

## Confira dicas de médicos antes de embarcar

20/08/2009  
Folha de São Paulo

*De acordo com o Ministério da Saúde, apenas quem está no grupo de risco deve adiar viagem ao exterior*

Apesar de os EUA concentrarem o maior número de mortes por gripe A (H1N1), os médicos ouvidos pela Folha e as autoridades governamentais brasileiras afirmam que pessoas fora do grupo de risco podem viajar ao país norte-americano.

De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil, só pessoas maiores de 60 anos, crianças menores de dois anos, gestantes, pessoas com imunodepressão (com câncer, Aids ou que usam corticóide), diabetes, problemas cardíacos, pulmonares ou renais crônicos devem adiar a viagem.

"Orlando está numa situação melhor que a nossa no momento", afirma o médico infectologista Artur Timerman. "É verão em Orlando, não é o auge de circulação da gripe."

Além disso, diz ele, os parques de diversão -a maior atração da cidade- são a céu aberto, o que dificulta a transmissão do vírus. "Embora acumule muita gente, os parques são arejados e têm sol. O raio ultravioleta inativa o vírus, ou seja, um parque não é o local muito apropriado para o vírus da gripe, não."

Entretanto, Timerman recomenda que o turista que vai a Orlando fique atento à saúde: "Tem muitas pessoas que vão viajar e se excedem, brincam o dia inteiro, se cansam, não se alimentam bem nem se hidratam, tomam muito sol... Aí ficam suscetíveis a doenças".

Francisco Aoki, professor da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, alerta: "Os parques são abertos, mas é preciso ter cuidado nos locais fechados, como restaurantes e shoppings". Para ele, "o turista deve estar consciente a respeito da possibilidade de transmissão" assim como toda a população.

Recomendações básicas como higienizar as mãos com álcool gel não devem ser dispensadas. "Os mesmos cuidados que temos aqui, temos de ter no exterior. Lavar as mãos com frequência minimiza os riscos", lembra o infectologista Pedro Tauil, professor da Universidade de Brasília.

Máscaras, dizem os especialistas, só são recomendadas para pessoas que apresentarem sintomas de gripe. Nesses casos, elas funcionam como uma barreira, impedindo que secreções contaminem quem estiver por perto. "É bobagem ficar andando de máscara [quando não tem o vírus]. Se a pessoa estiver tossindo e espirrando, pode colocar uma máscara. Mas se estiver bem, não precisa usar nada", diz Juvêncio Furtado, presidente da Sociedade Brasileira de Infectologia.

Se, apesar das precauções, o turista ficar doente, não há motivo para desespero. Ao apresentar sintomas de gripe sazonal, os especialistas recomendam tratamento com os medicamentos próprios para gripe. Caso tenha febre repentina e superior a 38º, o ideal é acionar o seguro ou procurar o serviço de saúde local.

Siga as orientações

> Antes de viajar

- » Cheque a sua saúde; não viaje se estiver doente
- » Assegure-se de que você está com as vacinas em dia
- » Vá com plano de saúde

>> Durante a viagem

- » Preste atenção nos anúncios do governo local
- » Pratique hábitos saudáveis

- » Lave as mãos com frequência com sabão e água ou com álcool, especialmente após tossir ou espirrar
- » Evite o contato com pessoas doentes

>> SE VOCÊ FICAR DOENTE

- » Procure um médico e siga as orientações
- » Para encontrar um posto médico, ligue para: 1-888-407-4747
- » Não viaje por sete dias após os sintomas terem aparecido
- » Evite tocar os olhos, nariz ou boca

>> Após a viagem

- » Monitore com atenção a sua saúde durante uma semana