

## ENSAIOS, REFLEXÕES E RELATOS

### Orientações de Saúde para uma Viagem Tranquila

Heitor Franco de Andrade Júnior<sup>1</sup>  
Luciana Regina Meireles<sup>2</sup>  
Susana Angélica Zevallos Lescano<sup>3</sup>

#### As viagens na contextualização da Sociedade Moderna

As viagens a lazer são uma importante conquista da sociedade moderna, e, segundo dados da Organização Mundial do Turismo, viajaram cerca de 800 milhões de pessoas a turismo em 2005 e espera-se que um bilhão de pessoas faça turismo com viagens em 2012 (WTO, 2008). Este número de viajantes é formado por diversos grupos etários, mas uma grande parcela é composta por indivíduos que tem recursos e tempo para viajar, como os aposentados e pessoas na melhor idade. Cada viagem apresenta um risco específico em si, qualquer que seja o meio de transporte, o destino, a duração ou a finalidade da viagem, mas conceitos gerais de prevenção podem ser feitos a viajantes, esperando que eles estejam saudáveis antes da viagem, assim se mantenham durante esta e depois dela.

As viagens são uma forma de lazer importante para a terceira idade, inclusive recentemente estimulada pelos governos, visando tanto melhorar a qualidade de vida deste grupo etário, como também utilizar a capacidade ociosa entre temporadas da rede turística. Aqui, vamos

---

<sup>1</sup> Docente da Faculdade de Medicina da USP e Instituto de Medicina Tropical de São Paulo. Doutor e Livre-docente em Patologia de Moléstias Transmissíveis, Presidente da Comissão de Pós Graduação em Medicina Tropical e responsável pelo curso de Saúde em Viagens, do curso de turismo da Escola de Comunicações e Artes da USP. Coordenador do curso de extensão universitária “Saúde em Viagens: antes, durante e depois”, promovido pelo Instituto de Medicina Tropical de São Paulo ao público em geral, em especial, ao da terceira idade. E-mail: hfandrad@usp.br

<sup>2</sup> Mestre e Doutora em Ciências (Parasitologia) pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP. Especialista em Laboratório e Pesquisadora Científica do Instituto de Medicina Tropical de São Paulo, Universidade de São Paulo. Colaboradora do curso de extensão universitária “Saúde em Viagens: antes, durante e depois”, promovido pelo Instituto de Medicina Tropical de São Paulo ao público em geral, em especial, ao da terceira idade.

<sup>3</sup> Mestre e Doutora em Ciências (Parasitologia) pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP. Especialista em Laboratório e Pesquisadora Científica do Instituto de Medicina Tropical de São Paulo, Universidade de São Paulo. Colaboradora do curso de extensão universitária “Saúde em Viagens: antes, durante e depois”, promovido pelo Instituto de Medicina Tropical de São Paulo ao público em geral, em especial, ao da terceira idade.

comentar os aspectos importantes para a manutenção da saúde durante a viagem, especialmente em idosos. A expectativa de um turista em lazer é sempre alta e qualquer problema de saúde pode frustrar o prazer de uma viagem.

### **Cuidados para prevenção de doenças em viagens**

O risco de aquisição de doenças em viagens é bastante alto, acreditando-se que pelo menos 20% dos viajantes irão apresentar algum problema de saúde durante a viagem, geralmente leve e sem complicações, sem risco maior de mortalidade (WHO, 2008). Para o turista usual, não há um risco maior em viajar, mas pode haver alguns contratempos.

