

# CONDIÇÕES DE SAÚDE COMUNS QUE AFETAM AS MULHERES VIAJANTES:

Diarreia do viajante

Infeções respiratórias

Infeções do trato urinário

Lesões

## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:

Este guia prático foi desenvolvido apenas para fins educativos. Não substitui aconselhamento médico profissional. Caso tenha perguntas ou preocupações sobre algum assunto aqui descrito, consulte o seu médico.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. Todos os direitos reservados.

O número de mulheres que viaja para o estrangeiro a negócios aumenta todos os anos

Um inquérito de 2015 sobre os viajantes concluiu que

**56%**

das mulheres viajantes ficaram doentes no estrangeiro, geralmente com problemas gastrointestinais.

**80%**

das mulheres viajantes preocuparam-se com a sua segurança pessoal no estrangeiro, sendo os crimes por motivação financeira a preocupação mais comum.

**11%** sofrerem de doenças transmitidas por insetos (por ex., dengue, malária)

**9%** ficaram sem medicação durante a sua viagem

**9%** foram mordidas por um animal

**Estatisticamente, as mulheres viajantes têm MAIS PROBABILIDADES do que os homens viajantes de sofrer de:**

1. Stress psicológico
2. Reações a medicação
3. Problemas dentários

## DICAS DE SAÚDE EM VIAGEM



**PESQUISE** os riscos de saúde do seu destino.

Faça um check-up com o seu **MÉDICO** e **DENTISTA** antes de viajar.

Verifique se as suas **VACINAS** estão em dia.

Certifique-se de que **MONITORIZA** os surtos de doenças infecciosas.

Leve um kit básico de **PRIMEIROS SOCORROS**.

Mantenha todos os medicamentos nas **EMBALAGENS ORIGINAIS**. Leve uma **CÓPIA** da sua receita com o medicamento.



# GUIA DE RISCOS EM VIAGEM PARA AS MULHERES



# DICAS DE SEGURANÇA EM VIAGEM

Independentemente de onde estiver no mundo, aplicam-se os mesmos **PRINCÍPIOS DE SEGURANÇA**. É importante que **COMPREENDA** os riscos e os perigos e **REDUZA** o risco tanto quanto possível.

## SAIBA PARA ONDE VAI.

**FAMILIARIZE-SE** com o seu destino.

## PLANEIE.

**PLANEIE** a sua viagem com antecedência.

## RESERVE COM ANTECEDÊNCIA

**ONLINE** quando possível.

## COMPREENDA AS POTENCIAIS AMEAÇAS BÁSICAS À SEGURANÇA

no país para onde vai viajar.



## SEJA CONFIANTE

e mantenha-se calma em situações ambíguas.

Use o seu

## SENSO COMUM



Aprenda a dizer:

**NÃO. OBRIGADA.**

## MANTENHA-SE ALERTA

Sobre o que a rodeia.



## MISTURE-SE COM OUTRAS PESSOAS

Não chame a atenção para si.

## PAREÇA ADEQUADA.

Vista-se de acordo com a cultura do país.



Guarde as cópias de documentos importantes separadas dos originais.



Tenha sempre o seu passaporte consigo.



Não transporte muito dinheiro consigo.



Mantenha algum dinheiro escondido noutra lugar.



Utilize cartões de crédito ou de viagem.



Não use joias caras.



**EVITE VIAJAR** a pé ou sozinha sempre que possível.



## NÃO PARTILHE TÁXI

**COM ESTRANHOS.** Use o transporte de táxi do hotel se estiver disponível.



**TENTE CHEGAR AO SEU DESTINO ANTES DO ANOITECER.** Evite beber à noite.



**PROGRAME O TELEMÓVEL COM CONTACTOS IMPORTANTES.** Certifique-se de que a bateria está sempre carregada.



Dê seu itinerário **A ALGUÉM QUE CONHECE.**



**SEJA SENSÍVEL** aos costumes e tradições locais.