Consultoria médica em Saúde e Bem-estar para viagens e turismo de aventura

Prezado visitante,

Como pode acessar no meu perfil neste site, sou médico clínico geral e endocrinologista e MOTOaventureiro. Minha formação acadêmica e minhas MOTOaventuras me proporcionaram uma bagagem técnica e experiência para prestar serviços de orientação de cuidados com a saúde para viajantes e adeptos do turismo de aventura.

A idéia de prestar essa modalidade muito específica e peculiar de orientação e atendimento médico surgiu de conversas com amigos em fase de planejamento da aventuras, onde questões como as abaixo invariavelmente surgiam:

- Qual medicamentos eu devo levar?

- Que orientações você, como médico, poderia dar baseado na sua experiência de MOTOaventureiro?

- O que vale a pena ter à mão em um Kit de primeiros socorros?

- Vale a pena fazer seguro saúde? Quais são as opções? Será que o meu plano de saúde atual prestaria o atendimento necessário no exterior em caso de alguma emergência?

- Sou portador de determinada doença. Posso ter algum problema nesse tipo de viagem? (por exemplo: diabetes, pressão alta, doença arterial coronariana, doença arterial periférica, doenças pulmonares crônicas). Existe alguma orientação a seguir a fim de se evitar a ocorrência de problemas?

- Sou usuário crônico de corticóide. Necessito de algum cuidado específico?

- Já viajei anteriormente para regiões elevadas e não me senti bem (mal de altitude). Existe algo a ser feito para prevenir esse mal estar, uma vez que pretendo viajar através da cordilheira em regiões elevadas e tenho receio de passar mal novamente?

- Nunca estive em regiões de altitude. Será que eu posso passar mal? Existe algum fator preditivo da ocorrência de sintomas na altitude? Quais são os sintomas que podem surgir e como fazer para evitá-los?

- Algum medicamento desses que utilizo ou que eu pretendo levar pode propiciar algum efeito colateral que induza a uma pilotagem insegura?

- Algum medicamento desses que utilizo ou que eu pretendo levar pode levar a mal estar na altitude?

- Eu também sou diabético e gostaria de fazer uma viagem semelhante. Quais cuidados você teve de tomar? O diabetes causou algum problema na viagem?

- Existe alguma vacina que deva tomar para viajar para este local? Existe alguma doença que eu possa adquirir dentro desse roteiro? (malária, leptospirose, gastroenterite) Existe algum esquema de prevenção?

- Pretendemos viajar eu e meu pai e atravessar a cordilheira de moto. Ele tem problemas no coração e anemia, e por conta disso estamos muito preocupados. O que você tem a dizer sobre isso do ponto de vista médico?

- Sei que muitas pessoas que viajam para o Peru e Bolívia apresentam desarranjos gastrointestinais. O que posso fazer para que isso não comprometa o andamento da minha viagem?

Essas e muitas outras questões surgiram diversas vezes em conversas com amigos. Percebi que as pessoas muitas vezes não tem a preocupação e o cuidado necessários com a própria saúde e seu bem-estar para realizar com maior preparo viagens e roteiros de aventura, e que quando essa preocupação existe, como nos exemplos citados das perguntas acima, há uma grande dificuldade em se encontrar um profissional médico disponível e adequadamente preparado ao acolhimento dessa demanda, visando uma correta orientação global dos diversos aspectos envolvidos.

Um exemplo concreto: qual profissional médico buscar quando é necessária a orientação de profilaxia (prevenção) medicamentosa do mal da altitude em uma pessoa com quadro alérgico respiratório frequente e doença coronariana estável que contemple também orientações padrão de condutas como frente à ocorrência de diarréia do viajante, prevenção de doenças endêmicas em algumas regiões como Hepatite A e leptospirose e prescrição de medicamentos mais adequados a serem levados com a devida orientação de utilização?

Particularmente desconheço colegas médicos que tenham familiaridade com todos esses temas, desde esquemas de prevenção de mal da altitude à confecção de um kit de primeiros socorros e de urgências médicas que melhor se adeque ao cliente específico. Para contornar tal situação provavelmente o futuro viajante teria de passar por avaliação com diversos profissionais, o que demandaria tempo e resultaria em uma orientação fragmentada, e portanto, de menor efetividade.

Desta forma, o programa de consultoria desenvolvido visa ocupar essa lacuna, trazendo uma proposta integrativa dos diversos aspectos de saúde envolvidos em roteiros de viagem e aventura, buscando oferecer condutas efetivas e seguras ao viajante. Somente uma avaliação individualizada com profissional gabaritado (em termos de conhecimento médico e com experiência em roteiros de viagem e aventura) pode trazer o máximo de resultados ao cliente.

Assim, busco responder após avaliação clínica criteriosa as seguintes perguntas e desencadear as ações cabíveis dentro da expectativa do cliente:

1. Existe alguma avaliação clínica complementar (exames) que seriam adequados de serem realizados no período que antecede a realização da viagem?
2. O cliente tem interesse na orientação de um programa de condicionamento físico e/ou perda de peso visando chegar à etapa da aventura com um melhor preparo físico e/ou menor peso?
3. Dentro da realidade clínica do paciente (doenças preexistentes / doenças crônicas / condicionamento físico atual / hábitos de vida) quais as orientações e cuidados necessários?
4. Alguma peculiaridade do roteiro de aventura pretendido merece alguma orientação específica? (p. ex.: vacinas, prevenção do mal relacionado à altitude, cuidados necessários relacionados a doenças endêmicas)
5. Dentro do perfil do cliente (histórico de efeitos colaterais a medicamentos, doenças preexistentes, modalidade de viagem) qual seria a prescrição de um kit com medicamentos e de primeiros socorros a levar (com as devidas orientações de utilização)
6. Condutas adequadas em caso de acidentes

Cabe ressaltar que permaneço à disposição de maneira permanente para contato frente a quaisquer dúvidas e problemas médicos que porventura possam ocorrer no decorrer da viagem.

Desejo a todos uma boa viagem e permaneço à disposição!

Dr. Marcos Catania
Médico graduado pela Faculdade de Medicina da USP com pós-graduação pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP
MOTOaventureiro com vivência em longas viagens

Contato: mcatania@terra.com.br