



Consulta do Viajante

Qual é a utilidade da Consulta do Viajante?

Nesta consulta é informado sobre medidas preventivas (ou curativas) a adotar antes, durante e depois da viagem, em função do destino, da viagem e de quem viaja. Estas incluem:

- a [vacinação](#) ou toma preventiva de medicação contra múltiplas doenças de risco baixo ou inexistente em Portugal
- a informação sobre higiene individual e cuidados a ter com a água e os alimentos que se ingerem
- o aconselhamento e prescrição da farmácia do viajante que pode ou deve levar consigo
- informações sobre assistência médica, riscos de acidentes e segurança ou outros nos destinos para que viaje

Estas consultas são extremamente importantes para os viajantes saudáveis e em particular para grávidas, crianças, idosos e indivíduos com doenças crónicas.

Quando marcar?

Idealmente deve marcar a consulta 1 a 2 meses antes da viagem.

Que tipo de documentos são necessários?

Deve levar consigo:

- documento de identificação
- documento com número de utente de serviço de saúde
- boletim individual de saúde/vacinas
- certificado internacional de vacinação (se já o tiver)

Aconselhamos igualmente a consulta da secção [conselhos aos viajantes](#) do Ministério dos Negócios Estrangeiros.

Onde são as consultas de saúde do viajante e os centros de vacinação internacional?

Há consultas e [centros de vacinação internacional](#) espalhados por todo o

país, em cada uma das Administrações Regionais de Saúde nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira.

O que deve ser aconselhado sobre vacinas?

Antes de viajar:

- verifique se as crianças e jovens até aos 18 anos têm as vacinas do Programa Nacional de Vacinação (PNV) atualizadas
- aos adultos recomenda-se que tenham atualizada a vacina contra o [tétano](#) e [difteria](#) e a vacina contra o [sarampo](#)

As vacinas incluídas no PNV são administradas gratuitamente nos centros de saúde e não necessitam de prescrição médica. Consulte o guia sobre [vacinação](#). Dependendo do destino e do tipo de viagem podem ser recomendadas vacinas específicas, pelo que deve obter aconselhamento prévio com o seu médico assistente ou numa consulta do viajante. Tenha atenção que as recomendações para viajantes são frequentemente atualizadas de acordo com a situação epidemiológica das doenças.

Quais as vacinas que devo ter para onde vou viajar?

Normalmente são recomendadas as vacinas contra:

- [tétano](#)
- [difteria](#)
- [hepatite B](#)
- [sarampo](#)
- [papeira](#) e [rubéola](#)
- [gripe](#)

São recomendadas, dependendo do destino:

- [febre amarela](#)
- [doença meningocócica](#)
- encefalite japonesa
- febre tifóide
- sarampo

Relativamente à vacina contra a febre amarela, é recomendada para quem viaje para países da África ou da América do Sul. Deve vacinar-se contra esta doença, pelo menos, 10 dias antes de viajar. A vacina é segura e uma dose única confere proteção contra a doença durante toda a vida, não sendo necessárias doses de reforço.

Quais são os cuidados gerais que deve ter antes da viagem?

Antes de viajar, é importante tomar medidas:

- marque uma consulta do viajante
- considere a possibilidade de adquirir um seguro de saúde
- saiba quais as vacinas que podem ser necessárias quando se desloca para fora do país
- tenha um estojo com o tipo de repelente mais adequado para se proteger dos mosquitos e outros insetos
- conheça as condições climáticas, a alimentação e os costumes
- tenha cuidados acrescidos com a circulação na estrada e a participação em eventos
- tenha especial atenção na prevenção de acidentes em atividades aquáticas
- conheça as medidas na proteção contra o frio e sol
- evite ingerir água ou alimentos contaminados quando se desloca a países estrangeiros
- evite o contacto direto com animais domésticos em zonas onde exista raiva, assim como todos os animais selvagens ou em cativeiro

Em que situações não posso andar de avião?

As viagens aéreas estão contra-indicadas em:

- recém-nascidos com menos de 7 dias (ou maior tempo de vida se forem prematuros)
- grávidas nas últimas 4 semanas de gestação (8 semanas se forem gémeos) e até 7 dias após o parto
- doentes com angina de peito em repouso ou com enfarte agudo do miocárdio ou AVC recentes
- pessoas com qualquer doença infecciosa em fase de contágio (ex: tuberculose, sarampo)
- praticantes de mergulho com botija, com vários mergulhos em menos de 24 horas
- pessoas com doença respiratória crónica severa e falta de ar em repouso
- pessoas com hipertensão arterial não controlada: máxima superior a 200 mm Hg

O que devo fazer numa viagem longa?

Numa viagem de avião recomenda-se que:

- execute exercícios simples com frequência durante o voo:
 - levante a ponta do pé de forma a que somente os calcanhares fiquem no chão
 - levante ambas as mãos acima da cabeça, esticando ao máximo
 - contraia os músculos abdominais ou os glúteos, segure por alguns segundos e solte ou alongue as pernas
- utilize meias elásticas especiais para viagens aéreas
- utilize roupas largas e confortáveis
- execute exercícios ligeiros após a chegada

Não consigo dormir após a viagem de avião. O que devo fazer?

A alteração do sono diário pode originar desidratação, fadiga, stress, indigestão, mal-estar geral, insónia, redução do desempenho físico e intelectual. O viajante deve descansar bem antes da partida e durante o voo. Deve ainda beber muita água e/ou sumos de fruta antes e durante o voo.

Vou viajar para altitude elevadas. O que devo fazer?

O viajante deve evitar viajar diretamente para altitudes elevadas. Caso tal aconteça, deverá interromper a viagem por 3 a 3 noites a 2550-3000 metros de altitude, com o objetivo de prevenir a doença da altitude:

- dor de cabeça
- perda de apetite
- náuseas
- vómitos
- insónia
- fadiga

Os viajantes com doenças cardíacas, pulmonares ou anemia são mais suscetíveis e devem procurar aconselhamento médico antes de viajarem.

Como me devo proteger de picadas de insetos?

Para se proteger de picadas de insetos deve utilizar medidas de barreira, tais como:

- utilize roupas largas, de cor clara, que cubram a maior área corporal possível
- opte por camisas de manga comprida e calças compridas

- em zonas de vegetação densa utilize meias por fora das calças
- utilize repelentes (as grávidas devem usar com moderação em concentrações < 35%. As crianças com mais de 2 meses devem usar em concentrações <30%)

Como prevenir a diarreia do viajante?

A diarreia é uma das principais causas de doença nas pessoas que viajam para destinos internacionais, atingindo 20 a 50%. Em indivíduos suscetíveis pode ser grave. Prevenir a diarreia significa nem sempre comer “quando, onde e onde se quer”. É aconselhável:

- beber somente água engarrafada
- comer alimentos lavados
- lavar frequentemente as mãos
- comer em restaurantes e não comprar comida ou bebidas vendidas na rua
- evitar saladas contendo legumes e frutas crus, bem como molho mantido sobre a mesa em potes abertos
- descascar a própria fruta
- ingerir somente bebidas gaseificadas engarrafadas ou bebidas preparadas com água fervida
- os cubos de gelo devem ser feitos com água previamente fervida

Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/guia/consulta-do-viajante/>