

Guia Médico do Viajante

DEGUSTAÇÃO GRATUITA

Prepare-se. Viaje com segurança.

Os segredos da medicina do viajante que ninguém te contou antes de embarcar - uma prévia exclusiva do e-book do Dr. Gustavo Amarante.

800+

Espécies de doenças tropicais documentadas

4-6

Semanas de antecedência ideal para consulta pré-viagem

130

Páginas no guia completo

Dr. Gustavo Amarante — Clínica Médica • Medicina do Viajante • Membro International Society of Travel Medicine
@dr.gustavoamarante | gustavoamarante.com.br | 2026

Você Sabia?

Fatos que a maioria dos viajantes desconhece

A medicina do viajante é uma das áreas mais negligenciadas no Brasil. A maioria das pessoas embarca sem nenhuma preparação médica — e paga o preço durante ou após a viagem.

1

Diarreia do viajante afeta até 60% dos turistas

É a doença mais comum em viagens internacionais. A maioria dos casos é evitável com cuidados simples com alimentação e hidratação - e tratável com medicamentos que cabem no bolso da mochila.

2

Malária ainda mata 600 mil pessoas por ano no mundo

Nem todos os destinos representam risco - mas saber quais são e como se proteger pode ser literalmente a diferença entre vida e morte. A profilaxia existe, funciona e precisa ser prescrita por médico.

3

Muitos países podem negar sua entrada sem vacinação

Febre amarela, meningocócica e poliomielite são exemplos de vacinas exigidas para entrada em determinados países. Viajar sem elas pode significar deportação imediata ou quarentena - independentemente do passaporte.

O Mapa Invisível das Doenças

O que te ameaça em cada destino

Cada região do planeta tem seu próprio perfil de risco. Conhecer o destino é o primeiro passo da preparação.

Região	Principais Riscos	Nível de Risco
África Subsaariana	Malária, Febre amarela, Febre tifoide, HIV/AIDS, Cólera	ALTO - consulta obrigatória 4–6 semanas antes
Sudeste Asiático	Dengue, Encefalite japonesa, Leptospirose, Cólera, Febre tifoide	MODERADO-ALTO - vacinas específicas recomendadas
América Latina	Dengue/Zika/Chikungunya, Leishmaniose, Doença de Chagas, Febre tifoide	VARIÁVEL - depende do destino específico
Europa e América do Norte	Doença de Lyme, Influenza, COVID-19, Tuberculose latente	BAIXO - mas não nulo. Vacinas de rotina são essenciais
Oriente Médio	MERS-CoV, Leishmaniose visceral, Cólera, Meningocócica	Atenção especial para peregrinos a Meca

As Principais Doenças do Viajante

Classificadas por forma de transmissão

Via Água e Alimentos

- Diarreia do viajante - até 60% dos turistas
- Febre tifoide - grave, prevenível com vacina
- Hepatite A - pode ser grave, prevenível com vacina
- Cólera - tem que ir com antibiótico de bolso

Regra de ouro: cozido, fervido ou esqueça.

Via Picada de Insetos

- Dengue / Zika / Chikungunya - repelente essencial
- Malária - profilaxia medicamentosa disponível e eficaz
- Febre amarela - prevenível com vacina, exigida em vários países
- Leishmaniose - endêmica em áreas tropicais

Via Respiratória

- Influenza - sazonalidade invertida no hemisfério sul
- COVID-19 - aglomerações e locais fechados
- Tuberculose - relevante em estadias longas

Via Contato / Sexual

- HIV e ISTs - preservativos são proteção fundamental
- Raiva - mordida de animais; vacina pré-exposição em áreas de risco
- Hepatite B - vacina de rotina

Seu Kit de Saúde para a Viagem

O que não pode faltar na mochila

Um kit bem preparado é autonomia. Você não precisa de um hospital — precisa das coisas certas, no lugar certo.



Medicamentos Prescritos

- Medicamentos de uso contínuo + reserva para imprevistos
- Antibióticos para diarreia, sinusite, infecção urinária, prevenção de malária.
- Guardar na embalagem original com receita e tradução
- Insulina, anticoagulantes, antiepilépticos: exigem carta médica



Medicamentos Sem Receita

- Dor/febre: paracetamol, ibuprofeno ou dipirona
- Alergias: loratadina, fexofenadina ou hidroxizina
- Enjoo: dimenidrinato ou meclizina
- Diarreia: racecadotril + sais de reidratação oral



Primeiros Socorros

- Termômetro digital, luvas descartáveis
- Curativos, gaze, fita hipoalergênica, soro fisiológico
- Creme antibacteriano, pomada antialérgica



Prevenção

- Álcool gel $\geq 60\%$ + preservativos
- Protetor solar FPS 30+ + repelente com icaridina ou DEET
- Mosquiteiro em áreas endêmicas (tratado com permetrina)
- Roupas tratadas com permetrina em áreas endêmicas



Documentos de Saúde

- Certificado Internacional de Vacinação (CIVP) para Febre Amarela, Meningocócica ACWY e Poliomielite a depender do destino.
- Cópias de receitas e laudos (digital + físico)
- Informações sobre alergias no idioma do destino
- Apólice do seguro e contatos de emergência



Dica: Leve o kit essencial na bagagem de mão. Objetos cortantes e líquidos acima de 100 ml devem ser despachados.

Vacinação para Viajantes

Três categorias que você precisa conhecer

Atualizar o cartão de vacinas é tão importante quanto atualizar o passaporte. A antecedência ideal é de 4 a 6 semanas antes da viagem.

