

Autor: Cátia Fernandes; Joana Martins; Marina Magno

Última atualização: 2024/01/28

Palavras-chave: Altitude; Mal da Montanha; cefaleia; Medicina do viajante

Resumo

A **doença da altitude** ocorre quando se está numa elevação onde a concentração de oxigénio é inferior à do local onde vive. Apresenta várias formas de gravidade crescente: doença aguda das montanhas, edema cerebral agudo da altitude ou edema pulmonar agudo da altitude. Contudo, é evitável se planear bem a subida, de forma a permitir que o corpo se adapte às especificidades da nova altitude.

O tratamento é muito amplo passando por medidas gerais do dia a dia até necessidade de internamento nos casos graves.

O objetivo da Medicina do Viajante é reduzir a exposição a riscos de morbilidade e mortalidade associados à viagem, com consciencialização dos viajantes e promovendo a prática de medidas preventivas.

Doença da altitude

Viajar para locais de grande altitude pode desencadear problemas de saúde. A **doença da altitude** ocorre quando se está numa altitude onde a concentração de oxigénio é inferior à do local onde vive.

Há maior risco de ocorrer quando se ultrapassa os **2.400 metros de altitude**.

O risco é tanto maior quanto maior a altitude e quanto mais rápido se atingir esse local.

As 3 principais apresentações são:

- **Doença aguda das montanhas:** A forma mais leve, com sintomas que geralmente duram um ou dois dias, sintomas semelhantes aos causados por uma ressaca alcoólica.
- **Edema pulmonar agudo da altitude:** uma emergência médica grave e, às vezes, fatal, que causa problemas respiratórios e provoca a acumulação de líquido nos pulmões.
- **Edema cerebral agudo da altitude:** uma emergência médica incomum, que causa inchaço cerebral. Pode provocar a morte.

Quais são os sintomas da doença de altitude?

A **Doença aguda das montanhas** manifesta-se ao fim de algumas horas e até um dia após viajar para uma altitude

elevada. Os sintomas podem incluir:

- Dor de cabeça;
- Tonturas, enjoos, vômitos, perda de apetite;
- Sentir-se cansado, enfraquecido ou irritado;
- Dificuldade em adormecer;
- Sensação de falta de ar durante exercício físico.

Muitas vezes estes sintomas são confundidos com ressaca, enxaqueca, cansaço ou infecção vírica, como uma gripe.

O **Edema cerebral agudo da altitude** geralmente surge no 1º ao 3º dia após viajar ou subir a grandes altitudes, e manifesta-se por:

- Dor de cabeça intensa;
- Problemas em caminhar, andar de forma descoordenada (como se estivesse bêbado);
- Cansaço extremo;
- Confusão mental.

Se não for tratado atempadamente, pode causar convulsões, coma e até mesmo morte.

No **Edema pulmonar agudo da altitude**, os sintomas habitualmente começam 2 a 4 dias após subir a grandes altitudes e incluem:

- Tosse
- Falta de ar após atividade física leve
- Arfar para respirar, tosse com expectoração rosada, por vezes com sangue.
- Uma cor azulada na pele, nos lábios e nas unhas

Por vezes os sintomas são piores à noite, na posição de deitado, e podem agravar rapidamente.

Qual o tratamento?

Nas formas leves da doença aguda da montanha, as recomendações são:

- **Repouso**;
- **Não viajar** ou subir a altitudes mais elevadas **até se sentir melhor**; se possível, mudar para uma altitude mais baixa.
- **Tomar medicação** para alívio da dor de cabeça como paracetamol ou ibuprofeno.

Sintomas mais intensos ou graves obrigam a **atendimento médico imediato**.

Também deve procurar orientação médica se os sintomas forem leves, mas não melhorarem nos primeiros dias, ou se começarem a agravar.

Esperar para "ver se passa?" pode causar sérios problemas de saúde.

Como é que os médicos tratam a doença de altitude grave?

- Deslocação para um local com **altitude inferior**;
- Administração de **oxigénio**;
- Utilização de **fármacos** como o Acetazolamida ou Dexametasona pode ajudar a evitar o agravamento dos sintomas do mal da montanha ou a prevenir ou tratar o inchaço do cérebro.
- Se os sintomas forem graves e se viajar para uma altitude inferior não for possível, os médicos administram oxigénio numa **câmara hiperbárica** (uma câmara com controlo da pressão de oxigénio).

Como posso prevenir a doença da altitude?

A melhor forma de prevenir esta doença é **planear a subida**. Deve viajar para altitudes mais elevadas **lentamente**, para que seu corpo tenha tempo para se adaptar.

Se o local para onde vai tiver uma altitude muito elevada pondere **prolongar a sua viagem** alguns dias.

Evite atividades físicas intensas na fase de adaptação, tais como escaladas ou grandes caminhadas.

Ao caminhar, vá para uma altitude mais elevada durante o dia e depois **volte para uma altitude um pouco mais baixa** todas as noites para dormir.

Evite o uso de álcool ou medicação para dormir.

Na **consulta do viajante** pergunte sobre a necessidade de medicamentos específicos para a altitude.

Conclusão

A **doença da altitude** pode ser muito grave e estragar umas férias que deveriam ser um momento de prazer. Antes de viajar contacte a consulta de medicina do viajante ou o seu médico assistente.

Referências recomendadas

- [Luks AM. Doença da altitude. Manual MSD Versão Saúde para a Família. 2022](#)
- [Peter Hackett & David Shlim. High Elevation Travel & Altitude Illness. CDC Yellow Book 2024](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Cátia Fernandes](#) • [Joana Costa Martins](#) • [Marina Magno](#)