

Os riscos da viagem em si

Aviões,
Navios,
Trens e
Onibus



Aviões

- Viagens longas em espaços confinados
 - Pressão da cabine
 - Síndromes do movimento
 - Imobilidade e TVP
 - Jet lag ou alterações do ritmo circadiano
 - Problemas psicológicos
 - Pacientes especiais em risco



Planejamento é essencial

- Evite longas estadas em aeroportos
 - Planeje a viagem para que ela dure o menor tempo possível
 - Não adianta economizar U\$100,00 se vc ficar > 4 hs em um aeroporto, o custo da estadia lá é maior que a economia feita.
 - Tudo é caro no Aeroporto
 - Para viajantes do interior, lembre-se do transporte até o Aeroporto.
 - Alguns países como o Brasil tem aeroportos internacionais restritos.
 - Lembre-se da bagagem
 - Alguns países exigem checkout da bagagem e novo check in nas escalas.
- Lembre-se dos vistos para os locais de transito
 - Alguns países exigem vistos para escalas
 - México, por exemplo.



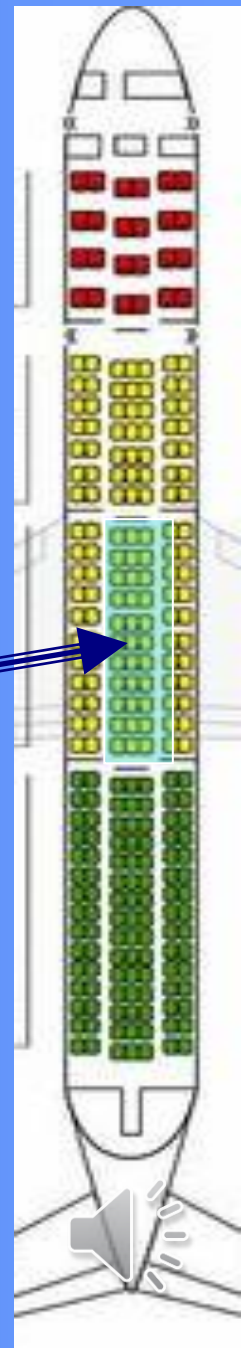
A pressurização da cabine

- Na altitude de cruzeiro(~11000 mts) a pressão é equivalente a uma altitude de 2500 mts.
- Oxigênio é em geral suficiente
 - Anêmicos, cardíacos e pulmonares crônicos
- Variação da pressão e expansão dos gases
 - Problemas de ouvido
 - Crianças podem ter desconforto inexplicável
 - Operados recentes(ORL, Retina, abdome)
 - Problemas com outros gases
 - Geralmente suportáveis, mas podem incomodar muito
 - Mergulhadores devem evitar voar logo após mergulho