Os problemas mais comuns estão relacionados a dois grupos de doenças, que se transmitem especificamente pelo ar e por água e alimentos. Doenças virais respiratórias, como a pneumonia asiática ou a influenza, são disseminadas pelo contato interpessoal e têm um período de incubação muito curto o que faz com que um doente consiga transmitir a doença rapidamente para todo o grupo, o qual irá adoecer na viagem ou logo depois dela. Ter isso em mente é muito importante, porque seu médico precisa de uma boa idéia de onde você contraiu a doença, especialmente as respiratórias. A prevenção destas doenças pode ser muito difícil, já que em algumas viagens, como excursões, somos freqüentemente confinados dentro de ônibus por longos períodos. É necessário lembrar-se ainda das vacinas, principalmente as anuais de influenza, e ter em mente que a transmissão respiratória é mais difícil se o indivíduo estiver pelo menos em um raio de 90 cm de distância do doente. Isto nem sempre é possível em viagens de ônibus ou aviões, assim, nestes casos, é recomendável a utilização de máscaras para proteção dos outros indivíduos que estão viajando com o doente. Contudo, o indivíduo só deve utilizar a máscara se estiver realmente doente, pois ela acaba acumulando outros agentes causadores de doença que estão presentes no ambiente.

### **Cuidado com a alimentação**

Alimentos diferentes são interessantes e espera-se conhecer novos sabores em cada destino. Esta é a complicação mais freqüente de uma viagem, com aproximadamente 15% dos indivíduos referindo pelo menos um episódio de diarreia em cada viagem. Estas doenças podem ser divididas em três grupos seqüenciais, para facilitar a compreensão.



No primeiro grupo estão as intoxicações alimentares, que causam doença relativamente rápida, logo após a ingestão do alimento, com vômitos e diarreia. Acontecem quando comemos um alimento, em geral processado, com cremes ou maioneses, e que tem toxinas na sua composição, causando uma doença aguda e geralmente autolimitada. Os alimentos muito condimentados ou com especiarias estranhas também funcionam de forma semelhante. Quando a intoxicação é mais grave, passando de três evacuações líquidas em um dia, deve-se procurar ajuda médica para re-hidratação, especialmente no caso de idosos. Para evitar estas doenças é necessário escolher bem o que comer e não praticar exageros alimentares, mas não existe uma prevenção mais efetiva, já que o problema está no preparo dos alimentos, sem acesso ao viajante, que se alimenta geralmente em restaurantes ou lanchonetes.

Com os mesmos sintomas, porém de duração mais prolongada, o segundo grupo se caracteriza por uma infecção intestinal, com crescimento de agentes. É muito mais grave e como exemplos estão a cólera, a salmonelose entre outras. Como o agente está vivo, ele cresce na luz intestinal e causa uma doença mais grave e prolongada, com maior número de evacuações líquidas. A transmissão pode ocorrer tanto por alimentos cozidos contaminados, mas saladas, frutas e água também estão implicadas na sua transmissão. Neste caso, o agente está na superfície dos alimentos mal lavados, ou na água de beber. Uma boa regra é descascar qualquer fruta fresca e somente tomar refrigerantes ou água gaseificada, seguindo a regra “só coma ou beba aquilo que você cozinhar, descascar ou destampar”. Lembrar de que a água do banho ou da escovação dental não deve ser ingerida e que o gelo deve ser feito com água tratada. A água doce de recreação, como piscinas, lagos e rios, pode também servir de veículo destes agentes, mesmo em piscinas limpas, com risco para crianças e idosos. O uso de desinfetantes da água, como cloro, deve ser utilizado sempre que o alimento for preparado pelo próprio viajante. O terceiro grupo é das infecções intestinais que provocam doenças crônicas, como toxoplasmose e algumas verminoses. Estes agentes contaminam os alimentos e não há como prever a infecção, assim o turista deve pesquisar se algumas destas doenças estão ocorrendo na região para onde pretende viajar. Qualquer febre ou sintoma mais prolongado no retorno deve ser pesquisado junto ao seu médico, lembrando sempre de informar sua recente viagem.

