

# Planejando a viagem

Fonte: Portal da Prefeitura do Rio de Janeiro



**A**ntes de viajar, é importante consultar um médico para identificar ou avaliar alguma doença preexistente. Inclua na mala seus medicamentos de uso rotineiro em quantidade suficiente para todos os dias em que estiver fora e também seu receituário médico. Informe-se sobre a aquisição de um seguro de saúde e, caso haja qualquer sintoma de início súbito, adie sua viagem.

A vacinação contra a febre amarela é uma exigência, conforme Regulamento Sanitário Internacional, para vários países. No Brasil, a vacinação é recomendada para todos os viajantes (não vacinados ou vacinados há mais de 10 anos), pelo menos 10 dias antes de seu deslocamento para regiões consideradas de risco. Além da febre amarela, o

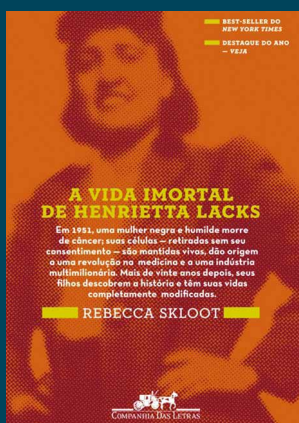
Ministério da Saúde (MS) recomenda a proteção contra a poliomielite, devido à situação da doença em determinados países. Assim, a vacina é indicada para indivíduos residentes no Brasil que viajarão aos países que apresentam risco de exportação do poliovírus selvagem, preferencialmente, quatro semanas antes da viagem.

Ao voltar para casa, procure um serviço médico caso perceba algum sintoma e não se esqueça de informar sobre a sua viagem. Certas doenças levam tempo para manifestar seus primeiros sinais. Por isso, deve-se prestar atenção ao surgimento de febre, diarreia, manchas vermelhas no corpo ou problemas respiratórios num período de até 30 dias após o retorno.



## DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor. Pode ser um livro, uma receita culinária, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!



**Luis Fernando Bouzas**, diretor-geral, sugeriu o livro *A vida imortal de Henrietta Lacks*, da autora Rebecca Skloot, lançado em 2011 pela editora Companhia das Letras.

*“O livro conta a história de Henrietta, uma mulher negra moradora do meio rural dos Estados Unidos e portadora das mundial-*

*mente conhecidas células HeLa, que contribuíram para estudos biomédicos, criação de tecnologias e surgimento de vacinas e medicamentos. A pesquisa foi realizada em vida sem o consentimento da paciente, que, em momento nenhum, foi consultada. Isso gera uma reflexão sobre a ética e a proteção dos direitos dos participantes de estudos científicos”, disse Luis Fernando Bouzas.*

Fica a dica!



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br).

Em comemoração ao Dia dos Pais, que este ano será em 14 de agosto, na próxima edição do *Informe INCA*, o tema da Galeria será *Pai*. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Participe!



**TEMA: AMIZADE** | Foto enviada por Isabel Cristina da Silva, do Serviço de Radioterapia do HC III, com amigas que já trabalharam no INCA.