

✓ RECOMENDAÇÕES

ANTES DA SUBIDA:

- Preferir subidas organizadas em grupo.
- Pré-aclimatização com exposição a altitudes de cerca de 2000m nas semanas anteriores.
- Evitar bebidas alcoólicas ou hipnóticas 48h antes da subida.

DURANTE A SUBIDA:

- Velocidade de subida: gradual.
- Acima dos 2500-3000m nunca dormir a mais de 500 metros de altitude em relação à noite anterior.
- Deverá evitar a desidratação.
- Deverá fazer uma alimentação adequada.
- Se viajar com alguém que apresente sintomas de mal de montanha, pare a subida e fique junto dessa pessoa para auxiliar ou pedir ajuda!

CONTACTE-NOS!

Necessita de esclarecimentos adicionais?

(+ 351) 271 205 348 

geral.usp@ulsguarda.min-saude.pt 

Unidade de Saúde Pública
Consulta de Medicina do Viajante

MAL DE MONTANHA DOENÇA DA ALTITUDE



O que é a Doença da Altitude?

Doença que pode surgir quando uma pessoa se desloca para altitudes elevadas, geralmente **acima dos 2.500 metros**, devido aos baixos níveis de oxigénio a estas altitudes.

Quais podem ser os sintomas?

ADULTOS:



- Dor de cabeça
- Cansaço
- Tonturas
- Diminuição do apetite
- Náuseas e vômitos
- Despertares noturnos frequentes



CRIANÇAS:



- Agitação
- Choro
- Diminuição da energia
- Diminuição do apetite
- Vômitos
- Sono não reparador

O que fazer?

- Se tiver os sintomas descritos, deve **repousar** e **parar** a subida até alívio de sintomas.
- Se não resolver, deve **descer** para altitudes mais baixas.
- **Se não melhorar ou agravar, deve descer imediatamente e dirigir-se ao serviço de urgência mais próximo ou pedir ajuda de emergência!**



Quem está em risco?



- Pessoas que já tiveram de mal de montanha
- Subida de altitude baixa para altitude >2500m
- Ritmo de subida >500-1000m/dia (após altitude >2500m)
- Esforços em altitude antes de adequada adaptação do corpo
- Pessoas com doenças que interferem com a respiração e com a circulação

✓ RECOMENDAÇÕES

Antes de uma viagem que envolva a subida de grandes altitudes, aconselhe-se com o seu médico assistente e marque uma consulta do viajante!

Na consulta do viajante poderá ser prescrita medicação para prevenir a doença.