### **Cuidados com doenças provocadas por insetos**

Outro grupo de doenças é provocado por vetores ou insetos hematófagos, como a dengue, a febre amarela, a malária e a leishmaniose, transmitidas por mosquitos. A febre amarela é especialmente importante porque pode ser prevenida por vacinação. Para tanto, verifique se em seu destino há o risco de contrair esta doença bem antes de viajar e tome a vacina pelo menos 10 dias antes da viagem, para garantir a sua imunidade. A febre amarela é muito grave, com alta mortalidade (~10% dos pacientes infectados), mas está controlada na maior parte do Mundo nas cidades, ocorrendo apenas em regiões silvestres e na África Subsaariana. A dengue é nossa companheira já há alguns anos e o problema maior deve ser para as pessoas que nos visitam. A malária é a doença de viajante mais freqüentemente descrita, porque seu ciclo vital tem uma fase de incubação de duas semanas, o que faz com que a doença apareça normalmente no retorno do viajante, na dependência do tempo de duração da viagem. Como tem vários sinais característicos, geralmente é diagnosticada, mas nos casos mais graves pode levar ao coma e tornar-se de difícil diagnóstico. A pesquisa de hematozoários no sangue é simples e eficiente, desde que feita por pessoal treinado. Várias regiões tropicais, como a África, a Amazônia e o Sudeste asiático são áreas de risco para malária, e recomendava-se sempre medicação profilática quando há um maior risco de exposição, como em turismo ecológico, safáris ou pescarias. Consulte o seu médico antes de viajar para estas regiões e informe-se sobre os sistemas públicos locais e nacionais para esta doença, que geralmente é tratada pela saúde pública local. É difícil encontrar remédios para a prevenção de malária, assim todo caso suspeito deve ser comunicado aos serviços locais de saúde.

A leishmaniose, doença crônica que apresenta várias formas clínicas, desde lesões cutâneas ulceradas ou doença visceral, é freqüentemente esquecida, mas é de especial importância no Brasil, sobretudo no Centro Oeste e Amazônia e em alguns estados do Nordeste.

A transmissão vetorial pode ser evitada pela prevenção da picada do mosquito. Assim, medidas individuais de prevenção devem ser bem feitas, como usar roupas de mangas longas, cobrindo o corpo todo, uso de repelentes e mosquiteiros e sempre que houver condicionadores de ar, ativá-los para temperaturas mais frias, que diminuem as atividades destes insetos. Não se esquecer das crianças ou dos idosos, que podem ter dificuldades físicas para distribuição do repelente e, portanto devem ser auxiliados. Os insetos são atraídos pela respiração, que tende a sair pelas franjas de mosquiteiros mal colocados. O mosquiteiro não pode ter nenhum

orifício de entrada e deve ser enfiado sob o colchão criando um ambiente fechado. Não se esqueça de levar o inseticida consigo para o caso de algum inseto ter entrado junto com você.

### **Prevenindo as doenças do prazer**

Viajantes de fim de semana têm uma grande expectativa a curto prazo, tendendo a apresentar mais excessos que os demais turistas, de estadas mais prolongadas. Este grupo está propenso a cometer excessos alimentares e a aproveitar cada nova experiência com mais intensidade. Neste grupo, são comuns os novos relacionamentos, que serão esquecidos mais tarde e que via de regra podem ser exemplificados como “*O que acontece em Las Vegas, fica em Las Vegas*”, o que leva muitos turistas a se exporem a mais riscos, em especial com novos parceiros ocasionais. Mesmo na melhor idade, a atividade sexual é bem recebida por estes turistas, mesmo quando acompanhados pelo parceiro e redobrada atenção deve ser dada a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Estudos recentes mostram que existem vários tipos de turistas, desde aqueles que buscam ativamente um novo parceiro sexual, até mesmo o profissional, a outros que não tinham esta finalidade, mas acham aceitável um novo parceiro numa viagem (WARD & POLURDE, 2006). Idosos viajando sozinhos são mais vulneráveis e tendem a integrar estes grupos, com uso freqüente de trabalhadores sexuais de ambos os sexos, que gravitam em áreas de turismo, sempre à disposição, oferecendo riscos de saúde e até mesmo de crime. Tanto homens como mulheres têm maior expectativa e propensão à atividade sexual em viagens.