Síndromes do movimento e outras coisas físicas

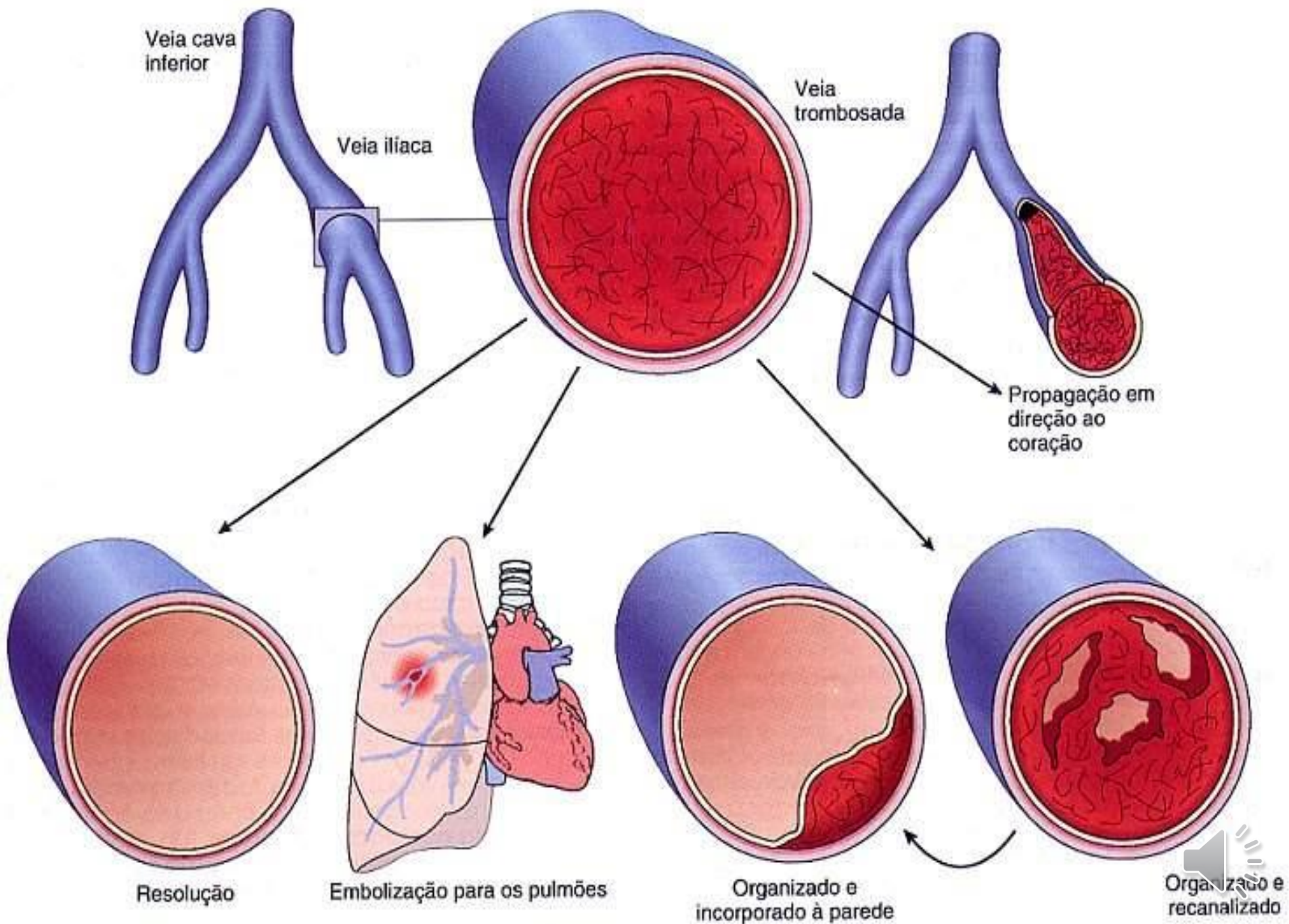
- Síndromes do movimento
 - Acontecem muito menos hoje, > em pequenos aviões
 - Desencadeados por turbulência
 - Reação em cascata
 - Aconselhamento prévio, terapia de suscetíveis, assentos mais estáveis na aeronave.
- Umidade do ar na cabine
 - Secura da pele e mucosas
- Exposição a ozônio
- Exposição a raios cósmicos
 - Risco para aeronautas



