



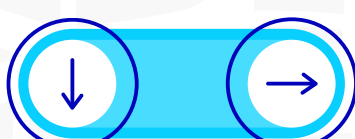
Secretaria Municipal  
de **Saúde**



# CARTILHA DO VIAJANTE

**TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER**

**PARA VIAJAR TRANQUILAMENTE**



- ◆ **Planeje** sua viagem com segurança
- ◆ **Cuidados** durante a viagem
- ◆ **Segurança** em veículos
- ◆ **Previna** doenças transmitidas por mosquitos...
- ◆ **Doenças** transmitidas por outros animais
- ◆ **Doenças** respiratórias
- ◆ **Pontos** turísticos: curta com segurança
- ◆ **Após** a viagem
- ◆ **Principais** hospitais e unidades de Saúde de Palmas
- ◆ **Rede** privada de saúde
- ◆ **Telefones** úteis





# Planeje sua viagem com segurança

Secretaria  
Municipal  
de Saúde

**PALMAS**  
P R E F E I T U R A

## Antes de viajar, alguns cuidados são essenciais para sua saúde e bem-estar:

- ✦ Faça uma avaliação médica, especialmente se tiver doenças crônicas;
- ✦ Se usa medicamentos contínuos, leve a quantidade suficiente para todo o período e não esqueça a receita médica;
- ✦ Mantenha seu cartão de vacinas atualizado — verifique se está protegido contra febre amarela, tétano, Covid-19, sarampo, rubéola, poliomielite e hepatite B, conforme sua idade e destino;
- ✦ Evite viajar caso esteja doente ou com suspeita de alguma enfermidade.

## Mais dicas

- ✦ Se for praticar esportes radicais ou viajar para áreas remotas, prepare-se fisicamente, use todos os equipamentos de segurança e siga orientações de profissionais;
- ✦ Mesmo que não use medicamentos regularmente, tenha uma pequena farmácia de viagem com itens básicos.



[retornar ao índice](#)



# Cuidados durante a viagem

**Tenha sempre em mãos seus documentos pessoais,** informações de contato de emergência e, se possível, o tipo sanguíneo. Informe se possui doenças ou condições que exijam atenção especial (como alergias ou diabetes).

## Dicas importantes

- ♦ Beba bastante água mineral ou sucos para evitar a desidratação;
- ♦ Use repelente;
- ♦ Use protetor solar;
- ♦ Vista roupas, calçados e acessórios adequados ao clima e ambiente;
- ♦ Lave bem as mãos com água e sabão, principalmente antes das refeições, após usar transporte público ou frequentar locais muito movimentados;
- ♦ Evite alimentos crus ou mal cozidos, especialmente frutos do mar;
- ♦ Dê preferência a alimentos com menos açúcar, gordura e sal;
- ♦ Em áreas rurais, escolha alimentos que não precisem de refrigeração e não estraguem com o calor.

## Fique atento

- ♦ Alimentos embalados devem ter identificação do fabricante, data de validade e embalagem íntegra;
- ♦ Observe a temperatura de conservação dos alimentos vendidos;
- ♦ Em caso de diarreia ou vômitos, hidrate-se bem para evitar desidratação.





- ♦ O uso do cinto de segurança é obrigatório para todos os ocupantes, tanto nos bancos dianteiros quanto nos traseiros.
- ♦ Crianças devem usar cadeirinhas apropriadas para sua idade, peso e altura e, até 10 anos, viajar apenas no banco traseiro.

## Mais dicas

- ♦ Em motos ou bicicletas, capacete é obrigatório para o condutor e o passageiro;
- ♦ É proibido dirigir após consumir bebida alcoólica, mesmo em pequenas distâncias;
- ♦ Para conduzir motocicletas, é necessário ter habilitação específica.

