

Não se esqueça da  
**FARMÁCIA DE VIAGEM**

### MEDICAMENTOS FUNDAMENTAIS

- Anti malárico
- Repelentes
- Antidiarreico
- Antibiótico de largo espectro
- Antisséptico tópico
- Analgésico
- Medicamentos para doenças pré-existentes

### MEDICAMENTOS ADICIONAIS

- Anti-inflamatório
- Gotas oftalmológicas emolientes
- Antifúngico (pó)
- Anti-histamínico (alergias)
- Antiácido
- Antiemético (vómitos)
- Sais de reidratação oral
- Descongestionante nasal

### ARTIGOS DE PRIMEIROS SOCORROS:

- Termómetro
- Ligaduras, compressas e adesivos
- Antisséptico tópico
- Analgésico

### ARTIGOS ADICIONAIS (de acordo com o destino, o viajante e o tipo de viagem)

- Pinça
- Corta-unhas
- Tampões para os ouvidos
- Protetor solar
- Rede mosquiteira impregnada
- Desinfetante para a água
- Preservativos e outros meios de contraceção

***PELA SUA SAÚDE E PELA DE TODOS!***

### INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL

Consulta do Viajante

[www.ihmt.unl.pt](http://www.ihmt.unl.pt)

Email: [medicina.viagens@ihmt.unl.pt](mailto:medicina.viagens@ihmt.unl.pt)

Tel: (+351) 21 365 26 30

Morada: Rua da Junqueira, 100, 1349-008, Lisboa, Portugal



110 ANOS. 1902-2012

INSTITUTO DE HIGIENE E  
MEDICINA TROPICAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

# CONSULTA DE ACONSELHAMENTO AO VIAJANTE

VIAJANTE

DESTINO

DATA DA PARTIDA

**ADMT**  
associação para o desenvolvimento da medicina tropical

## CUIDADOS A TER COM O CONSUMO DE ÁGUA E ALIMENTOS

Algumas doenças como a Hepatite A, a Febre Tifoide e as diarreias são transmitidas pelo consumo de água e alimentos contaminados. Para prevenir estas doenças deve:

- optar por água e bebidas engarrafadas e devidamente seladas. Se tal não for possível, desinfete e/ou ferva adequadamente a água para consumo.
- consumir apenas gelo feito com água própria para consumo.
- preferir alimentos completamente cozinhados. Evite alimentos crus. Tenha especial cuidado com vegetais e ovos mal passados.
- consumir apenas frutos que possa descascar ou desinfetar.
- evitar comprar alimentos em locais não devidamente reconhecidos.
- lavar os dentes apenas com água própria para consumo.

As **diarreias no viajante**, geralmente autolimitadas, podem ser acompanhadas de náuseas, vómitos e febre. Em caso de diarreia lembre-se:

- deve ingerir muitos líquidos, como água, chá preto fraco com açúcar ou mesmo sais de reidratação oral para evitar a desidratação.
- se a diarreia estiver associada a febre ou sangue nas fezes, ou se persistir por mais de três dias poderá precisar de um anti-biótico.
- em caso de persistência dos sintomas deve consultar um médico/serviço de saúde.

Para mais informações consulte:  
WORLD HEALTH ORGANIZATION [www.who.int/ith/en](http://www.who.int/ith/en)  
CENTER FOR DISEASE CONTROL [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

## PROTEÇÃO CONTRA A PICADA DE INSETOS

Evitar ser picado por insetos - mosquitos, pulgas, carraças - é a primeira medida para a prevenção de muitas doenças. A **Malária** (Paludismo) e o **Dengue** estão entre as doenças transmitidas através da picada de mosquitos. Proteja-se!

Para evitar a picada de mosquitos:

- ao ar livre use fibras naturais e de cores claras preferindo calças, camisas de manga comprida, meias e calçado fechado.
- aplique repelente nas áreas expostas do corpo (pescoço, orelhas e face), evitando o contacto com mucosas ou zonas sensíveis da pele.
- no caso dos adultos, use repelente que contenha na sua constituição DEET 20-35%, IR3535 ou Icaridina 20%. Nas crianças use repelentes com DEET 20% ou Icaridina.
- em meio tropical renove a aplicação do repelente de 4 em 4 horas. Para proteção adicional, pode aplicar na parte de fora do vestuário repelente ou inseticida (permetrina ou deltametrina).
- nos espaços fechados, opte por temperaturas iguais ou inferiores a 18º C e/ou durma sob uma rede mosquiteira impregnada com inseticida.
- use *sprays* inseticidas ou difusores elétricos nos recintos fechados.
- proteja as portas e janelas com rede mosquiteira.

A Malária (Paludismo) pode ser eficazmente prevenida se evitar a picada dos mosquitos entre o entardecer e o amanhecer e se cumprir rigorosamente a quimioprofilaxia adequada. Também o Dengue pode ser prevenido se evitar a picada dos mosquitos que estão mais ativos durante o dia.

A **Malária** (Paludismo) é uma doença grave que tem como sintomas febre, acompanhada, ou não, de dores musculares, dores nas articulações, dores de cabeça, arrepios e vómitos. Se tiver estes sintomas uma semana, ou mais, após ter chegado a uma zona de Malária (Paludismo), ou mesmo depois da viagem, consulte imediatamente o médico e não se esqueça de referir que esteve numa zona de risco de Malária (Paludismo).

A Malária (Paludismo) pode evoluir rapidamente para formas graves e provocar a morte se não for tratada.