

# Saúde para estudantes em mobilidade internacional



Realizar um período de mobilidade internacional é uma experiência enriquecedora, mas também exige atenção especial à saúde física e mental.

# Antes de viajar: prepare sua saúde



## Faça um check-up completo

Antes do embarque, é fundamental fazer uma avaliação médica geral. Consulte clínico geral, dentista e, se necessário, especialistas.



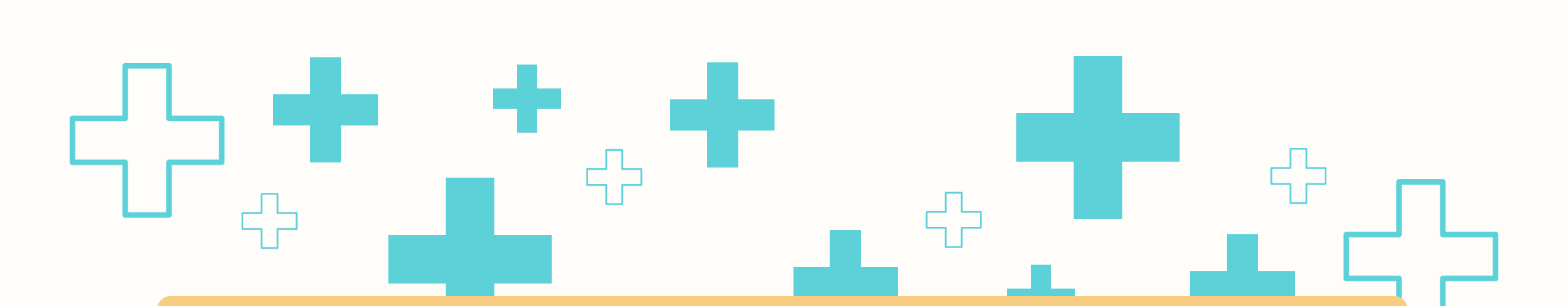
## Atualize seus exames e vacinas

Verifique se suas vacinas estão em dia e realize exames laboratoriais básicos, conforme orientação médica.



## Dica:

**Informe-se sobre o sistema de saúde do país de destino**



Se você possui **histórico de doença**,  
faz **uso de medicação contínua** ou  
está **em tratamento**:



**Consulte seu(s) médico(s)**  
antes da viagem  
**Solicite orientações específicas**  
para o período no exterior



**Leve receitas médicas atualizadas**  
(preferencialmente no idioma  
do país de destino)



**Tenha um relatório médico**  
com seu histórico de saúde



**Leve os seus medicamentos**  
numa quantidade adequada para  
todo o período ou até conseguir  
acesso seguro no país de destino  
(**sempre transporte na bagagem de  
mão, com prescrição médica**)



**Dica:**

**Verifique as regras do país de destino  
quanto à entrada dos seus medicamentos**

# Seguro saúde internacional: obrigatório e essencial



## Contrate um seguro saúde internacional antes da viagem

Verifique se ele atende às exigências do país ou da instituição de destino.

Tenha sempre à mão o número da apólice.

Guarde todos os comprovantes, relatórios e recibos.

A contratação do seguro é obrigatória para TODOS os estudantes da Ufes em mobilidade\*

\*incluindo os que possuem direito ao atendimento de saúde público por cidadania europeia ou por acordo entre os países (Ex: CDAM, PB4 de Portugal e IB2 da Itália)



## Dica:

**Tenha cópias digitais e físicas dos seus documentos médicos**

## Coberturas obrigatórias

- + Atendimento médico, hospitalar e odontológico
- + Internações
- + Emergências
- + Repatriação médica e funerária

## Coberturas recomendadas

- + Doenças pré-existentes (quando aplicável)
- + Atendimento psiquiátrico e psicológico
- + Despesas com medicamentos
- + Despesas com acompanhante
- + Despesas jurídicas

# Como acionar o seguro:



**Entregue o contato da seguradora a seus familiares e as pessoas de sua convivência no exterior, para casos de emergência**



**Em caso de necessidade, entre em contato com a seguradora antes de buscar atendimento (quando possível)**



**Siga as orientações da central para evitar custos não reembolsáveis**



**Dica:**

**Mantenha contatos de emergência sempre acessíveis**

# Durante a mobilidade: cuide do seu bem-estar



**Tenha uma alimentação equilibrada**



**Hidrate-se adequadamente**



**Pratique atividades físicas regularmente**



**Priorize boas noites de sono**



**Evite automedicação**

Sempre que possível, procure orientação médica local.



**Dica:**

**Saiba onde ficam hospitais e clínicas próximos à sua residência no exterior**

# Saúde mental: atenção e cuidado constantes



Mantenha contato com familiares e amigos



Estabeleça uma rotina



Busque integração com outros estudantes



Reserve momentos de lazer e descanso

## Sinais de alerta



Tristeza persistente ou sensação de isolamento



Ansiedade intensa ou crises frequentes



Dificuldade para dormir ou excesso de sono



Falta de motivação para atividades diárias



Alterações significativas no apetite

## Como procurar ajuda



1 Procure serviços de apoio psicológico da **universidade de destino**



2 Utilize o **seguro saúde**, se houver cobertura



3 Busque **serviços locais** de saúde mental



4 Procure **atendimento on-line** com profissionais no Brasil

# Em caso de problemas de saúde



## Situações que exigem atenção imediate:

Internação hospitalar

Necessidade de intervenção  
médica relevante

Problemas de saúde que afetem  
sua permanência no exterior

**Em qualquer situação grave,  
comunique imediatamente o setor  
de Relações Internacionais da sua  
instituição no exterior.**

Isso é fundamental para que a  
universidade possa oferecer suporte  
e orientações.