

The background of the cover features a blue-tinted photograph of an airport terminal. Several people are seen in silhouette, walking with rolling suitcases and carrying bags. The scene is brightly lit from above, creating a high-contrast, atmospheric effect. The floor is made of large, light-colored tiles.

Guia de bolso da
Saúde do Viajante

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa



A blurred, grayscale photograph of a crowd of people in a public space, possibly an airport or train station. The focus is on the lower legs and feet of the individuals, creating a sense of movement and a busy environment. The background is out of focus, showing more people and what might be luggage or structural elements of the building.

Guarde aqui o seu CIVP

O fluxo internacional de pessoas, bens e mercadorias é cada vez maior. Infelizmente, o risco de transmissão de doenças entre habitantes de regiões geograficamente distantes do planeta também aumenta.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa tem a atribuição de proteger a saúde do viajante em trânsito pelas áreas portuárias, aeroportuárias e de fronteiras, monitorando a segurança sanitária de pessoas e produtos que entram e saem do nosso país.

Para evitar a transmissão de doenças em viagens internacionais é imprescindível a colaboração do viajante responsável e atento aos riscos aos quais ele se expõe e aos riscos que ele pode representar para os outros.

Nesta cartilha, você encontrará orientações importantes para proteger a sua saúde, colaborar com o nosso trabalho e adequar-se às exigências sanitárias internacionais.



Preparação da Viagem

É importante conhecer, com antecedência à sua viagem, os cuidados que devem ser tomados com a saúde. Consulte seu médico para uma avaliação, principalmente caso possua alguma doença pré-existente. Evite viajar na vigência de qualquer doença infecciosa aguda. Se precisar fazer uso de medicamentos sob prescrição médica, obtenha a receita e adquira os medicamentos na quantidade suficiente para toda a viagem, pois nem sempre é possível adquirir medicamentos em outros países, sem prescrição médica local ou ingressar em outros países com medicamentos na bagagem, sem as respectivas receitas médicas. Certos países mantêm com o Brasil acordos internacionais recíprocos, que permitem o atendimento de cidadãos brasileiros pelas redes públicas de saúde. Para saber mais sobre o Certificado de Direito a Assistência Médica, acesse <http://sna.saude.gov.br/cdam/>. Considere ainda a possibilidade de contratar um seguro internacional de saúde particular.



Vacinação

Como medida de controle da febre amarela, alguns países exigem dos viajantes o “Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia” para o ingresso em seu território. Acesse a lista dos países que fazem essa exigência no endereço **<http://www.who.int/ith/countries/en>** e clique no link que contém o termo “country list”.

A vacina contra febre amarela deve ser administrada pelo menos dez dias antes da viagem. Ela está disponível nos postos de vacinação, onde será aplicada e registrada no Cartão Nacional de Vacinação, com o número do lote da vacina e o local em que foi realizada.

Para a emissão do “Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia” (CIVP), você deverá procurar os Centros de Orientação ao Viajante da Anvisa, levando o seu Cartão Nacional de Vacinação e um documento de identificação oficial com foto. Lembre-se que o certificado internacional só será

válido para ingresso no país estrangeiro após dez dias a contar da data da vacinação contra febre amarela. Para um rápido atendimento nos



Centros de Orientação ao Viajante, você pode se cadastrar antecipadamente no Sistema de Informações de Portos, Aeroportos e Fronteiras, acessível no endereço:

<http://www.anvisa.gov.br/viajante>.

É importante a atualização das vacinas de acordo com o calendário vacinal do Programa Nacional de Imunização do Ministério da Saúde. A rede pública do Sistema Único de Saúde oferece vacinas eficazes e gratuitas.

Outras vacinas também poderão ser recomendadas como medida preventiva ao viajante que se desloca para áreas de risco. Informe-se nos Centros de Orientação ao Viajante se existe essa indicação para o destino da sua viagem.

É bom lembrar que as vacinas geralmente têm um período, que varia entre 10 dias e 6 semanas, até atingir a proteção esperada. Por isso, devem ser aplicadas com a devida antecedência à viagem.

Durante a viagem

Se houver qualquer alteração no seu estado de saúde ainda dentro da aeronave, navio ou transporte terrestre, comunique o fato à equipe de bordo, que tomará as devidas providências e alertará os serviços de controle sanitário nos pontos de entrada.



Em viagens prolongadas, as pessoas suscetíveis a doenças associadas à trombose venosa, como varizes e etc, devem procurar andar e se exercitar o máximo possível, ingerir bastante líquido e evitar bebidas alcoólicas.

A entrada de qualquer medicamento em outros países poderá sofrer fiscalização sanitária, portanto não esqueça a prescrição médica. Lembre-se de levar (preferivelmente na bagagem de mão) os medicamentos necessários durante toda a viagem. Recomenda-se que os medicamentos sejam mantidos na caixa original para melhor identificação, caso necessário.

Fique atento ao volume individual dos recipientes, pois, pelas normas de segurança aérea, somente é permitido levar na bagagem de mão:

- mamadeiras e alimentos infantis industrializados (quando bebês e crianças estiverem viajando);
- medicamentos essenciais acompanhados de prescrição médica (a prescrição deverá possuir o nome do passageiro para ser confrontado com aquele que consta no cartão de embarque);
- medicamentos que não necessitam de prescrição médica: colírio, solução fisiológica para lentes de contato, etc. (desde que não excedam 120ml ou 4oz);
- insulina e líquidos especiais ou gel, para passageiros diabéticos, acompanhados de prescrição médica (desde que não excedam 148 ml ou 5oz);
- cosméticos sólidos (batons, protetor labial

ou desodorante em bastão e etc);

Lembramos ainda que existem outros itens não permitidos na bagagem de mão, por questões de segurança. Informe-se com a companhia aérea. Seguindo essas dicas você evita problemas na hora do embarque.

