



PANAMA

Recomendação para todos os destinos:

Os riscos em viagem deverão ser individualizados e alguns aspetos deverão ser considerados, nomeadamente o tipo de viagem, atividades desenvolvidas, duração da viagem, patologias do viajante e medicação habitual. Recomenda-se que a consulta do viajante se realize 6 a 8 semanas antes da viagem. Nessa consulta pretende-se a avaliação do risco em viagem, necessidade de vacinação e de profilaxia da malária, bem como aconselhamento de outras medidas preventivas de doenças não preveníveis pela vacinação (ex. picadas de inseto, cuidados com alimentos e bebidas, exposição solar).

Recomenda-se que os viajantes para países da União Europeia sejam portadores do Cartão Europeu de Saúde, uma vez que permite um maior acesso aos cuidados de saúde e redução dos custos. Para outros destinos, deverão considerar a realização de um seguro de saúde.

VACINAS:

1. Confirmar se o **Plano nacional de vacinação (PNV)** está atualizado.
2. Vacinas obrigatórias: nenhuma
3. Vacinas a considerar: Tétano, Difteria, Hepatite A, Hepatite B, FebreTifóide, Febre Amarela e Raiva
4. **Certificado internacional de vacinação para a Febre Amarela: não obrigatório.**

Nota sobre as doenças mencionadas:

Difteria: transmitida pessoa a pessoa através de gotículas de saliva. O risco é máximo em locais densamente povoados.

Febre Amarela: transmite-se através da picada de mosquitos. Esta doença é mais frequente em zonas rurais, embora possam ocorrer surtos em zonas urbanas. A vacinação é recomendada para aqueles que viajam para zonas de risco. O Certificado de vacinação poderá ser exigido em alguns países.

Febre Tifóide: transmite-se através do contato com água e alimentos contaminados. O risco é máximo em zonas onde o saneamento básico e o tratamento de água seja deficitário.

Hepatite A: transmitida através de alimentos e água contaminada ou pessoa a pessoa, através da transmissão fecal-oral. O risco é máximo em zonas com saneamento básico precário ou medidas de higiene pessoal deficitários.

Hepatite B: transmite-se através do contato com sangue ou derivados de sangue infetados, agulhas ou dispositivos médicos contaminados, ou relações sexuais. O risco está aumentado nos viajantes com exposição ocupacional, nas viagens prolongadas ou frequentes, crianças ou em viajantes que necessitem de procedimentos cirúrgicos em viagem.

Raiva: transmite-se através da saliva de um animal infetado, geralmente através da mordedura, arranhadela ou contato com saliva numa solução de continuidade na pele (ex. ferida). Os animais que transmitem a raiva são geralmente cães ou morcegos. O risco é maior para os viajantes que permaneçam em zonas rurais, com menor acesso aos cuidados de saúde, em viagens de longo curso, que tenham contato com animais com potencial doença e crianças. Mesmo para os viajantes que façam a vacina pré-exposição deverão recorrer ao médico após exposição de risco.

Tétano: transmite-se através de feridas ou cortes na pele. O Tétano tem uma distribuição mundial e os esporos da bactéria encontram-se no solo. A vacina contra o tétano faz parte do Plano Nacional de Vacinação. O reforço desta vacina deverá ser realizado a cada 10 anos ou em situações de potencial exposição em pessoas que não tenham esta vacina atualizada.

MALARIA

A malária, também chamada por Paludismo, é uma doença parasitária transmitida por mosquitos e é endémica em vários países tropicais. É uma doença potencialmente fatal se não tratada atempadamente.

O risco de adquirir Malária é baixo ou ausente na Zona do Canal e Cidade do Panamá. O risco é máximo em Darien, Guna Yala, Panam e províncias de San Blas.

As medidas de evicção da picada de mosquitos são essenciais durante toda a viagem.

OUTROS RISCOS EM VIAGEM:

ALTITUDE

Este país tem zonas de grande altitude (> a 2400 metros). Os viajantes para essas zonas deverão ter precauções para evitarem a Doença da altitude ou Mal da montanha, uma doença potencialmente fatal.

DENGUE

O dengue é uma infeção vírica transmitida pela picada de mosquitos, geralmente durante o período diurno. Estes mosquitos estão presentes em zonas urbanas. Geralmente manifesta-se por febre, cefaleias, dor muscular e nas articulações. Não há vacina para prevenção do dengue. Serão importantes as medidas de evicção da picada de mosquitos.

INFEÇÃO POR VÍRUS ZIKA

Foram reportados casos de infeção por vírus Zika nos últimos 9 meses. Recomenda-se a todos os viajantes medidas de evicção de picadas de mosquitos.

Se está **grávida ou planeia engravidar** recomenda-se fortemente aconselhamento médico prévio à viagem, devendo a consulta do viajante realizar-se 6 a 8 semanas antes da mesma. A infeção por vírus Zika poderá estar associada a malformações congénitas do feto. É recomendável ainda que as grávidas adiem viagens não

essenciais para países onde tenham sido reportados casos de infeção por vírus Zika,

Se está **grávida e regressou de viagem** a este país deverá recorrer ao seu médico assistente para avaliação, mesmo que não tenha qualquer sintoma.

Se tiver febre durante ou após a viagem deverá, igualmente, procurar apoio médico.