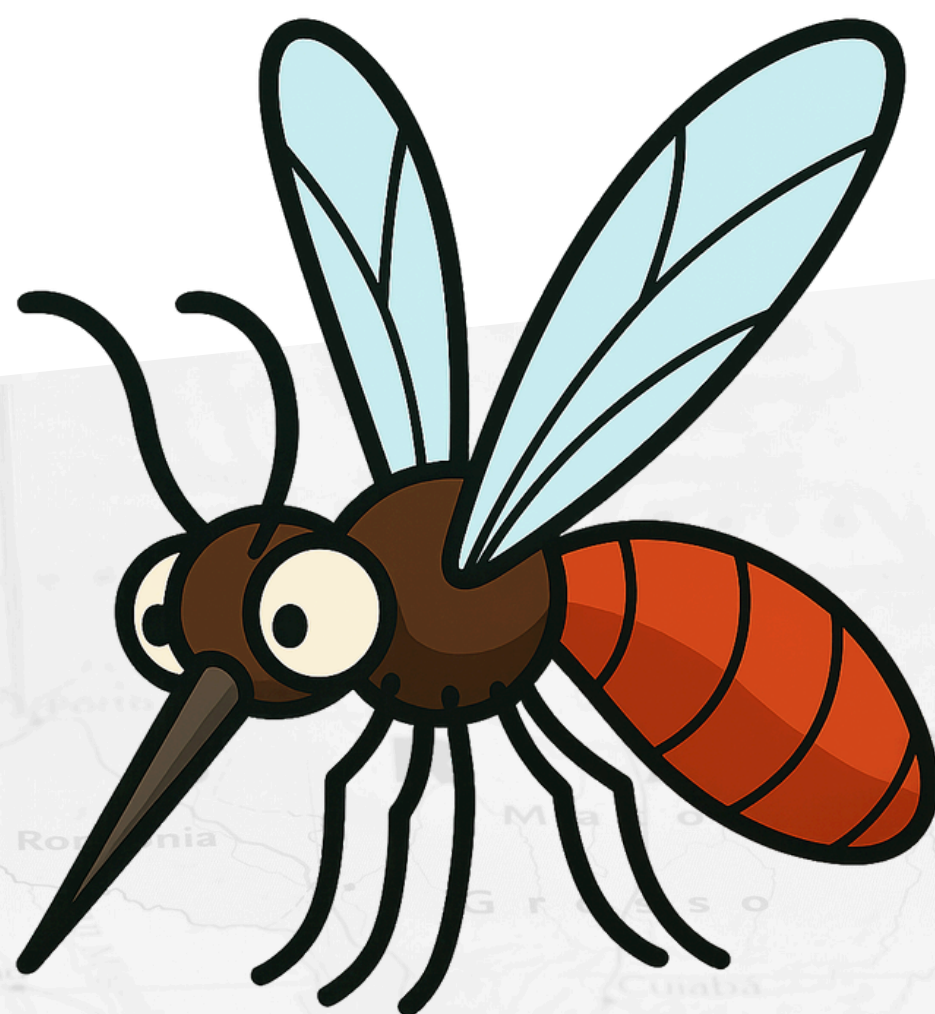


## transmitidas por mosquitos e carrapatos

- ✦ Use camisas de mangas compridas, calças e calçados fechados;
- ✦ Aplique repelente com DEET ou picaridina nas áreas expostas da pele;
- ✦ Confira se sua vacina contra Febre Amarela está em dia — se não estiver, vacine-se pelo menos 10 dias antes da viagem;

### Atenção!

**Vai para áreas com alta incidência de malária, dormir em locais sem proteção ou ficar longe de serviços de saúde (mais de 24h)?** Consulte um médico sobre a necessidade de quimioprofilaxia (medicação preventiva).





# Doenças transmitidas por outros animais

Secretaria  
Municipal  
de Saúde

**PALMAS**  
P R E F E I T U R A

**Algumas aves e mamíferos podem transmitir doenças, inclusive em áreas urbanas.**

- ✦ Evite contato próximo com aves vivas ou abatidas;
- ✦ Em caso de mordida ou arranhão por mamíferos domésticos ou silvestres, lave imediatamente o local com água e sabão e procure atendimento médico;
- ✦ Mantenha feridas ou arranhões cobertos antes de manusear animais.

## Outras dicas

- ✦ Não consuma alimentos ou bebidas próximo de animais domésticos;
- ✦ Supervisione crianças quando brincarem com pets;
- ✦ Evite deixar brinquedos, chupetas e utensílios ao alcance dos animais.



[retornar ao índice](#)



**Gripes e resfriados são frequentes em viagens. Para se proteger:**

- ♦ Cubra boca e nariz ao tossir ou espirrar;
- ♦ Evite aglomerações e ambientes fechados;
- ♦ Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, copos e garrafas;
- ♦ Se tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, procure o serviço de saúde mais próximo.