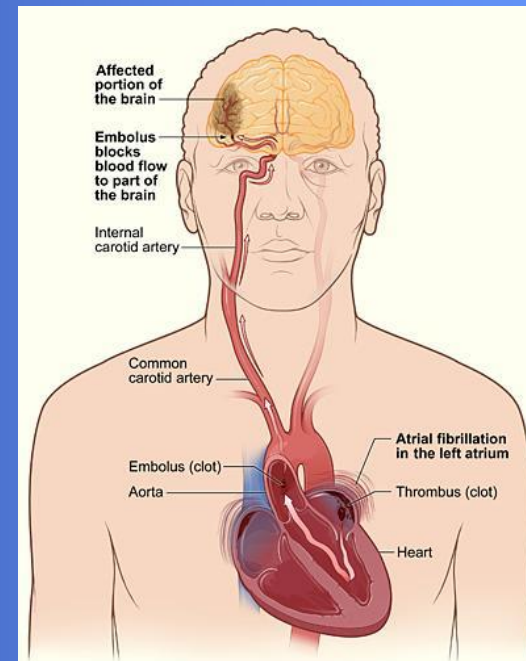
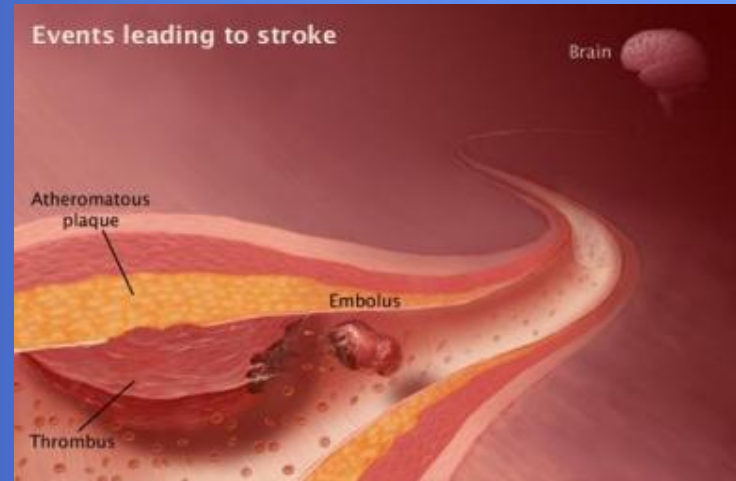
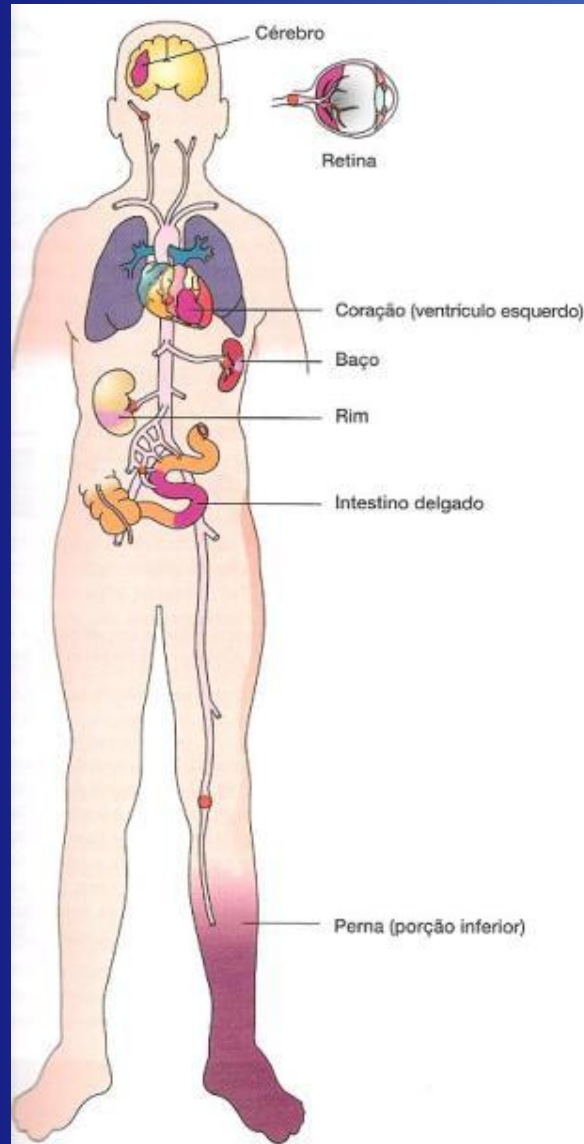
Síndromes da imobilidade

- Trombose venosa profunda é o maior risco
 - Imobilidade das pernas forma trombos
 - Embolia pulmonar
 - Assentos de risco
 - Janelas e assentos centrais ou próximos ao corredor menor risco
 - Pacientes de risco
 - Obesos, idosos e mulheres
 - Prevenção por drogas difícil
 - Aspirina e anticoagulantes não recomendados
 - Orientação de deambular no avião
 - 1 ida ao banheiro a cada 2 horas
 - Exercícios com os pés
 - Nunca colocar bagagem no local das pernas
 - Meias elásticas