Os grupos da melhor idade estão em risco alto nesta atividade, não só porque não estão mais em fase reprodutiva, mas também porque foram criados em épocas onde a prevenção destas doenças era carregada de preconceitos, com grande desconhecimento do tema. Novos medicamentos melhoraram tanto a potência sexual do idoso como a feminilidade das idosas, aumentando a libido e o desempenho sexual, com exagerada autoconfiança. Senhoras nesta faixa etária têm menor auto-estima e menor poder para impor medidas de prevenção ao novo parceiro e, portanto, tem maior risco de contrair estas doenças. O uso de preservativos é obrigatório em toda relação sexual porque as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), em especial a AIDS (RICHENS, 2006), são muito mais graves e de difícil diagnóstico neste grupo, já que as equipes de saúde e os médicos não estão preparados para discutir a

sexualidade do idoso nem este se sente a vontade para expor seus problemas nesta área. Mesmo que sinta vergonha, tenha seu médico como um amigo e discuta qualquer problema com ele.

### **Problemas de saúde relacionados ao meio de transporte utilizado na viagem**

Quanto ao meio de transporte, hoje a maioria deles é bastante seguro e saudável, mas alguns conselhos podem ajudar. As viagens de avião são muito rápidas e eficientes, mas restringem a pessoa a um assento desconfortável por algumas horas, com pouca atividade física e em uma atmosfera ligeiramente rarefeita. Para evitar problemas, deve-se planejar pelo menos uma caminhada pelo corredor a cada 2 horas de voo, diminuindo assim o risco de uma trombose venosa (FELTRACCO et al., 2007). Pacientes com problemas cardíacos ou pulmonares pré-existentes devem se aconselhar com seu médico para evitar complicações respiratórias durante a viagem. Os ônibus, principalmente em excursões longas, devem fazer paradas frequentes e todos devem sair para caminhar. A vacinação contra doenças respiratórias, como gripes e pneumococos, é recomendada, já que neste tipo de transporte a transmissão de doenças respiratórias é maior. Comunique ao seu agente de turismo qualquer doença respiratória que notar, para prevenir a transmissão para outros viajantes. As viagens marítimas são muito seguras, mas o movimento do navio pode gerar um desconforto muito grande em predispostos, recomendando-se uso de medicação preventiva usual. As intoxicações e infecções alimentares são outro risco deste meio de transporte (ROONEY et al., 2004), portanto comunique a enfermagem do navio qualquer sintoma intestinal, como diarreia, para evitar micro epidemias, já que a cozinha é comum a todos os passageiros e tripulantes. Lembre-se que em idosos a desidratação é muito mais grave que em outros grupos etários e deve ser evitada, tomando líquidos de forma abundante e regular, mesmo que signifique maior frequência de idas ao sanitário. Dirigir seu próprio veículo em terras estranhas depende de sua habilidade e conhecimento, mas mesmo motoristas hábeis são inexperientes para este fim. Dirija com muito cuidado e, nunca dirija após ingerir bebidas alcoólicas.

