



DOSSIÊ DE SAÚDE

Não negligencie as doenças tropicais!

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que, em 2015, a malária ou paludismo foi responsável pela morte de 429 mil pessoas. Apesar de, entre 2010 e 2015, o número de novos casos ter diminuído 21% e a taxa de mortalidade baixado 29%¹, esta doença continua a ser uma prioridade para a OMS. A par da malária, outras doenças tropicais vitimam milhares de pessoas todos os dias. Se vai viajar não negligencie a sua saúde, previna-se!

ANTES DE VIAJAR DEVE:

- Realizar uma consulta de medicina do viajante atempadamente;
- Efetuar as vacinas prescritas na consulta de medicina do viajante;
- Cumprir a eventual medicação profilática e outras medidas preventivas indicadas pelo médico na consulta de medicina do viajante;
- Adquirir fármacos ou dispositivos médicos que possam ser úteis para prevenir e/ou tratar situações de doença (Exemplo: repelentes de insetos; termómetro; protetor solar; analgésicos/antipiréticos; antidiarreicos; e outras medicações que médico da consulta do viajante considere útil.

NO DECORRER DA VIAGEM DEVE:

- Optar sempre por bebidas engarrafadas;
- Evitar o consumo de gelo, se não foi feito com água própria para consumo;
- Ingerir alimentos bem cozinhados;
- Evitar a ingestão de vegetais crus, como por exemplo em saladas, e consumir apenas frutas lavadas e descascadas pela sua mão limpa;
- Evitar consumir alimentos em locais com condições de higiene duvidosa;

¹ World Malaria Report 2016, 13 de dezembro de 2016, disponível em <http://www.who.int/malaria/publications/world-malaria-report-2016/report/en/> [Acedido em janeiro de 2017]



- Aplicar repelente de insetos nas áreas expostas do corpo, evitando o contacto com os olhos, nariz e boca e renovar a sua aplicação periodicamente, de 3/3 horas;
- No caso de usar protetor solar e repelente, deve aplicar primeiro o protetor solar;
- Preferir vestuário de cores claras, folgado e de fibras naturais;
- Sempre que possível use ar condicionado para dormir e/ou durma sob uma rede mosquiteira, de preferência impregnada com inseticida de contacto;
- Manter as portas e janelas fechadas, sempre que não estejam protegidas com rede mosquiteira;
- Evitar nadar, pescar ou andar descalço em águas de rios e lagos, se tal for indicado pelo médico da consulta;
- Garantir a higiene das suas mãos, lavando-as com frequência ou recorrendo a um spray, gel ou toalhete húmido.

APÓS O REGRESSO:

- Consulte prontamente um médico se estiver com febre e indique que esteve num país tropical;
- Se foi uma estadia prolongada (mais de 3 meses), deve ir a uma consulta de seguimento para despiste de possíveis infeções tropicais silenciosas, especialmente se for portador de uma doença crónica;
- Sempre que tiver que ir a uma consulta médica, principalmente de urgência, não se esqueça de mencionar que esteve num país tropical.

A CONSULTA DO VIAJANTE

Antes de partir para fora da Europa, especialmente para países tropicais, deve realizar uma consulta de medicina do viajante, tal como recomendado pela OMS. Na consulta vão ser avaliados os riscos de acordo com o seu histórico clínico e a sua condição de saúde, o país de destino, o tipo de viagem que vai realizar, o tipo de atividades que tenciona praticar e o tipo de alojamento, entre outros fatores que podem ser determinantes para avaliar o risco para a sua saúde associado à viagem programada. Após a avaliação do risco, podem ser-lhe prescritas vacinas para prevenção de doenças, medicamentos preventivos e receberá outras recomendações, visando manter a sua saúde durante e após a viagem.



ONDE PODE MARCAR A SUA CONSULTA?

A consulta do Instituto de Higiene e Medicina Tropical da Universidade Nova de Lisboa tem o serviço de consulta de medicina do viajante para adultos e crianças, consulta pós-viagem, consulta de dermatologia das doenças infecciosas e tropicais e consulta de infeções sexualmente transmissíveis. Além das consultas presenciais, os médicos da ADMT/IHMT acompanham-no durante a sua viagem, podendo contactá-los em situação de doença ou para esclarecer dúvidas.

INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL

Associação para o desenvolvimento da Medicina Tropical

Marcação de consultas: ☎ +351 213 652 630 | @ medicina.viagens@ihmt.unl.pt

Marcação online de consultas: www.ihmt.unl.pt

📍 Rua da Junqueira, Nº 100, 1349-008 Lisboa

🕒 Dias úteis das 9H00 às 14H00 e das 15H00 às 17H30 | Sábados das 9H00 às 12H30

Sabia que o risco de contrair doenças tropicais varia de país para país e de região para região dentro do mesmo país?

