

Torcedor com a saúde em dia

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:10/05/2010

Vacinas, medicamentos e cuidados para evitar contaminação são importantes para os brasileiros que torcerão pela seleção na África do Sul.

Por Cecilia Valenza Passagem comprada, hotel reservado, entradas para os jogos na mão e, claro, uma camisa verde e amarela na mala. Quem está se preparando para assistir ao vivo aos jogos da Copa do Mundo 2010, que começam em menos de dois meses, com certeza já tem todos esses itens resolvidos. No entanto, é preciso lembrar que a saúde também merece atenção especial. Alguns cuidados antes de embarcar e também durante os jogos garantem a saúde em dia e uma viagem sem visitas ao hospital. A principal recomendação antes da viagem é checar a carteira de vacinação. A África do Sul exige que os viajantes originários de áreas de risco para febre amarela, e isso inclui o Brasil, estejam vacinados. A vacina deve ser tomada pelo menos dez dias antes da viagem e é importante comparecer aos postos de atendimento da Anvisa nos aeroportos com o comprovante de imunização em mãos. Com ele, recebe-se o certificado internacional de imunização, exigido para a entrada no país. Quem não puder ser vacinado por algum motivo (alergia, gestação ou problemas de imunidade) deve solicitar uma declaração médica explicando a situação. É preciso, da mesma forma, apresentar o documento aos postos da Anvisa para obter um certificado de isenção. "Além da febre amarela, recomenda-se que sejam tomadas as vacinas contra a febre tifoide, hepatite A e reforço das doses contra tétano e difteria, que deve ser feito a cada dez anos. Dependendo dos lugares que a pessoa vá visitar, podem ser recomendadas também vacinas contra raiva ou cólera", explica o infectologista e especialista em Medicina do Viajante do Frischmann Aisengart/Dasa, Jaime Rocha. Em tempos de gripe A, é importante não esquecer de se vacinar contra o vírus. Na Copa, a grande concentração de pessoas vindas de diferentes países pode propiciar a propagação da doença. Medicação Uma consulta antes da viagem para ter certeza de que a saúde está em dia também é recomendável, principalmente para quem sofre de alguma doença crônica. Sair da rotina pode fazer com que a doença se descompense. Para evitar qualquer problema é fundamental, no caso de quem toma remédios de uso contínuo, manter o tratamento de forma correta e não esquecer de tomar a medicação. "Para os que fazem uso de medicamentos controlados como anti-hipertensivos ou insulina, por exemplo, a recomendação é levar consigo a quantidade prevista para a viagem. As condições de compra de medicamentos entre os países variam e em alguns locais só é possível comprar com prescrição médica", alerta a médica Tania Chaves, infectologista responsável pelo Núcleo de Medicina do Viajante do Instituto de Infectologia Emílio Ribas e membro da Sociedade Brasileira de Medicina de Viagem. Além dos remédios, é essencial também contratar um seguro médico que cubra todo tipo de emergência. Refeições Uma vez lá, é importante manter a atenção na hora das refeições. Algumas doenças como hepatite A, febre tifoide e diarreia são provocadas pelo consumo de água e alimentos contaminados. "Não se pode considerar a água como segura para consumo baseado em aparência, odor ou sabor", reforça Rocha. Dependendo da região visitada, é importante ter cuidado com picadas de insetos que podem transmitir doenças como dengue e malária. As regiões consideradas de maior risco para malária são as províncias de Mpumalanga (incluindo o Kruger National Park), Limpopo, Northern e algumas regiões de KwaZulu-Natal. Segundo Rocha, é no amanhecer e no

fim da tarde que os mosquitos estão mais ativos. Para evitar as picadas recomenda-se usar roupas claras, de mangas longas, calças compridas, aplicar repelente e utilizar mosquiteiros e telas nas janelas. “É pre---ciso ficar atento a sintomas como febre elevada com calafrios, náuseas, vômitos, diarreia, dores pelo corpo e amarelão. Como o período médio de incubação é de duas semanas, recomenda-se procurar um médico se esses sinais aparecerem até seis meses depois do retorno”, alerta. Este conteúdo foi publicado em 10/05/2010 no sítio Gazeta do Povo. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.