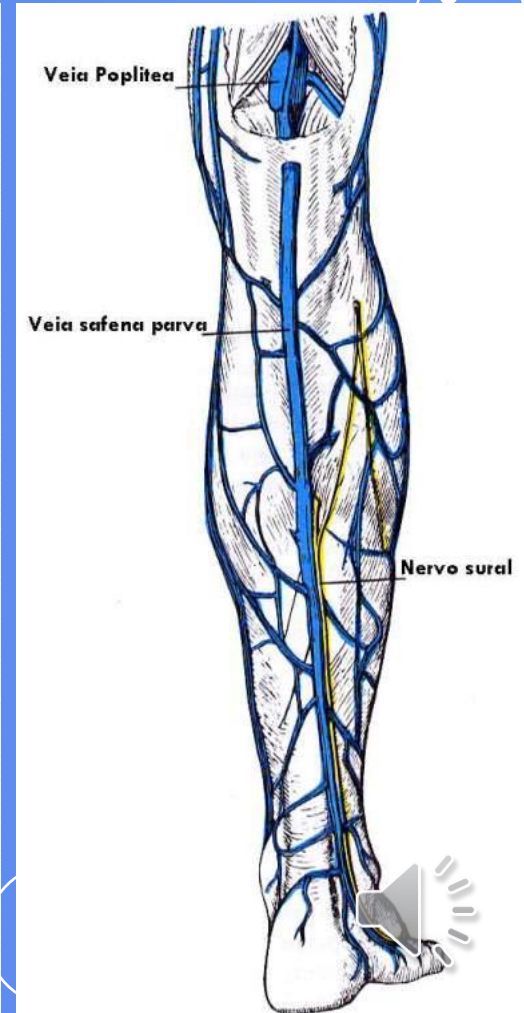
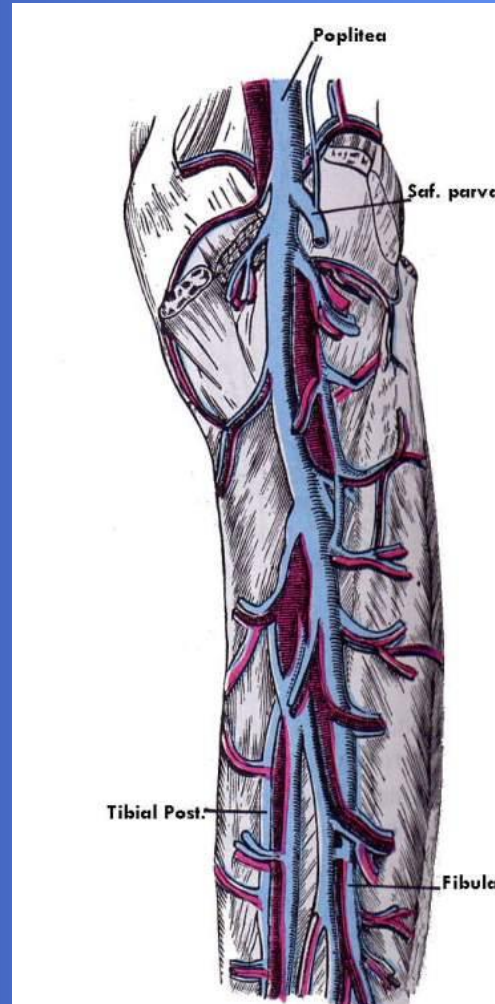
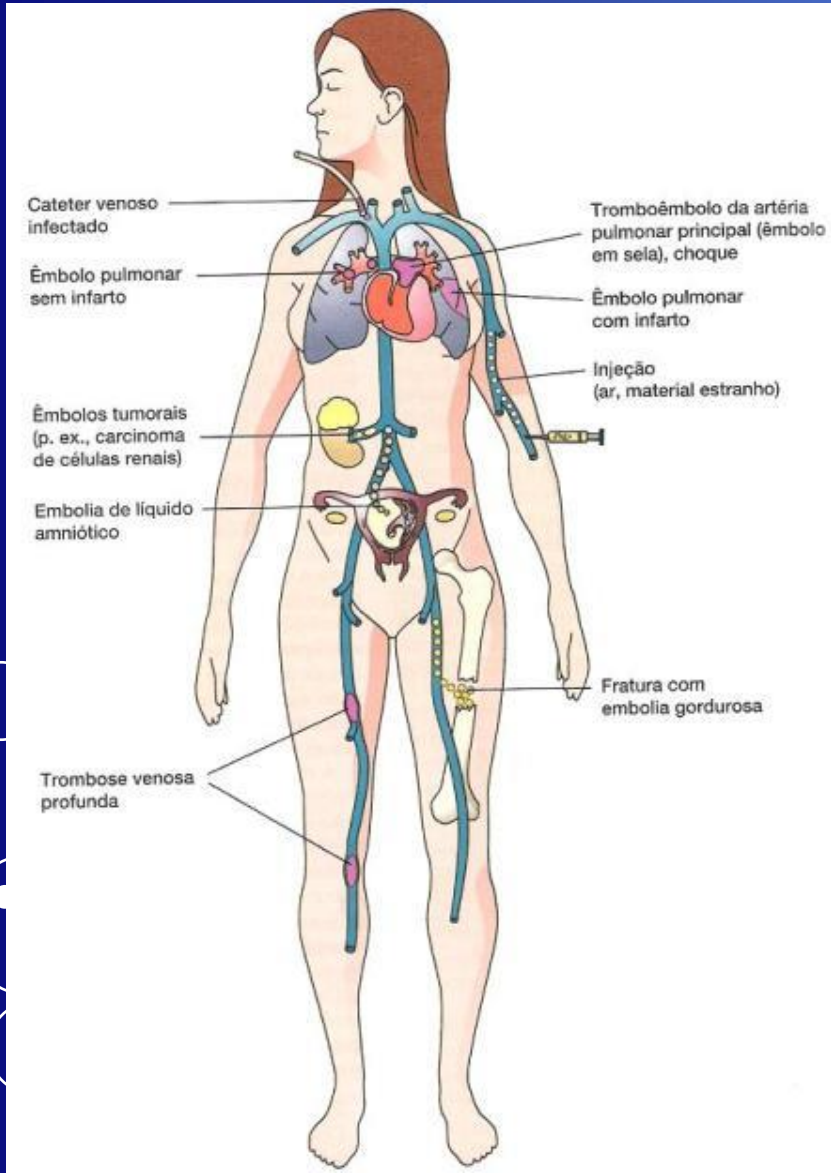