### **Algumas doenças são prevenidas por vacinação ou medicação**

As vacinas são um meio eficaz de prevenção de doenças e é importante que todas as pessoas tenham em dia os esquemas de vacinação recomendados para as doenças mais comuns em seus países. Em países de cobertura vacinal extensa, como o Brasil, as doenças vacináveis deixam de ocorrer após imunização da população. Contudo, pode haver com o decorrer do tempo, a perda da imunidade induzida pela vacinação na infância, mas como a doença não está sendo transmitida, o adulto ou idoso pode estar em risco de infecção, se viajar para um destino onde esta doença está ocorrendo. Um exemplo é o caso recente de um surto de sarampo, adquirido por um adulto vacinado somente na infância (BRASIL, 2005). Assim, antes de viajar, devemos procurar pelo menos duas semanas antes da viagem, o centro de vacinação e atualizar as nossas vacinas convencionais ou mesmo receber vacinas mais recentes, não disponíveis na infância como as para Hepatite B ou A, apresentadas na tabela 1. Algumas vacinas são necessárias para garantir que não estamos transmitindo doenças no local de destino, como as da febre amarela, e devem ser providenciadas junto com a carteira de vacinação internacional, indispensável para a entrada em alguns países. Além disso, devemos estar com a vacinação contra a gripe em dia, recebendo a dose anual, porque em viagens entramos em contacto com maior grupo de pessoas e o risco de transmissão é maior. Podemos tomar outras vacinas específicas para prevenir algumas doenças no destino, como para a febre tifóide, quando em viagem para regiões de baixo saneamento ou de pouco controle sanitário. A malária não tem vacina e alguns países recomendam o uso de medicação profilática para evitar a doença quando em viagem para áreas de ocorrência. No Brasil, não há este tipo de medicação disponível para viajantes sem doença e alguns destes profiláticos têm efeitos colaterais muito importantes, pelo que consideramos mais importante visitar seu médico em qualquer caso de febre no retorno, já que pela história natural, a doença em geral, não se manifesta durante a viagem, mas sim após o retorno da área endêmica.

Tabela 1: Esquema usual de vacinações recomendado para viajantes, incluindo as vacinações de rotina que devem estar atualizadas e aquelas associadas a riscos específicos na viagem.

Vacina	Indicações	Destino de risco	Validade
Cólera (oral)	Todos	África e Sudeste Asiático	3 anos
Dupla contra Difteria e Tétano	Adultos	Rotina	10 anos
Encefalite japonesa	Crianças > 1 ano e adultos	Japão e Sudeste asiático	5 anos
Febre Amarela	Crianças > 1 ano e adultos	Obrigatória	10 anos
Febre tifóide	Todos	África e Sudeste Asiático	1 ano
Haemophilus Influenzae b (Hib)	Crianças	Rotina	5 anos
Hepatite A	Crianças >1ano	Rotina	
Hepatite B	Crianças e adultos não imunes	Amazônia e outros destinos	
HPV	Adolescentes >12 anos	Rotina	
Influenza (gripe)	Crianças e Adultos idosos	Rotina	1 ano
Meningite Meningocócica	Adultos e crianças > 2 anos	África	3-5 anos (?)
Pneumococos	Crianças >2 meses até 10 anos	Rotina	5 anos
Poliomielite	Todos	Rotina	
Rotavírus	Crianças >2 meses até 10 anos	Rotina	
Tríplice Difteria / Tétano / Coqueluche	Crianças pequenas (<5 anos)	Rotina	
Tríplice Viral (sarampo, rubéola e caxumba)	Crianças >1ano e jovens	Rotina	
Varicela (Catapora)	Crianças > 1 ano e adultos	Rotina	

### Prevenindo doenças do lazer

As viagens são para lazer em geral, e pouca atenção é dada aos riscos específicos que estas atividades trazem à saúde. Caminhar é bom e saudável, mas precisa de conforto para os pés e as distâncias e inclinações devem ser compatíveis com a capacidade física de cada um, em especial aos idosos e obesos. Algumas situações comuns ocorrem por desafios ou propostas temerárias, assim a desidratação em longas caminhadas é um risco importante e os danos aos pés, por calçados inadequados, e a má preparação física podem abreviar sua viagem.



Nadar é bom e saudável, mas deve ser feito com temperança, já que o risco de afogamento é alto, responsável por pelo menos 10% das mortes de turistas. Barcos e escunas são geralmente seguros, mas é importante verificar os equipamentos de segurança antes de sair em passeios. O mar tem outros habitantes e alguns deles, as medusas e caravelas, podem causar queimaduras importantes, especialmente em crianças, e prejudicar seu lazer. Rios e coleções de água doce têm outros riscos, já que embora limpas ou correntes, trazem maior risco de infecções, por amebas e vermes, pelo menor volume de água e uso por grandes contingentes humanos que levam a sua contaminação freqüente. Piscinas também têm seu risco, em especial de diarreias por agentes resistentes a cloração.