A - Vacinas de Rotina

Independente do destino - se não está em dia, atualize antes de qualquer viagem.

- Tríplice viral (sarampo, rubéola, caxumba)
- Hepatite B
- Difteria, tétano e coqueluche (dT ou dTpa)
- Varicela, Influenza (anual), Pneumocócica
- COVID-19 (conforme MS), Herpes-zóster (≥50 anos)

B - Vacinas por Destino e Perfil

Indicadas conforme o itinerário e tipo de viagem - prescritas na consulta.

- Hepatite A
- Febre tifoide (inativada)
- Meningocócica ACWY e B
- Raiva pré-exposição (áreas remotas)
- Encefalite japonesa — IXIARO® (áreas rurais da Ásia)
- Dengue — Qdenga® (4–60 anos, áreas endêmicas)
- Chikungunya

C - Vacinas Exigidas Legalmente

Obrigatórias para entrada em alguns países. Sem elas, você pode ser barrado.

- Febre amarela + CIVP
- Poliomielite (países com risco de reintrodução) + CIVP
- Meningocócica ACWY (Hajj e Umrah — Arábia Saudita) + CIVP

A Consulta Pré-Viagem

Seu check-up com bússola

Não é apenas atualizar vacinas. É uma avaliação médica personalizada para o seu destino, seu perfil de saúde e suas atividades — antes, durante e após a viagem.

01

Histórico de Saúde

Doenças crônicas, medicamentos em uso, imunossupressão

02

Esquema Vacinal

Revisão completa e prescrição das vacinas necessárias

03

Riscos do Destino

Análise epidemiológica específica para o seu itinerário

04

Profilaxia da Malária

Quando necessário: qual esquema, por quanto tempo

05

Perfil Especial

Gestantes, crianças, idosos, imunossuprimidos

06

Plano Pós-Viagem

Avaliação de sintomas e acompanhamento após o retorno



Agende com antecedência: Idealmente 4 a 6 semanas antes da viagem. Isso garante tempo para todas as vacinas fazerem efeito e para qualquer medicamento preventivo ser iniciado corretamente.

[Agendar Consulta de Saúde do Viajante](#)

O Guia Completo Vai Muito Além

Conheça todos os 15 capítulos do e-book

Esta degustação cobre apenas uma parte. O Guia Médico do Viajante tem 130 páginas e 15 capítulos completos.

Cap.	Conteúdo
1	O mapa invisível das doenças - destinos, fatores de risco, como o mundo está mudando
2	Consulta pré-viagem - como funciona, o que é avaliado, quando agendar
3	Kit de saúde - versão completa
4	Checklist de viagem segura - checklist imprimível incluído
5	Vacinação - apresentado aqui
6	Situações especiais - gestantes, idosos, crianças, cruzeiros, aventura e mais 10 perfis
7	Assistência médica e seguro - evacuação médica, cobertura de seguro
8	Telemedicina em viagens - medicina digital fora do país

Cap.	Conteúdo
9	Situações frequentes - jet lag, cinetose e trombose
10	Riscos ambientais - sol, altitude, frio, mergulho, animais peçonhentos
11	Malária: profilaxia medicamentosa - qual medicamento, por quanto tempo
12	Febre amarela e CIVP - certificado internacional e suas implicações
13	Doenças por água e alimentos - diarreia, hepatite A, febre tifoide
14	Itinerários populares - Europa, Ásia, África, Américas
15	Avaliação pós-viagem - quando procurar médico, quais sintomas vigilar

 **130 Páginas**

Conteúdo completo e aprofundado

 **15 Capítulos**

Cobertura total da medicina do viajante

 **Checklist Imprimível**

Ferramenta prática para sua viagem

 **Baseado em Evidências**

Edição 2026 atualizada

[Acessar o Guia Completo](#)



Dr. Gustavo Amarante

CRM-SP 170739 / RQE 87982

CLÍNICA MÉDICA

MEDICINA DO VIAJANTE

MEMBRO ISTM

Sobre o Autor

Formado pela **Universidade Federal Fluminense (UFF)**, com residência em Clínica Médica pela **UNIFESP** e título de especialista pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica. MBA em Health Tech pela FIAP e membro da **International Society of Travel Medicine (ISTM)**.

Coordena o Serviço de Medicina Interna do **Hospital São Camilo – Unidade Santana** e integra o Comitê de Inovação em Saúde da Rede São Camilo. Fundador da **Clínica EQO** e da **HeadDocs**.

Coautor de obras de referência na formação médica: *Manual de Medicina Interna para o Residente* (Ed. Atheneu) e *Emergências em Clínica Médica*.

Próximos Passos

[Agendar Consulta](#)

[Guia Completo](#)

@dr.gustavoamarante | gustavoamarante.com.br

Viaje Preparado. Volte com Saúde.

A viagem começa antes do embarque.

A medicina do viajante existe para que você explore o mundo com confiança, segurança e autonomia. Cada destino tem seus riscos — e cada risco tem uma solução. O conhecimento é a melhor bagagem que você pode levar.

Consulta Pré-Viagem

Avaliação personalizada com especialista em Medicina do Viajante

[Clique aqui](#)

Guia Médico do Viajante

130 páginas • 15 capítulos • Edição 2026 • Baseado em evidências

[Clique aqui](#)

Siga nas Redes

Conteúdo gratuito sobre saúde e viagens toda semana

[@dr.gustavoamarante](#)

"Prepare-se. Viaje com segurança."

- Dr. Gustavo Amarante, Especialista em Clínica Médica