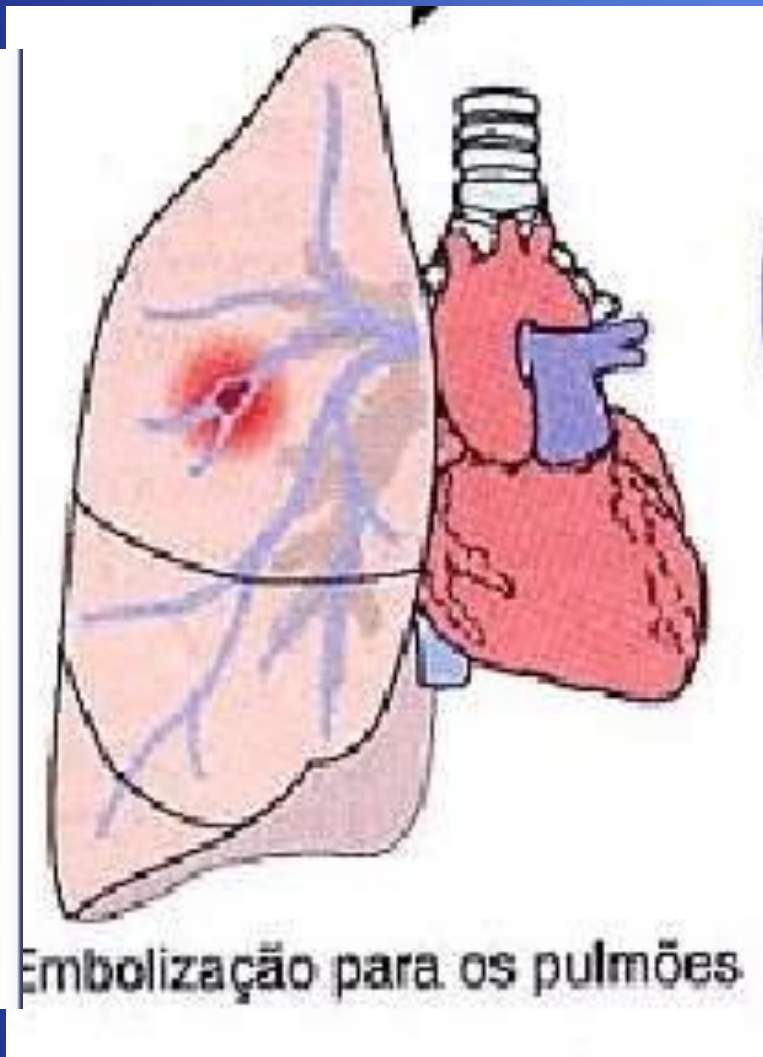
Tromboembolia arterial (sistêmica)



Tromboembolia venosa (pulmonar)



