


The background of the cover features a blue-tinted photograph of an airport terminal. In the foreground, the silhouettes of several people are seen walking across a tiled floor. Some are pulling rolling suitcases, while others carry bags. The scene is brightly lit from above, creating strong highlights and deep shadows. In the lower right corner, a close-up of a vintage-style compass is visible, showing its white face with black markings for degrees and cardinal directions (N, E, S, W).

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

