

# Informações úteis para uma viagem segura

Muitas pessoas que vão viajar apenas pensam no gozo e na excitação da viagem. Todavia, com frequência, as viagens podem causar dores de cabeça, dores de estômago, exaustão e outros problemas de saúde muito graves. Planeamento, flexibilidade, humor e uma atitude positiva são aspetos fundamentais para se fazer uma viagem agradável.

Evitar a agitação dos últimos minutos antes da partida é fundamental para se ter uma viagem com segurança e boa saúde. Coisas pequenas, como obter o passaporte com antecedência e consultar o médico, pelo menos um mês antes de partir, pode contribuir para aliviar o stresse que sempre existe quando se sai de casa. Por isso, antes de partir pense nas coisas que o podem perturbar durante a viagem. O seu seguro de saúde funciona no estrangeiro? Se não, quais são as alternativas? Tem um par de óculos ou de lentes de contacto suplentes? Se tem algum problema de saúde, peça ao seu médico que escreva uma carta em papel timbrado referindo a sua doença e a medicação que faz atualmente. Use uma pulseira ou outra identificação referindo a sua doença para que outros o possam ajudar. Se usa inaladores ou um medicamento de receita especial para um problema de saúde, leve uma carta do seu médico explicando a necessidade dessa medicação.

## Vacinas, medicações e prescrições

Dependendo do seu destino e duração da estadia, verifique se as suas vacinas estão atualizadas. Verifique se será conveniente fazer as vacinas da hepatite A, hepatite B ou outras, em função da região para onde vai viajar. Poderá igualmente ter necessidade da fármacos antimaláricos se for para certas regiões. Se toma regularmente medicamentos, leve, pelo menos, o dobro do que pensa ser necessário. Inclua um conjunto na bagagem de mão e outro na bagagem despachada (ou num recipiente que mantenha as condições de temperatura necessária). Prepare o seu kit de primeiros socorros e confira com o seu médico ou enfermeira se está tudo em ordem. Se possível evite tomar medicamentos que não tenha usado anteriormente, para não ter efeitos acessórios indesejáveis.

## Voos desconfortáveis e jet lag

Voos com mais de 6 horas podem causar inchaço (edema) dos pés e tornozelos. Para evitar este problema, não fique todo o tempo sentado durante o voo e, quando está nesta posição, procure esticar as pernas. Se estiver preocupado com problemas dos ouvidos e dos seios perinasais durante o voo, tome um descongestionante oral ou nasal cerca de 30 a 40 minutos antes da partida.

O jet lag é um problema frequente e pode causar agitação, insónia, dificuldade de concentração e fadiga generalizada. Para ajudar a reduzir o risco, evite as bebidas alcoólicas e gaseificadas antes e durante o voo. Beba bastante água ou outros líquidos não alcoólicos durante a viagem e reserve algum tempo para repousar quando chegar ao seu destino. Mude, logo que lhe for possível, para os horários de refeição e de dormir locais.

## Conselhos aos Doentes:



*Se tem algum problema de saúde, peça ao seu médico que escreva uma carta referindo a sua doença e a medicação que faz.*



*Veja se as suas vacinas estão atualizadas*



*Se toma regularmente medicamentos, leve, pelo menos, o dobro do que pensa ser necessário.*



*Não fique todo o tempo sentado durante o voo e procure esticar as pernas*

## Conselhos aos Doentes:

### Precauções de segurança para turistas

Esteja consciente dos riscos relacionados com a segurança e com a saúde sempre que viajar. Os pontos seguintes são especialmente importantes:

- Os valores devem ser transportados com a bagagem de mão. Devem levar-se cópias dos passaportes, dos itinerários das viagens e dos bilhetes de avião para o caso dos originais desaparecerem.
- Não devem usar-se joias caras.
- O dinheiro e os cartões de crédito devem ser transportados em bolsas ou nos cintos e deve ter-se uma bolsa para passaportes por baixo da roupa em todas as ocasiões.
- Não se deve mostrar grandes quantidades de dinheiro. Usar cartão de crédito ou travelers cheques e reduzir ao mínimo o dinheiro. No entanto, deve ter-se uma pequena quantidade de moeda local para fazer frente a emergências.
- Vestir de forma adequada – de modo a não chamar a atenção.
- Evitar comportamentos de risco, incluindo tatuagens, acupuntura, intervenções dentárias e relacionamento sexual, sobretudo não protegido.

A principal causa de problemas de saúde nas viagens internacionais são os acidentes de viação e a prevenção mais eficaz é a utilização dos cintos de segurança. Em países onde o tráfego é feito pela esquerda, tenha cuidado ao passear.

Se precisar de ajuda para encontrar apoio médico, peça informações nos hotéis ou departamentos de turismo ou na sua embaixada. Em circunstâncias especiais contacte a sua agência de viagens ou o seu médico para saber onde pode ter apoio no estrangeiro.

## Informações úteis para uma viagem segura, *continuação*

### Mal estar relacionado com o movimento e a altitude

Vários medicamentos de venda livre ajudam a controlar os enjoos relacionados com o movimento e, nalgumas pessoas, é útil a utilização de ligaduras usadas nos pulsos ou de sistemas adesivos de aplicação cutânea. O segredo é ter esses produtos à mão se tiver necessidade deles.

O mal estar relacionado com a altitude pode dar cabo de umas férias na estância de esqui ou de uma escalada. Se possível passe um dia numa altitude intermédia para se ir adaptando. Também neste caso é importante planear antecipadamente e falar com o seu médico acerca de medicamentos para evitar este problema.

### Preocupações com a comida e a água

Cerca de 6 em cada 10 viajantes têm diarreia. As causas mais frequentes são a água e a comida. Nos países em desenvolvimento da África, Ásia e América Central e do Sul, evite os *buffets* frios, saladas, sobremesas frias, leite e derivados que não sejam pasteurizados. Evite o marisco, a carne, as salsichas e a carne de porco não cozinhada, mal cozida, fumada ou salgada. Antes de comer num restaurante, veja como é a casa de banho; se for suja, é possível que o mesmo aconteça na cozinha.

A água na Europa, América do Norte e outros países desenvolvidos é geralmente segura, mas se tiver dúvidas, beba apenas água engarrafada aberta à sua frente. Não se recomenda a utilização de filtros, porque não eliminam os vírus. O chá feito com água fervida, o café bastante quente, bebidas gaseificadas, cerveja e vinho com garrafa aberta à sua frente são geralmente seguros. Contrariamente ao que por vezes se pensa, o álcool não elimina os micróbios e, por isso, os cocktails ou bebidas com gelo podem ser problemáticos.

Por vezes, pode prevenir-se a diarreia tomando 2 comprimidos de subsalicilato de bismuto quatro vezes por dia.

### Queimaduras solares, insetos e problemas com os banhos

Em muitas zonas do mundo é importante usar roupa protetora, filtros solares e repelentes de insetos. No caso do protetor solar, deve usar-se um que tenha um fator de proteção superior a 15, mesmo quando o sol não parece estar ameaçador. Peça conselho ao seu médico sobre o uso de repelentes, sobretudo se vai viajar com crianças.

Nadar em lagos de água doce, ribeiros e rios pode ser perigoso. As piscinas com água clorada e a água salgada geralmente não provocam problemas, mas é conveniente ter cuidado com as alforrecas, certos tipos de medusas e outros seres marinhos que podem causar lesões.

Pensamento positivo, bom humor e cuidados preventivos são fatores importantes para se estar bem. Por isso, descontraia-se e desfrute da sua viagem.

***Esta informação não substitui a consulta do seu médico***