

## **Cuidados com a saúde para quem vai assistir à Copa do Mundo na África do Sul**

*As dicas são de Jaime Rocha, infectologista e especialista em medicina do viajante do Frischmann Aisengart / DASA*

A África do Sul é um país que tem como principais riscos de saúde a malária, doenças transmitidas por picadas de insetos, água e alimentos contaminados. Portanto, medidas profiláticas para estas doenças são essenciais. Este é o primeiro alerta de Jaime Rocha, infectologista e especialista em medicina do viajante do Frischmann Aisengart / DASA, para quem vai ao país assistir à Copa do Mundo.

Algumas das doenças mais severas provocadas pela ingestão de água e de alimentos contaminados são a hepatite A, a febre tifóide e a chamada diarreia do viajante. Nos três casos, existe vacina contra a doença (veja quadro abaixo). Já para doenças provocadas por picadas de mosquitos, como a malária, dengue e doenças por carrapato, não existem vacinas disponíveis. “Mas cuidados podem ser tomados para evitar a picada”, lembra o especialista.

Em relação à malária, Rocha lembra que existem remédios profiláticos que podem ser indicados. Na África do Sul, os locais de maior risco de malária são Mpumalanga Province (incluindo Kruger National Park), Limpopo Province, Northern Province e algumas regiões de KwaZulu-Natal. “O risco maior acontece entre outubro e maio. Mas o viajante deve sempre discutir com seu médico a eventual necessidade de profilaxia anterior à viagem”, diz.

O especialista explica que a melhor profilaxia é a prevenção de picada de mosquitos. Além disso, deve-se estar atento aos sinais da doença, que são: febre elevada com calafrios, náuseas, vômitos, diarreia, dores pelo corpo e icterícia (amarelão). “Como o período médio de incubação desta doença é de duas semanas, se você apresentar estes sintomas até seis meses após seu retorno, avise o médico que o avaliar sobre a possibilidade de malária. Mesmo se você tiver tomado medicamentos profiláticos e usado adequadamente as proteções contra mosquitos”, alerta Rocha.

As principais precauções contra picadas de mosquitos e outros insetos são: evitar contato com mosquitos da malária nos períodos de maior circulação, que é entre o entardecer e o amanhecer; utilizar roupas de mangas longas, calças compridas, camisetas ou camisas dentro da calça; preparar adequadamente a roupa e calçados; usar roupas claras ou brancas; não utilizar perfumes, cremes ou loções pós-barba; utilizar mosquiteiros, telas nas janelas ou manter o ambiente fechado após controle do mosquito.

Para quem viaja para os parques, ainda vale lembrar de bater roupas e calçados antes de vesti-los, bem como roupa de cama, além de fazer verificação diária da presença de carrapatos. Para o reparo da roupa, o ideal é borrifar repelentes à base de permetrina em roupas, sapatos, telas, redes, material de camping e telas, repetindo a cada cinco lavagens.

Para o reparo da pele, utilizar repelente à base de N,N- diethyl – 3 – methylbenzamide (DEET 50%) ou Icaridina, com as seguintes precauções: usar o suficiente para cobrir a pele exposta (não aplicar sobre a pele embaixo

da roupa); não usar em excesso; não aplicar sobre feridas ou pele irritada; não aplicar o produto em áreas fechadas ou aspirá-lo; não aplicar diretamente na face, aplicar nas mãos e cuidadosamente aplicar na face, evitando olhos e bocas. Produtos na concentração baixa, com < 10 %, devem ser aplicados a cada 1 a 2 horas; produtos na concentração de 50% podem ser aplicados a cada 5 horas.

Quanto à diarreia do viajante, o especialista reforça que a melhor maneira de tratar é evitar a doença através dos cuidados na ingestão de água e de alimentos contaminados. “Porém, quando acontecer, o principal cuidado é com a hidratação e sintomas de infecção que indiquem início de antibiótico específico”, afirma.

