradisíaco, rapidamente se pode transformar num pesadelo. Basta contrair hepatite A ou até febre amarela, uma doença muito comum em destinos procurados por turistas como o Brasil, Caraíbas ou África (ver infografia).



A consulta do viajante, disponível em vários centros de saúde e hospitais em todo o País, serve exatamente para "aconselhar e preparar a pessoa de forma a que esta esteja capaz de adotar comportamentos que evitem a ocorrência de doenças e promovam a sua saúde", esclarece ao Correio da Manhã a especialista em saúde pública, Gabriela Saldanha

Nestas consultas, o médico faz uma avaliação personalizada. "Perguntamos o País e a região para onde vai viajar, o tempo de estadia, o motivo da viagem, que é um pormenor muito importante, uma vez que ir de mochila às costas ou ir para um hotel de luxo não é a mesma coisa. Também a idade e o histórico clínico do viajante são muito importantes", explica Gabriela Saldanha.

Depois, consoante as respostas, o viajante poderá ter de levar vacinas, a forma mais eficaz de prevenção contra doenças endémicas, ou ser aconselhado a isso, pelo menos. A consulta deve ser marcada com antecedência de "quatro a seis semanas, porque os esquemas vacinais têm de ser feitos de forma a garantirmos a eficácia da vacina", recomenda a médica. Uma das doenças mais comuns nas viagens é a "diarreia do viajante", que surge, sobretudo, devido à mudança de hábitos alimentares e clima.

Discurso direto

Gabriela Saldanha Especialista em Saúde Pública Centro de Vacinação Intern. do Porto

CM: Qual é a consequência dos portugueses viajarem sem fazer a consulta?

Gabriela Saldanha – Infelizmente existem muitas pessoas que vão viajar sem irem à consulta do viajante e levarem qualquer vacina, ainda que possa ser recomendada para aquele destino. Os portugueses têm como riscos poderem contrair doenças porque não estão, muitas vezes, informados.

– Qual é a zona do Mundo mais preocupante atualmente?

– Sabemos que em determinados continentes, como África e América Latina, por exemplo, há um elevado risco de contrair doenças, sobretudo se for uma estadia longa. São zonas onde não existem muitos cuidados higiénico-sanitários. Muitas vezes a água não é potável, sequer.

– Há alguma inovação na prevenção do viajante?

– Há agora uma nova vacina combinada, nas farmácias portuguesas, que protege não só contra a febre tifoide, mas também contra a hepatite A. Esta é uma solução para as pessoas que têm medo ou simplesmente não gostam de ser picadas.

Bebidas com gelo preocupam

Beber apenas água fervida ou engarrafada e não consumir alimentos crus – são os principais conselhos dos médicos especialistas para quem viaja para fora da Europa, sobretudo para destinos próximos do equador. "Mesmo em hotéis luxuosos, ingerir bebidas com gelo pode ser muito perigoso, porque muitas vezes o gelo é feito com água contaminada", alerta a médica Gabriela Saldanha.

Depois, é preciso também ter em atenção as diferenças culturais na gastronomia. Por exemplo, na Índia, o sabor dos alimentos fica alterado devido às especiarias que "alteram totalmente os sentidos", ou seja, o odor e sabor original dos alimentos fica escondido, sendo assim impossível detetar se a comida está em boas condições para ser consumida. Outro ponto importante nos cuidados a ter fora de Portugal diz respeito à proteção contra insetos. Há, para isso, pequenas dicas que deve ter em conta quando for viajar: ter produtos repelentes e roupas claras e largas, que cubram a maior parte do corpo, e evitar locais húmidos e insalubres, perto de rios e pântanos, por exemplo.

Viajantes devem levar um kit com medicamentos

Na consulta do viajante o médico aconselha também medicamentos como forma de prevenção. "O kit é adaptado à pessoa, mas é comum receitarmos comprimidos analgésicos, anti-histamínicos, sais de reidratação, anti-maláricos", sublinhou a médica Gabriela Saldanha. Em viajantes com doenças crónicas "é também prescrita essa medicação", diz.

In "Correio da Manhã"