Os especialistas calculam o risco para a saúde considerando fatores como o país de destino, os antecedentes clínicos do viajante, a sua condição atual de saúde, a duração da estadia, o tipo de alojamento, entre outros fatores que possam influenciar o grau de risco para aquisição de problemas de saúde. Na maioria dos casos, antes de visitar países tropicais, deve iniciar profilaxia da malária (paludismo) e vacinar-se contra doenças, como a Febre-amarela, Febre Tifoide ou a Hepatite A. Consulte sempre o médico.



SAIBA MAIS SOBRE ALGUMAS DOENÇAS TROPICAIS

MALÁRIA (PALUDISMO)

A malária (paludismo) é uma doença transmitida pela picada da fêmea do mosquito do género *Anopheles*, infetado pelo agente patogénico do género *Plasmodium* e, de acordo com o *World Malaria Report 2014*, estima-se que “3.3 mil milhões de pessoas, em 97 países, corram o risco de ser infetadas e desenvolvam a doença”². Em 2013, ocorreram 198 milhões de casos de malária (paludismo) em todo o mundo, dos quais resultaram 584 000 mortes³. Os países endémicos localizam-se sobretudo em África, Ásia e América do Sul. Continua a ser a principal causa de morte de viajantes de países europeus para os trópicos.

Como prevenir? Antes da viagem deve realizar uma consulta de medicina do viajante de forma a saber qual a profilaxia adequada ao seu caso. No decorrer da viagem deve também ter cuidados, de forma a prevenir a picada de insetos (uso de repelente de insetos, roupa apropriada e utilização de ar condicionado e/ou rede mosquiteira para dormir). O mosquito que transmite malária (paludismo) tem atividade do entardecer ao amanhecer, devendo as medidas de prevenção da picada ser reforçadas neste período.

Sintomas: Se apresentar febre a partir do sétimo dia de início da estadia nos trópicos, acompanhada ou não de outros sintomas, durante o resto da estadia e após o regresso principalmente nos primeiros três meses, ou mesmo depois, deve procurar ajuda médica. Recorra a um serviço de urgência e refira sempre que esteve num país tropical.

DENGUE

A Dengue é uma doença transmitida, principalmente, pela picada da fêmea do mosquito *Aedes aegypti*. Estas espécies de mosquito estão mais ativas ao longo do dia, pelo que as medidas de proteção devem ser reforçadas neste período. Estima-se que ocorram anualmente 390 milhões de casos de infeção pelo vírus do dengue, das quais 96 milhões se desenvolvem clinicamente⁴. A doença é endémica em mais de 100 países, tendo maior prevalência na região Africana, Américas, Sudeste Asiático e Pacífico

² World Malaria Report 2014, p. 2, disponível em http://www.who.int/malaria/publications/world_malaria_report_2014/en/ [acedido em julho de 2015]

³ World Malaria Report 2014, p. 2, disponível em http://www.who.int/malaria/publications/world_malaria_report_2014/en/ [acedido em julho de 2015]

⁴ Bhatt S, Gething PW, Brady OJ, Messina JP, Farlow AW, Moyes CL et.al. The global distribution and burden of dengue. *Nature*. 496:504-507. In Fact Sheet nº 117, Maio de 2015, disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en/> [Acedido em julho de 2015]

Ocidental. Em 2012, ocorreu um surto de dengue em Portugal, na ilha da Madeira, sendo notificados 2168 casos da doença, que foi desde então controlado.

Como Prevenir? Deve prevenir-se adotando medidas para evitar a picada de mosquitos, como a aplicação de repelente e o uso de roupa apropriada, que cubra uma grande área do corpo e que tenha cores claras, menos atrativas para os insetos. No alojamento deve optar por manter as portas e janelas fechadas, o ar condicionado ligado e utilizar uma rede mosquiteira para dormir.

Sintomas: Febre acompanhada de dois dos seguintes sintomas: dor de cabeça severa, dor atrás dos olhos, dores musculares e articulares, náuseas, vômitos, glândulas inchadas ou prurido⁵.

FEBRE-AMARELA

A febre-amarela é uma doença infecciosa de difícil diagnóstico, transmitida pelas espécies de mosquitos *Aedes* e *Haemogogus*. É endémica em 44 países em África e na América Latina e, em todo o mundo, estima-se que surjam cerca de 200 000 casos de febre-amarela por ano, que resultam em 30 000 mortes⁶.

Como prevenir? A principal forma de prevenir a febre-amarela é a vacinação, obrigatória em alguns países. A vacinação deve ser feita sempre que o viajante se desloca para uma zona endémica, independentemente da obrigatoriedade da vacina. Pode obter a prescrição da vacina na consulta de medicina do viajante e ser-lhe-á administrada a vacina logo de seguida, caso seja o indicado pelo médico.