## Importante!

**A melhor prevenção é** manter uma alimentação saudável, bons hábitos de higiene e evitar estresse.





## Pontos turísticos: curta com segurança

Secretaria  
Municipal  
de Saúde

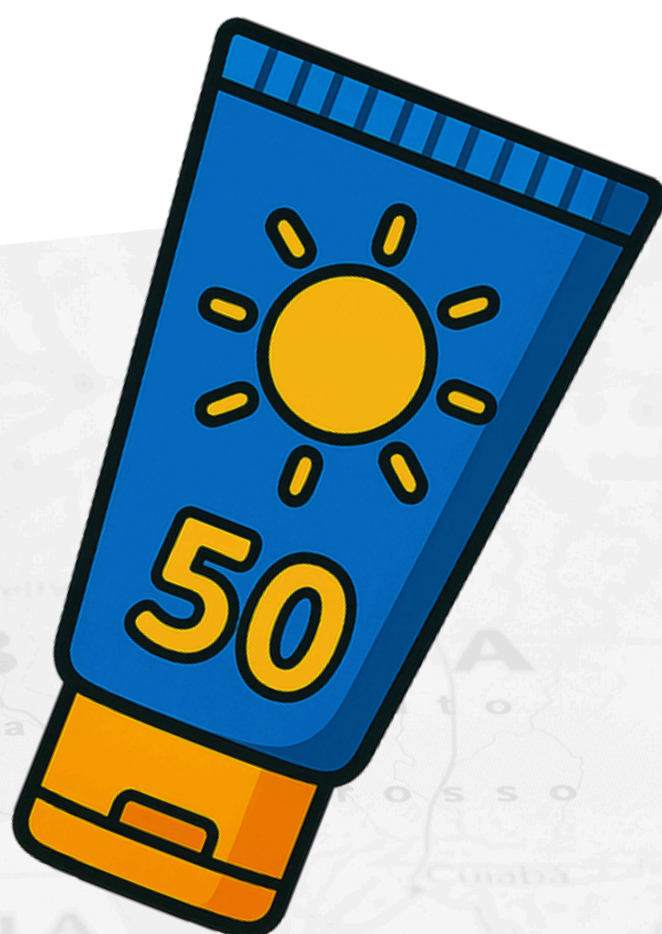
**PALMAS**  
P R E F E I T U R A

**Cachoeiras e praias são atrações incríveis, mas exigem cuidados:**

- ♦ Use roupas e calçados adequados para trilhas;
- ♦ Atenção a animais peçonhentos;
- ♦ Proteja-se do sol com protetor solar;
- ♦ Hidrate-se bastante;
- ♦ Modere o consumo de bebidas alcoólicas;
- ♦ Use repelente.

### Dica extra

Na orla de Palmas há pontos gratuitos de distribuição de preservativos. **Cuide da sua saúde sexual!**



[retornar ao índice](#)



**Mesmo depois do retorno, fique atento a qualquer sintoma, como:**

- ✦ Febre;
- ✦ Dor de cabeça;
- ✦ Mal-estar geral;
- ✦ Outros sinais diferentes do seu estado normal de saúde.

### Atenção!

Caso note algo, procure um serviço de saúde e informe ao profissional todos os locais que visitou, incluindo escalas e conexões. Esses dados são importantes para diagnóstico, tratamento e prevenção da transmissão de doenças.





# Principais hospitais e unidades de Saúde de Palmas

Secretaria  
Municipal  
de Saúde

**PALMAS**  
P R E F E I T U R A

## Rede pública de saúde

### ◆ Hospital Geral de Palmas (HGP):

Qd. 201 Sul - Av. Ns1, Conj. 02, Lote 02 - Plano Diretor Sul;

### ◆ Hospital e Maternidade Dona Regina:

Qd. 104 Norte, Rua NE 05 Lt. 31/41 - Plano Diretor Norte;

### ◆ UPA Norte

Qd. 203 Norte, APM 02, Qd. 301 Norte Avenida LO, 06 - Plano Diretor Norte;

### ◆ UPA Sul

Rua Perimetral 2, Qd. 72/73, 4 C - Jardim Aurení II (Taquaralto);

### ◆ Unidade de Saúde de Taquaruçu

Rua 17B, s/n, Av. Taquaruçu



[retornar ao índice](#)



## ◆ Hospital Sinai

Qd. 402 Sul, Avenida Joaquim Teotônio Segurado SN  
Conjunto 01 – Lote 8-A - Plano Diretor Sul;

## ◆ Hospital Oswaldo Cruz

Avenida NS1, Qd. 401 Sul conjunto 2 lote 7 Centro;

## ◆ Hospital Jorge Saade

Qd. 501 Sul, Av. NS-A, Conjunto 02 Lote 10, s/n - Plano  
Diretor Sul;

## ◆ Hospital Cristo Rei

Qd. 501 Sul, Avenida LO 13, Conjunto 2, Lote 2, s/n -  
Centro;

## ◆ Hospital IOP

Qd. 602 Sul, Av. NS 2, 2 - Plano Diretor Sul;

## ◆ Hospital Santa Thereza

Qd. 602 Sul, NS B 9 - Plano Diretor Sul, Palmas;

## ◆ Hospital Unimed

Qd. 401 sul, Av. NS 1, Lt 3-5 - Plano Diretor Sul, Palmas





Samu:  
**192**

UPA Norte:  
**(63) 3218-5110**

UPA Sul:  
**(63) 3212-7825**

Corpo de Bombeiros:  
**193**

Polícia Militar:  
**190**

Secretaria Municipal de Saúde de Palmas:  
**(63) 3212-7902**

Centro de Informações Estratégicas de  
Vigilância em Saúde de Palmas (Cievs):  
**0800-6445030**





# SAÚDE HUMANIZADA

[retornar ao índice](#)

