



SEJA BEM VINDO

Você, participante do **Fórum Social Mundial**, seja bem vindo à Belém!!!

A equipe de **Vigilância à Saúde do Servidor da Universidade Federal do Pará** deseja que sua permanência em nossa cidade seja a mais proveitosa possível, acompanhada de muita saúde e bem estar. Para colaborar, vão aqui algumas dicas em saúde e meio ambiente:

Muitas vezes, uma viagem significa exposição à ambiente e hábitos bastante diversos dos quais se está acostumado. O viajante, em qualquer lugar do mundo, sempre deve ter alguns cuidados para a prevenção de doenças e acidentes.

ALIMENTAÇÃO

A doença intestinal infecciosa (DIARREIA), ainda é a mais frequente, nesta população, principalmente, quando se trata de viagem para locais onde o clima é quente, o saneamento básico ainda é inadequado e onde se tem uma culinária riquíssima e bastante exótica, como é o caso de nossa região.

Com alguns cuidados com a água e com a alimentação, você estará prevenindo doenças infecciosas e parasitárias gastrointestinais (ameba, giárdia, helmintos, bactérias) assim como a hepatite A

- Não esqueça a higiene das mãos, antes do manuseio dos alimentos.
- Caso não haja água no sanitário, reclame ao responsável, para providências.
- Ao consumir os alimentos, observe sempre, o aspecto de limpeza e cuidados de higiene do local de venda e do vendedor.
- Observe as características do alimento, como odor e coloração das carnes e vegetais e o local de armazenamento:

Quando o alimento está acondicionado em local de muito calor, estraga mais rápido.

O alimento deve estar protegido de poeira, moscas e outros insetos.

- Em nossa região de clima quente, o alimento não deve ficar por muitas horas na temperatura ambiente.
- Alguns alimentos estragam mais rapidamente, por isso, evite ou tenha um maior cuidado ao escolher o local para consumo de crustáceos, peixes, mariscos, salsichas, mortadelas, maionese, creme de leite, iogurtes.
- Observe a data de validade e a temperatura de armazenamento do alimento. Não deve ficar exposto á temperatura ambiente por muito tempo.

- Lave sempre as embalagens de alimentos ou bebidas que vão ter contato direto com a boca (garrafas, caixas e latas de bebida)
- Em locais públicos, evite o consumo de verduras e legumes crus e de frutas consumidas com casca.
- Procura consumir carnes bem cozidas.
- Conheça a **culinária regional paraense**. É imperdível, deliciosa e exótica, às vezes o estômago estranha. Por isso, vá com moderação. Deixe pra repetir no dia seguinte.
- Não se deve consumir gelo, que não seja de **água** potável (tratada com iodo ou cloro, água mineral ou fervida). Preferir bebidas já geladas, dispensando o gelo.
- Não consumir **água** que não seja potável (tratada com cloro, água mineral ou fervida).
- Nossos sovetes de frutas tropicais são "de-li-ci-o-sos!!!" , você deve provar, porém, tenha cuidado de escolher sorveterias e sorveteiros. Se informe. A maioria dos paraenses conhece bem os confiáveis.
- Assim como os sorvetes, temos, em nossa região, uma variedade de sucos de frutas tropicais, que não podem deixar de ser saboreados. Exija garantia de que são feitos com **água** mineral ou filtrada e fervida.
- **O AÇAÍ**. É o nosso alimento "dos deuses". Experiente. O maior perigo é você não querer mais ir embora daqui, porém, mais uma vez, não esqueça a bendita **água**. Existem locais bem limpos, com boa higiene e que utilizam água tratada e filtrada. Nesses, você pode confiar.

PASSEIOS E ACAMPAMENTOS

Aproveite e conheça a beleza e peculiaridade de nossos **rios, furos e igarapés**. O FSM está ocorrendo às margens o rio, o que é um convite ao passeio fluvial por essa região. Não deixe de aproveitar essa oportunidade.

Alguns cuidados que você deve ter:

- **Barcos com licenciamento** da capitania dos portos.
- Barco em bom estado de conservação.
- Exija que tenha todos os **equipamentos de segurança**, determinados pela Capitania dos Portos: rádio, botes, coletes, etc. Use sempre **colete salva-vidas**. Dá charme e segurança.
- Em passeios à zona rural ou em acampamentos, estar atento à presença de **animais peçonhentos (cobra, escorpião), aranhas, carrapatos, insetos vetores de doenças, como, malária, dengue e febre amarela**.
- Previna-se com uso de repelente, uso de roupa de manga comprida, mosquiteiros e inseticida no ambiente.

- Procure fazer **acampamento em terreno limpo**, sem acúmulo de entulhos, sem vegetação rasteira com acúmulo de folhas e a certa distância de floresta mais densa. Esses são uns dos locais preferidos de cobras e escorpiões e outros animais.
- **Calçados:** Em passeios de trilhas em florestas, beira de rio, igarapés e locais lamacentos, use **calçado impermeável, de cano médio ou longo**. Você estará prevenindo doenças como **leptospirose e esquistossomose**, assim como acidente por **ferrada de arraia, picada de cobra, escorpião, aranhas e outros animais**.
- Em acampamento, sempre examine sua roupa, antes de vestir e seu sapato ou bota, antes de calçá-lo. Os escorpiões, aranhas e cobras adoram o calorzinho desses locais.
- Em caso de acidente com animal peçonhento, procure, imediatamente, a assistência médica mais próxima.
- Assim como, em qualquer lugar do mundo, acidentes com lesão perfurante ou cortante da pele, podem ocorrer, principalmente em passeios dessa natureza, por isso, esteja prevenido com a vacina antitetânica em dia.
- Além da vacina antitetânica, previna-se com vacina para febre amarela, sarampo, rubéola, influenza e hepatite B. As vacinas estão disponíveis nos postos de saúde e ANVISA.

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Sífilis, AIDS, herpes genital, gonorréia, HPV e outras.

Essas e outras doenças transmitidas pelo sexo podem se evitadas e dependem, primariamente, do comportamento sexual da pessoa.

Sabe-se que a promiscuidade no sexo, a prática do turismo sexual, o não uso de preservativo são fatores determinantes para a transmissão dessas doenças.

O uso abusivo de bebida alcoólica, assim como o consumo de drogas se somam, para um comportamento promíscuo, determinante para o desenvolvimento de doenças transmitidas pelo sexo.

A prevenção deve ser feita, por meio da educação e conscientização de cada um para um comportamento de maior respeito, amor e valorização do próximo e de si mesmo, enquanto pessoa, num resgate de valores, como o amor próprio e a própria dignidade.

Aliado a isso, deve-se usar sempre o preservativo (masculino ou feminino), durante a relação.

Evitar ter relação sob efeito de álcool ou droga.

PRA SAÚDE, A PREVENÇÃO AÍND A É O MELHOR CAMINHO.