Sintomas: O período de incubação da doença pode demorar até 6 dias podendo a infeção ocorrer em duas fases, a aguda, na qual os sintomas são habitualmente febre, dor muscular com dor lombar proeminente, dor de cabeça, arrepios, perda de apetite, enjoos e vômitos. A segunda fase da infeção, a mais tóxica, ocorre apenas em alguns casos e o paciente pode manifestar febre alta, icterícia e dores abdominais, acompanhadas de vômito; hemorragias na boca, olhos, nariz e estômago, podendo o

⁵ Factsheet World Health Organization, nº 117, atualizada em maio de 2015, disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en/> [Acedido em julho de 2015]

⁶ Factsheet World Health Organization, nº 100, de março de 2014, disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs100/en/>, [Acedido em julho de 2015]

sangue aparecer no vômito ou nas fezes. A segunda fase da doença é muito grave e o paciente pode falecer em apenas 10 a 14 dias.⁷

CHIKUNGUNYA

O vírus Chikungunya é transmitido pelo mesmo mosquito que transmite a Dengue, a fêmea dos mosquitos da espécie *Aedes aegypti* ou por *Aedes albopictus*. A doença foi identificada em mais de 60 países, em África, Ásia, Europa e América.

Como prevenir? Tal como na Dengue, deve prevenir-se da picada de insetos, aplicando repelente e usando roupa apropriada. No alojamento deve optar por manter as portas e janelas fechadas e o ar condicionado ligado e/ou utilizar uma rede mosquiteira para dormir.

Sintomas: Os sintomas demoram 3 a 7 dias a manifestar-se, após a picada do mosquito infetado. Os principais sintomas são febre; dores nas articulações; dores musculares; dor de cabeça; inchaço das articulações e erupção cutânea.

ZIKA

A febre Zika é uma doença viral causada pelo vírus Zika, um flavivírus como a dengue e a febre-amarela e também transmitido pelo mosquito do género *Aedes*. Atualmente o vírus tem causado epidemias em alguns países da América do Sul e Central com grande impacto no nordeste do Brasil, nomeadamente em decorrência da recente associação com a microcefalia em bebés. Já foi detetado em 14 estados brasileiros: Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Mato Grosso, Pará, Paraná, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Roraima e São Paulo⁸. No início de novembro de 2015, as autoridades sanitárias de Cabo Verde confirmaram o primeiro surto do vírus no país.

Como prevenir? Tal como na Dengue, deve prevenir-se da picada de insetos, aplicando repelente e usando roupa apropriada. No alojamento deve optar por manter

⁷Factsheet World Health Organization, nº 100, de março de 2014, disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs100/en/> [Acedida em julho de 2015]

⁸ Disease Outbreak News - Zika virus infection – Brazil and Colombia, World Health Organization, 21 de outubro de 2015, disponível em <http://www.who.int/csr/don/21-october-2015-zika/en/> [Acedido em novembro de 2015]



as portas e janelas fechadas e o ar condicionado ligado e/ou utilizar uma rede mosquiteira para dormir.

Sintomas: Os sintomas ocorrem entre cerca de três a doze dias após a picada do mosquito e podem ser: febre baixa, erupção cutânea, dores de cabeça, artralgia, mialgia, astenia, e conjuntivite não purulenta. Os sintomas podem durar entre 2 e sete dias e podem não se manifestar em todas as pessoas infetadas.

DIARREIA DO VIAJANTE

A diarreia do viajante é associada ao consumo de água ou alimentos inadequados, contaminados, mal lavados ou desinfetados ou ao contacto com água potencialmente contaminada.

Sintomas: A diarreia pode ser acompanhada de náuseas, vômitos, dores abdominais e febre baixa, com recuperação em poucos dias. Se a diarreia persistir por mais de três dias e o número de dejeções não diminuir, se tiver sangue misturado com fezes ou febre acima dos 38°C deve iniciar tratamento antibiótico.

Tratamento: Deve evitar a desidratação, consumindo mais líquidos, como água, chá, água de coco verde, bebidas reidratantes, etc. Os antidiarreicos não devem ser utilizados como rotina no tratamento, mas são admitidos excepcionalmente para alívio sintomático. Em caso de náuseas muito intensas, pode necessitar de um anti-emético. Se a diarreia persistir por mais de três dias, sem diminuição do número de dejeções, se as fezes forem acompanhadas de sangue ou tiver febre acima dos 38°C, deve iniciar tratamento antibiótico, aconselhando-se com o seu médico para saber qual o antibiótico mais adequado para o seu caso.

Como prevenir? Deve evitar o consumo de água ou alimentos inadequados, contaminados, mal lavados ou desinfetados. Evite o contacto com água doce potencialmente contaminada. Em vários destinos deve evitar tomar banho em coleções de água doce, lagoas e rios.