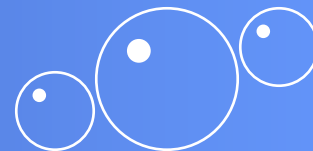
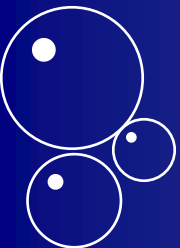
Tromboembolia venosa (pulmonar)





O risco de TVP em viagens

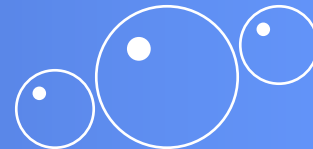
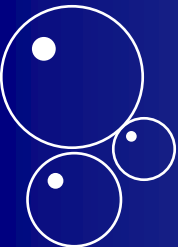
- Imobilidade > 4 horas
- Menor pressão da cabine
- Ativação da coagulação
- Risco de TVP em vôos de > 7 hs pode chegar a 2%(imensa maioria assintomática)
- Aparecimento no destino, após 1 -2 dias
- Risco de morte baixo
 - <3/milhão de pacientes
 - Independe do transporte
- Pacientes de maior risco
 - História de TVP ou EP prévia no paciente ou sua família
 - Uso de estrogênios(anticoncepcionais ou reposição hormonal)
 - Gravidez
 - Doenças pré-existentes, como cirurgia abdominal ou de membros, câncer e doenças hereditárias.

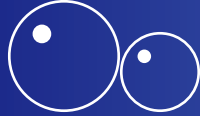




Jet Lag ou alterações do ritmo circadiano

- Ocorrem em viagens paralelas ao Equador
 - Mal estar, dificuldades de sono e pior desempenho físico e mental
 - Alterações dos movimentos do intestino, geralmente com constipação.
 - Alteração da função de drogas, p. ex. insulina em diabéticos ou remédios para hipertensão
- **Não podem ser prevenidos**
- Sugestões para diminuir seus efeitos
 - Voe descansado e tire sonecas
 - Coma comida leve e evite bebidas alcoólicas
 - Cuidado com cafeína e outros estimulantes
 - Não tente manter seu ciclo normal no destino. Caminhe durante o dia para costumar seu corpo ao ritmo local.
 - Podem ser usados calmantes
 - Faça sonecas durante o dia e durma pelo menos 4h na noite local
 - Se puder, vá um dia antes para diminuir os efeitos.

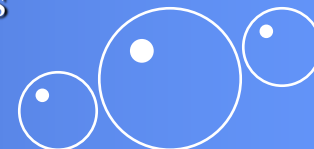
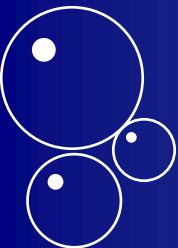




A turma do barulho


Distúrbios psicológicos em vôos

- Três formas básicas
 - Stress
 - Geralmente pode preceder as outras
 - Má organização, com longas estadas em aeroportos
 - Sono limitado
 - Distância da residência ao aeroporto de partida
 - Territórios muito desconhecidos.
 - Fobia
 - Geralmente mais conhecida
 - Ansiedade e inquietação logo ao entrar no avião
 - Não é associada com claustrofobia
 - Cursos e preparação podem ajudar
 - NUNCA deve ser sugerida a ingestão de bebidas alcoólicas.
 - Ataques de raiva
 - Perda do bom senso
 - mal conduzidos pela equipe de bordo
 - Poucas lesões
 - Associados ao consumo de bebidas alcoólicas
 - Abstinência de nicotina por longos períodos
 - Reposição com adesivos ou pastilhas.





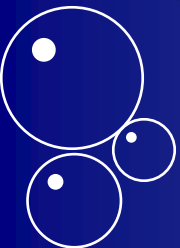
Pacientes em risco

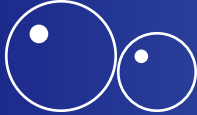
- **Bebês**
 - Não viajam com menos de 7 dias de nascidos
 - Chupetas e mamadeiras auxiliam nos casos de distúrbios do movimento ou variações de pressão
 - **Grávidas**
 - Não viajam com mais de 36 semanas(primíparas) ou 32 semanas(multíparas)
 - Após 28 semanas, devem trazer autorização do médico assistente
 - **Pacientes com doenças pré-existentes**
 - Oxigênio adicional pode ser fornecido
 - Remédios de uso freqüente e prescrições devem estar disponíveis e de preferência na língua da tripulação
 - Viajantes freqüentes devem ter carteira de saúde médica a mão.
 - **Fumantes pesados**
 - Reposição de nicotina não inalatória
 - **Cadeirantes**
 - Recomenda-se acompanhantes treinados e contato prévio com a companhia aérea
 - Não devem restringir líquidos
- 



