

NÚMERO: C117\_02\_v1

DATA: 02/06/2016

## Jogos Olímpicos 2016 no Brasil: Recomendações para viajantes

Uma vez que os Jogos Olímpicos vão decorrer no Brasil, de 5 a 21 de agosto, e perante a epidemia de Zika que ocorre em vários países da América do Sul, os viajantes devem:

### Antes da viagem

- Procurar aconselhamento em [Consulta do Viajante](#), com pelo menos 4 semanas de antecedência, para avaliar a necessidade de vacinação, entre outras medidas preventivas.
- Ter em atenção que as grávidas não devem viajar para o Brasil. Caso tal não seja possível, devem procurar aconselhamento em Consulta do Viajante ou junto do médico que acompanha a gravidez, e seguir rigorosamente as recomendações, particularmente as que se referem à prevenção da picada de mosquito. Se o cônjuge viajar para o Brasil, uma vez de regresso, deve usar preservativo até ao final da gravidez.
- Saber que as mulheres em idade fértil que desejem engravidar devem, igualmente, ter em atenção as recomendações acima mencionadas.
- Adotar as seguintes medidas de proteção individual:
  - a) Ter especial atenção aos períodos do dia em que os mosquitos do género Aedes picam mais frequentemente (durante todo o dia, do nascer ao por do sol);
  - b) Aplicar repelentes observando as instruções do fabricante, fazendo notar:
    - I. Crianças e mulheres grávidas podem utilizar repelentes de insetos apenas mediante aconselhamento de profissional de saúde;
    - II. Não são recomendados para crianças com idade inferior a 3 meses;
    - III. Se tiver de utilizar protetor solar e repelente, deverá aplicar primeiro o protetor solar e depois o repelente.
  - c) Proteger as crianças (carrinhos de bebé, berços) com redes mosquiteiras;
  - d) Optar preferencialmente por alojamento com ar condicionado; em alternativa, utilizar redes mosquiteiras, mesmo durante o dia;

- e) Utilizar vestuário preferencialmente largo, de cores claras e adequado para diminuir a exposição corporal à picada (camisas de manga comprida, calças e calçado fechado).
- Notar, também, que as pessoas com doenças crónicas graves ou imunocomprometidas devem obter aconselhamento médico antes da viagem para o Brasil.

## No Brasil

- Seguir as recomendações das autoridades locais.
- Adotar as medidas de proteção individual para prevenir a picada de mosquitos.
- Lavar as mãos com frequência e evitar o contacto com pessoas doentes.
- Adotar medidas seguras de higiene alimentar, nomeadamente:
  - a) Beber exclusivamente água engarrafada;
  - b) Ter atenção à necessidade de água utilizada para fazer o gelo (usar gelo de fábrica);
  - c) Lavar bem (se possível desinfetar) frutas e legumes antes de os consumir;
  - d) Garantir que as medidas anteriores foram aplicadas aos produtos locais (sumos de fruta, água de coco, bebidas e cocktails);
  - e) Garantir que as saladas estão a temperaturas inferiores a 5°C;
  - f) Cozinhar bem a carne e o peixe.
- Adotar medidas de prevenção para o calor: reforço de ingestão de água, usar protetor solar, evitar exposição solar, sobretudo nas horas de maior calor (11h às 15h).
- Evitar nadar em lagos de água doce e rios.
- Adotar medidas para reduzir o risco de doenças sexualmente transmissíveis: usar preservativo durante a estadia e durante 8 semanas após o regresso.
- Consultar os serviços de saúde locais se desenvolver sintomas (febre, erupção cutânea ou outros).
- Evitar o contacto com cães e gatos e procurar cuidados médicos se ocorrer mordedura por estes animais.
- Adotar medidas de prevenção para acidentes: evitar transportes que estejam sobrelotados ou com excesso de carga, viajar apenas em táxis de companhias certificadas e que tenham cintos de segurança.
- Adotar medidas para segurança individual: tentar não viajar à noite e viajar preferencialmente acompanhado; evitar usar roupas e joias ostensivas.

## Após regresso do Brasil

- Ter em atenção que os viajantes que, eventualmente, apresentem sintomas sugestivos de infeção Zika, até 2 semanas após a data de regresso, devem contactar a Saúde 24 (808 24 24 24) ou consultar o médico, referindo a viagem recente.
- Notar que as grávidas, mesmo sem sintomas, devem mencionar a viagem recente durante as consultas de vigilância pré-natal, para serem avaliadas e monitorizadas adequadamente.
- Os homens, depois do regresso, devem usar preservativo:
  - a) Até ao final da gravidez;
  - b) Durante 6 meses após a recuperação de uma infeção confirmada laboratorialmente por vírus Zika;
  - c) Até 8 semanas após o regresso (mesmo sem quaisquer sintomas compatíveis com a infeção e sem ter diagnóstico laboratorial).

Estas recomendações podem ser alteradas em função da atualização de novos conhecimentos pelo que se recomenda aos viajantes que consultem a informação sobre Zika no [site](#) da DGS.



Francisco George  
Diretor-Geral da Saúde