Se a diarreia for leve ( 1 a 2 evacuações líquidas em 24 horas), observar e aumentar a ingestão líquida . Se for moderada (mais de 2 evacuações em 24 horas, com outros sintomas), pode ser necessário o uso de antibióticos e medicamentos sintomáticos, que devem ser previamente orientados e prescritos pelo seu médico. Se for grave (mais de 6 evacuações em 24 horas ou presença de febre ou diarreia com sangue, com dor abdominal importante), antibióticos por três dias e procurar auxílio médico, não usando medicamentos anti-diarréicos que possam “prender” o intestino.

Para se prevenir contra os efeitos do calor, Rocha recomenda que se mantenha adequada hidratação, com ingestão de água engarrafada e sucos industrializados. “Bebidas alcoólicas aumentam a sede e pioram a desidratação”, lembra o médico. Usar roupas claras e leves, de preferência de mangas longas, que protejam do sol e da picada de insetos, além de chapéu e óculos de proteção, também ajudam a amenizar o calor. O infectologista também indica procurar não andar ao ar livre nas horas mais quentes do dia, permanecendo em locais onde haja sistema de refrigeração. Utilizar protetor solar com, no mínimo, fator 15 sempre que se expuser a ambientes externos, reaplicando a cada 4 horas e usar protetores labiais com filtro solar para evitar lesões e, conseqüentemente, os riscos de aparecimento do herpes labial também ajudam na proteção.

Para evitar o consumo de água e alimentos contaminados, Rocha indica o uso somente de líquidos engarrafados ou enlatados, abertos na hora do consumo, além de água tratada quimicamente, passada por filtros especiais ou fervida por, no mínimo, três minutos ou mineral. O médico também alerta para os viajantes escovarem os dentes somente com água tratada, fervida ou mineral. Também não ingerir bebidas com gelo ou sucos naturais diluídos em água não tratada. Preferir alimentos assados e cozidos, e ingerir apenas leite e derivados pasteurizados, em especial sorvetes. Ingerir somente as frutas e vegetais que possam se descascados. Lavar as mãos antes e após preparo de alimentos ou refeições e observar a higiene nos locais de preparo dos alimentos. Não ingerir carnes ou peixes crus ou mal assados e evitar alimentos produzidos com ovos crus como maionese e mousses. “Lembre que não se pode considerar a água como segura para consumo baseado em aparência, odor ou sabor e, infelizmente, não há métodos totalmente satisfatórios de uso rápido”, reforça o médico.

### ***Vacinas recomendadas para África do Sul***

Febre Tifóide	Recomendada para todos os viajantes
---------------	-------------------------------------

Febre Amarela	Requerida para viajantes provenientes de áreas de risco (incluindo o Brasil). Leve na viagem o comprovante internacional. Contra-indicação: não devem receber a vacina gestantes, imunocomprometidos e bebês com menos de nove meses. Nestes casos, deve-se obter o comprovante internacional de isenção, obtido com declaração médica.
Hepatite A	Recomendada para todos os viajantes
Raiva	Recomendada para os viajantes que planejam passar tempo em atividades rurais ou de risco de mordida de animais.
Sarampo, Caxumba e Rubéola (MMR)	Recomendada para todos os viajantes que não têm imunidade comprovada contra estas doenças
Tétano e Difteria	Recomendado reforço a cada dez anos. Discuta com seu médico se eventualmente você não deveria receber a dTPa adulto (Tétano, Difteria e Coqueluche para adultos)

### **Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica**

O Frischmann Aisengart completa 65 anos em maio e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 35 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: [www.labfa.com.br](http://www.labfa.com.br).

### **Sobre a DASA**

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

*\*Informações atualizadas em março de 2010.*

**DASA PR**

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

[karin@talkcomunicacao.com.br](mailto:karin@talkcomunicacao.com.br)

[www.talkcomunicacao.com.br](http://www.talkcomunicacao.com.br)

[www.twitter.com/talkcomunicacao](http://www.twitter.com/talkcomunicacao)