Infeciosas

- Desinsetização das aeronaves
 - Alguns países exigem que seja feita com os passageiros ainda na aeronave
 - Geralmente inseticidas residuais
 - Risco de reações alérgicas
- Não viaje com doença respiratória nova
 - A transmissão é feita entre assentos próximos
 - Cuidados menores com a aeronave no solo
 - A companhia pode recusar seu passageiro na suspeita de doença.
- Poucos se algum equipamento médico na aeronave
 - Evite confusões, porque as companhias se comunicam sobre passageiros problema.

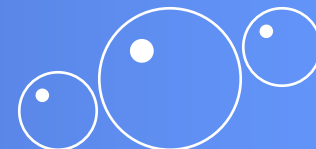
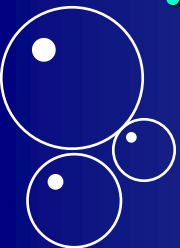




Navios e cruzeiros

Riscos a saúde

- Duração variável
 - Média de 7 dias (horas a 6 meses)
- 3,5 % dos passageiros procuram a enfermaria
 - 20% Acidentes são geralmente leves
 - 30% Infecções
 - Gastrointestinais
 - Respiratórias
 - Influenza → vacinação
 - Legionela
 - 15% distúrbios do movimento
 - Pior em sentados
- Alta risco de epidemias
- Alto risco de crime
 - Furtos e roubos
 - Estelionato → Passageiro criminoso

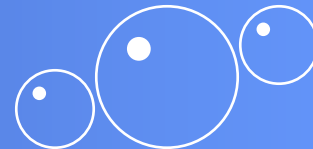
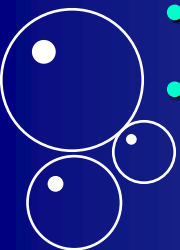




Transportes de solo

Ônibus e trens

- TVP
 - 10% dos casos de TVP tinham uma viagem de mais de 4h(trem=carro=ônibus=avião)
 - Risco maior em altos, em gordos e em quem está usando estrógeno.
- Micro-epidemias por transmissão interpessoal
 - Respiratórias
 - Influenza
 - Contacto
 - Gastroenterites → menor disponibilidade de lavagem de mãos e higiene.
- Motoristas em alto risco
- Trens como risco de disseminação rápida de epidemias
 - Epidemia de influenza em Tóquio



Ranking ANVISA 19/03/2012

Nome do navio	Índice de conformidade	Pontuação de risco	Padrão de qualidade sanitária
Grand Mistral	100	0	A
MSC Música	99	20	A
Costa Victoria	96	100	A
Imperatriz	96	164	A
Ocean Dream	93	244	B
Costa Magica	94	264	B
Costa Fortuna	97	265	B
MSC Ópera	96	265	B
MSC Orchestra	94	300	B
Costa Pacífica	94	320	B
Soberano	91	375	B
Zenith	93	415	B
Grand Celebration	92	435	B
Vision of the Seas	93	470	B
Splendour of the Seas	91	485	B
Grand Holiday	89	535	C
MSC Armonia	87	745	C
Grand Amazon	40	2550	D

É baseada no sistema de qualidade sanitária americano e canadense, utilizando critérios de identificação de qualidade de preparo e manejo de alimentos e meios públicos, como piscinas e banheiros .

Pouco voltada para acidentes individuais.

0,08%/dia

Mulheres>homens

Idosos>jovens



Hoteis

- Armadilhas (Moteis e Hoteis USA)
 - Baldes de gelo
 - Percevejos
 - Banheiras
 - Buffets
 - Alérgenos
 - Doenças dos legionários
 - Carpetes
 - Piscinas
 - Copos
 - Met Labs
- Em geral, a limpeza é superficial, principalmente no dormitório.
- Cuidados especiais com o banheiro
 - Sempre o chuveiro
- Fumantes de 3ª mão
- Reveja os comentários de hospedes
 - **Exemplo de comentários :**
 - **Clubhotel Riu Karamboa:**
 - O melhor de Cabo Verde
 - 2 diarreias terríveis,
 - dois elogios e
 - um percevejos das dunas.

