



## Malária / Paludismo

Além dos cuidados para evitar as picadas de insetos, se vai viajar para uma zona com risco de malária, pode estar indicado fazer medicação profilática:

- Mefloquina (Mephaquin®) – Tomar um comprimido por semana, a começar 2 semanas antes da partida e terminar 4 semanas após o regresso. Tomar entre o jantar e o deitar e evitar bebidas alcoólicas na noite da toma. A mefloquina pode causar náuseas e tonturas e, mais raramente, sintomas psiquiátricos, como ansiedade ou depressão.
- Atovaquona-Proguanil (Malarone®) – Tomar um comprimido por dia, a começar na véspera da partida e terminar 7 dias após o regresso.
- Doxiciclina (Vibramicina®, Actidox®) – Tomar um comprimido por dia, a começar na véspera da partida e terminar 4 semanas após o regresso. Pode causar hipersensibilidade solar (alergia ao sol).
- Cloroquina (Resochina®) – Tomar dois comprimidos por semana, a começar 2 semanas antes da partida e terminar 4 semanas após o regresso.

**A malária é uma doença potencialmente fatal.** Tome a medicação conforme prescrito pelo seu médico e procure cuidados médicos de imediato se desenvolver sintomas de malária.



## Diarreia do viajante

O tratamento da diarreia exige a hidratação oral abundante com água potável. Pode estar recomendado usar soluções de reidratação comercializadas (Dioralyte®, Rehidrate®) ou preparadas em casa (para 1 L de água potável, juntar seis colheres de chá de açúcar e uma de sal). Apesar da maioria dos casos de diarreia do viajante resolver espontaneamente, pode estar indicado fazer medicação para encurtar a duração e intensidade dos sintomas.

- Loperamida – pode ser usada em casos de doença ligeira, sem critérios de gravidade. Tomar 2 cápsulas no início dos sintomas seguido de 1 cápsula por cada dejeção, no máximo de 6 cápsulas/dia durante 2 dias. Não deve ser administrado a crianças com menos de 12 anos.
- Ciprofloxacina – deve ser tomado dos casos que não resolvem com a terapêutica anterior ou em situações de maior gravidade, quando ocorre febre ou dor abdominal. Tomar 1 comprimido (500mg) de 12/12 horas durante 1 dia. Na presença de sangue ou pus nas fezes, o tratamento deve ser prolongado para 3 dias. Não administrar a crianças ou grávidas.
- Azitromicina – é uma alternativa ao antibiótico anterior que pode ser administrada em crianças e grávidas. É também a opção mais segura em alguns países do sudeste asiático. Tomar 1 comprimido (500mg) por dia, durante 3 dias.

## Consulta do Viajante



**Serviço de Infeciologia**  
**Centro Hospitalar do Baixo Vouga, EPE**  
**Aveiro**

**Contacto telefónico: +351 234 378 360**  
**Email: [medicina.viajante@chbv.min-saude.pt](mailto:medicina.viajante@chbv.min-saude.pt)**

A Consulta do Viajante tem como objetivo informar e dar estratégias para diminuir o risco de ficar doente durante as viagens.

Leia atentamente este folheto informativo e esclareça com o seu médico qualquer dúvida.



Tenha uma viagem segura!



## Antes da viagem

---

- Consulta do viajante
- Vacinas obrigatórias e recomendadas  
Contacte o Laboratório Distrital de Vacinação Internacional de Aveiro – Centro de Saúde de Aveiro para a marcação das vacinas prescritas (Telefone: 234 891 191). Leve o Boletim Internacional de Vacinação consigo durante a viagem.
- Outros fármacos de prescrição médica  
Como fármacos para prevenção da malária ou para o auto-tratamento da diarreia do viajante.
- Farmácia básica de viagem  
Inclui os medicamentos habituais, cópias de receitas, lentes de contacto e óculos sobresselentes. Deve ser levada na bagagem de mão (para medicamentos injetáveis, como é o caso da insulina, pode ser necessário uma declaração médica para o transporte da bagagem de mão).
- Visto, caso seja necessário para o seu destino
- Seguro de Viagem  
Adquira um seguro de viagem com cobertura para acidentes e doenças que inclua a evacuação médica.



## Durante a viagem

---

### Tenha cuidados com a água e os alimentos:

- Beba água potável. Se houver dúvidas quanto à segurança da água canalizada, prefira água engarrafada, filtrada ou fervida.
- Use água potável para lavar os dentes.
- Peça bebidas sem gelo.
- Prefira os alimentos servidos bem quentes. Evite carne, marisco e vegetais mal cozinhados.
- Evite as saladas, exceto se lavadas com água potável. Prefira as frutas que podem ser descascadas ou cozinhadas.

### Evite as picadas de insectos:

- Diminua a área de pele exposta com calças, mangas compridas e sapatos fechados.
- Nas áreas expostas, utilize repelente de insetos que contenha DEET, IR3535 ou icaridina (Tabard®, Previpiq®, Autan®, Pré-Butix®)
- Durma com mosquiteiro ou com o ar condicionado ligado.

### Evite os acidentes:

- Use cinto de segurança sempre que viajar de carro ou autocarro. Se viajar de motorizada ou bicicleta, use capacete.
  - Evite o contacto direto com cães, macacos ou outros mamíferos, pois podem transmitir raiva. Não visite cavernas habitadas por morcegos. Se for mordido, lave imediatamente a ferida com água e sabão e procure cuidados médicos.
- 

### Evite as doenças sexualmente transmissíveis:

- Doenças como a sífilis, a gonorreia e a SIDA, podem ser transmitidas após uma única relação sexual desprotegida. Compre preservativos antes de partir e use-os em todas as relações sexuais.

### Evite as trombozes venosas:

- Nas viagens de avião de longo curso (> 4 horas), procure caminhar na cabine e fazer exercícios regulares de contração dos músculos das pernas.

### Evite o jet lag:

- Nos dias anteriores à viagem, comece a deitar-se 1 a 2 horas mais tarde se voar para oeste e 1 a 2 horas mais cedo se voar para este.
- Descanse antes da viagem.
- Durante o voo, faça refeições ligeiras, evite as bebidas alcoólicas e a cafeína em excesso.
- Após chegar ao seu destino, faça as refeições à hora local e hidrate-se adequadamente. Evite bebidas alcoólicas e cafeína em excesso. Se estiver sonolento durma por curtos períodos (20-30 minutos) para conseguir dormir à noite.



## Após a viagem

---

Não se esqueça de terminar o esquema para prevenção da malária após o regresso.

Se voltar de viagem com sintomas de doença, marque uma Consulta do Viajante.