O turismo de aventura traz riscos específicos de cada atividade, como fraturas, além de morte, em especial àqueles que usam asas delta, parapente ou equipamentos de vôos sem motor. A caça ou observação de animais selvagens traz seus perigos, já que os ataques são freqüentes e de alto risco. Ataques de leões têm uma mortalidade de até 80% e os de hipopótamos e elefantes de 20%. No Brasil, o maior risco são as cobras venenosas e animais peçonhentos, já que não temos grandes mamíferos selvagens. Procure o serviço médico em qualquer caso de picada desconhecida.

Outro risco importante no lazer é o crime. Geralmente não conhecemos bem o local onde vamos viajar e suas áreas de crime, e sem perceber podemos cometer imprudências e agredir os costumes locais. Alguns hábitos nossos, como namorar em público, podem ser considerados ofensivos ou mesmo justificar o estupro, em certos países. Sempre converse com seu guia ou agente de turismo para saber as áreas de risco e o comportamento dos povos. É muito importante conhecer e conversar sobre estes riscos, em especial, em turismo para vida noturna ou cultural.

### **Considerações Finais**

O turismo é uma necessidade social moderna e como toda a atividade tem riscos inerentes à saúde do turista e das pessoas que visitamos ou nos hospedam. A velocidade dos meios de transporte e suas características também ajudam na disseminação de doenças, mas tudo pode ser prevenido desde que os conceitos básicos sejam conhecidos por todos. Cursos de orientação, informações disponíveis na Internet e principalmente um bom planejamento

podem garantir sua saúde durante e após a viagem, minimizando os eventuais riscos. Existem boas e confiáveis bases de referência na Internet para informações e recomendamos sempre uma consulta a estas bases antes de viajar. Os endereços eletrônicos das bases estão citados na bibliografia abaixo. Planeje bem, viaje informado e tenha um ótimo lazer.

### Sites de Interesse

Center for Disease Control and Prevention (base Americana de orientação). Disponível em: <<http://www.cdc.gov/travel/default.aspx>>.

Organização Mundial da Saúde (base mundial de orientação). Disponível em: <<http://www.who.int/ith/en>>.

Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica, 2005. Disponível em: <<http://www.portal.saude.gov.br>>.

### Referências

BRASIL. 2005. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Disponível em <<http://www.portal.saude.gov.br>>.

FELTRACCO, P.; BARBIERI, S.; BERTAMINI, F.; MICHIELETTO, E.; ORI, C. 2007. Economy class syndrome: still a recurrent complication of long journeys. *Eur J Emerg Med.*, v.14, n.2, p.100-3.

RICHENS, J. 2006. Sexually transmitted infections and HIV among travellers: a review. *Travel Medicine and Infectious Diseases*, v.4, p.184-195.

ROBERT QUICK, R.; BEACH, M. 2008. Risks from Food and Water (Drinking and Recreational). In: Yellow Book, CDC. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/travel/yellowBookCh2-FoodWaterRisks.aspx>>.

ROONEY, R.M.; CRAMER, E.H.; MANTHA, S.; NICHOLS, G.; BARTRAM, J.K., FARBER, J.M; BENEMBAREK, P.K. 2004. A review of outbreaks of foodborne disease associated with passenger ships: evidence for risk management. *Public Health Rep.*, v.119, n.4, p.427-34.

WARD, B.J.; PLOURDE, P. 2006. Travel and Sexually Transmitted Infections. *Journal of Travel Medicine*, v.13, n.5, p. 300–317.

WHO. International Travel and Health, 2008. Disponível em <<http://www.who.int/ith/en>>.

WTO. 2008. World tourist arrivals: from 800 million to 900 million in two years. *World Tourism Barometer*, v.6, n. 1. Disponível em: <<http://www.unwto.org/facts>>.

**Recebido em: 06/03/2009**

**Aprovado em: 20/10/2009**