No País Estrangeiro

Doenças Transmitidas pela Água e Alimentos:

Um problema comum em viagem é a diarreia causada pela ingestão de alimentos ou água contaminados.

Esteja sempre atento à natureza e à qualidade daquilo que você ingere e oferece às crianças.

Observe as medidas básicas de higiene e as seguintes recomendações:

- Lave as mãos com água e sabão várias vezes ao dia, principalmente antes de ingerir alimentos, após utilizar conduções públicas ou visitar mercados ou locais de muito fluxo de pessoas;
- Beba somente água mineral engarrafada.

Se não for possível, trate a água disponível com Hipoclorito de sódio a 2,5%, colocando 2 gotas em



1 litro de água e aguardando por 30 minutos antes de consumir;

- Evite adicionar gelo nas bebidas;
- Assegure-se que o alimento esteja bem cozido, frito ou assado;
- Fique atento à temperatura dos alimentos expostos para venda.

Os alimentos perecíveis devem ser mantidos em baixa temperatura (abaixo de 5° C) e os quentes bem aquecidos (acima 60 °C);

- Evite o consumo de frutos do mar crus;
- Moluscos e crustáceos podem conter toxinas que permanecem ativas mesmo após a cocção;
- Não consuma leite nem seus derivados crus;
- Não consuma preparações culinárias que contenham ovos crus;
- Frutas e verduras que possam ser descascadas e cujas cascas estejam íntegras, podem ser consumidas cruas;
- Quando for consumir alimentos exóticos, seja prudente e não exagere;
- Evite o consumo de alimentos vendidos por ambulantes;
- Alimentos embalados devem conter no rótulo a identificação do produtor, data de validade e a embalagem deve estar íntegra.





Doenças transmitidas por mosquitos e carrapatos:

Estão, normalmente, associadas ao eco-turismo e ao turismo rural, mas podem também ocorrer em áreas urbanas. Nestes casos:

- Utilize roupas que protejam contra picadas de insetos: camisas de mangas compridas, calças e sapatos fechados;
- Aplique repelente à base de DEET (dietil-toluamida) nas áreas expostas da pele.
O uso de repelente é contra-indicado para crianças menores de dois anos de idade;
- Para crianças entre 2 e 12 anos de idade o repelente dever ter concentração máxima (de DETT) de 10%;
- Para maiores de 12 anos o repelente deve ter concentração (de DETT) igual ou superior a 30%;
- Verifique atentamente no rótulo a concentração do repelente: ela define a frequência do uso;
- Lembre-se que o produto deverá ser reaplicado caso a pessoa se molhe ou transpire excessivamente e deve ser utilizado depois da aplicação do protetor solar;
- Antes de dormir tome banho para remover o resíduo de todos os produtos aplicados sobre a pele;
- Dê preferência a locais de hospedagem que possuam ar-condicionado, telas de proteção nas janelas ou utilize mosquiteiro sobre a cama.

Doenças transmitidas por outros animais:

Algumas espécies de aves e mamíferos também podem transmitir doenças infecto-contagiosas, inclusive no meio urbano, portanto:

- Evite contato próximo com aves vivas ou abatidas;
- Caso sofra agressão por mamíferos domésticos ou silvestres, lave imediatamente a área com água e sabão e procure atendimento médico.

Doenças respiratórias:

As doenças respiratórias mais comuns são as gripes e os resfriados, que podem ser causados por uma diversidade de fatores. No caso da gripe, a vacinação pode ajudar, mas normalmente as nossas vacinas são produzidas com base nos vírus mais comuns em circulação no Brasil e podem não proteger contra os vírus circulantes em outros países. Portanto, alimentar-se bem, adotar hábitos saudáveis e higiênicos e evitar o estresse são as formas mais eficazes de prevenção.

A rinite alérgica é uma doença que se confunde com a gripe e pode estar associada a mudanças climáticas e ambientais, como baixas temperaturas, baixa umidade do ar, presença de fungos e pólen, etc. A rinite alérgica não causa febre, exceto se estiver associada a uma infecção.

Recomendações Gerais:

- Só faça sexo usando preservativo, assim você se protege da Aids e de outras doenças sexualmente transmissíveis;
- Evite exposição excessiva ao sol. Use protetor solar no mínimo 30 minutos antes da exposição (FPS mínimo 15), reaplicando conforme orientação do fabricante. Utilize também óculos de sol e chapéu de aba larga;
- Em caso de adoecimento durante a sua estadia, busque atendimento médico e não faça automedicação.



Ao retornar

Após o retorno da viagem, caso apresente febre ou outros sintomas como diarreia, problemas de pele ou respiratórios, procure imediatamente um serviço de saúde e informe as regiões que visitou.



Envie sugestões e críticas ao conteúdo desta publicação para:

gcovi.ggpaf@anvisa.gov.br



Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
SIA, Trecho 5, Área Especial 57
Cidade: Brasília - DF
CEP: 71.205-050
Tel.: (61) 3448-6000

www.anvisa.gov.br

Disque Saúde: 0800 61 1997

Disque-intoxicação: 0800 722 6001



ANVISA
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério
da Saúde

