



CRUZEIROS MARÍTIMOS: SAIBA O QUE FAZER PARA EVITAR PROBLEMAS DE SAÚDE EM ALTO MAR

Viroses, intoxicações alimentares e alergias são campeãs na lista das principais intercorrências enfrentadas pelos viajantes. Profissionais de saúde dão dicas de como o passageiro pode se prevenir ou enfrentar essas situações

Dias de descanso, lazer e diversão. Este é o objetivo de quem procura uma viagem cuja atração principal é estar a bordo de um gigantesco navio por vários dias. A expectativa para o passeio em um cruzeiro marítimo é grande, e o que ninguém espera é ser acometido por problemas de saúde que podem encurtar o período de diversão. Viroses, intoxicações alimentares e alergias estão entre os problemas mais comuns que podem ocorrer nas embarcações, independentemente do percurso ou da região em que navegam.

De acordo com o coordenador de microbiologia do Laboratório Lustosa, Hyllo Baeta, o viajante precisa ficar atento e tomar alguns cuidados durante a viagem para preservar a saúde e o bem-estar dele e todos a bordo durante a viagem. “Muitos problemas podem ser evitados se tomados alguns cuidados, principalmente com a manipulação e a ingestão de bebidas e alimentos”, disse.

O farmacêutico bioquímico recomenda que os viajantes consumam apenas água tratada e não usem gelo de procedência desconhecida, além de evitarem o consumo de frutos do mar crus, leite e seus derivados crus e comidas que contenham ovos crus. A ingestão de alimentos exóticos também deve ser cercada de cuidados.

“O passageiro deve procurar consumir os alimentos cozidos, assados ou fritos, preferencialmente aqueles preparados na hora. O consumo de frutas e verduras danificadas deve ser evitado, pois a casca funciona como uma barreira natural e protege esses alimentos de contaminação”, afirma.

Medidas básicas de higiene, como lavar as mãos com frequência, principalmente antes das refeições e após usar o banheiro, também são recomendadas para que o passageiro minimize os riscos de contaminação.

VACINAS - Além das precauções durante a viagem, o passageiro também precisa estar atento, antes do embarque, aos surtos e epidemias nas regiões a serem visitadas. Segundo a Referência Técnica em vacina do Laboratório Lustosa, Marta de Moura Barbosa, essa pesquisa é importante para que o passageiro possa receber as vacinas recomendadas e se prevenir antecipadamente.

“Hoje, em poucas horas, as pessoas conseguem viajar por vários países. E cada um com doenças endêmicas diferentes. O passageiro precisa se informar com antecedência sobre os riscos

epidemiológicos de cada local para ter tempo hábil para se prevenir e buscar medidas de segurança, como atualização do cartão vacinal”, disse Moura, reafirmando ainda que o regulamento sobre a vacinação muda frequentemente em alguns países, outro ponto importante a ser observado pelo passageiro.

O ideal, segundo a enfermeira, é que a imunização aconteça em até dois meses antes do dia do embarque. “As vacinas levam em média de duas a três semanas para gerar a resposta de defesa que o organismo precisa. Por isso, o ideal é iniciar a vacinação pelo menos dois meses antes do embarque, considerando também que muitas vacinas necessitam de duas ou três doses para completar o ciclo de imunização”, afirma.

Segundo Moura, a vacina contra a febre amarela, mais lembrada quando se fala em vacinação para viajantes, é imprescindível para quem vai deixar o país. “A vacina contra a febre amarela é atualmente a única vacina exigida para viagens internacionais. Nada menos do que 133 países exigem o certificado que comprova a imunização contra a doença. A razão dessa exigência é evitar que um turista de uma área com circulação do vírus, como é o caso do Brasil, possa cruzar a fronteira” ressalta.

Quem não conhece seu histórico de vacinação, pode e deve ser vacinado normalmente, ressalta Moura. “O melhor a fazer, se está na dúvida ou não tem o comprovante de vacinação, é procurar a orientação de um médico para se orientar e receber a imunização”, concluiu.

DOCUMENTAÇÃO - O Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP) é o documento que comprova a vacinação contra doenças, conforme definido no Regulamento Sanitário Internacional. Somente pessoas que estão viajando com destino ou escala/conexão em países que exigem a vacinação precisam do certificado.

CRIANÇAS E IDOSOS - Devido às condições físicas e de saúde, crianças e idosos podem estar mais suscetíveis a algumas intercorrências e, portanto, exigem cuidados específicos. Segundo Marta de Moura, as recomendações para esses dois grupos vão além de receber todas as vacinas determinadas no calendário básico de vacinação. “Além de procurar um serviço de saúde e atualizar o cartão vacinal também é recomendado montar um kit de acordo com as condições de saúde e as características dos destinos/roteiros previstos, contendo medicamentos para dor, febre, náusea, vômito, antidiarreicos, antialérgicos, antiácidos, itens de primeiros socorros e demais que sejam importantes. Caso o viajante faça uso de remédio controlado, é importante não se esquecer de levar a receita médica em duas vias”, disse. Para todos os públicos a enfermeira recomenda, ainda, se informar sobre as opções e coberturas do seguro viagem contratado.