



Cuidados em viagem

A informação disponibilizada nesta página é de carácter geral, em caso de dúvidas ou persistência de sintomas consulte o médico assistente ou a nossa equipa de farmacêuticos.

A fim de evitar situações desagradáveis, deve planear as suas viagens de férias ou de trabalho, com a devida antecedência e tomando todas as precauções, especialmente em viagens longas e para destinos com potenciais riscos para a saúde.

Os nossos profissionais estão disponíveis para o orientar e aconselhar, através de um atendimento especializado, em todas as situações relacionadas com os cuidados a ter nas viagens.

Os nossos conselhos...

Nos transportes:

O enjoo de movimento é caracterizado por náuseas e/ou vómitos, e pode ocorrer em pessoas mais susceptíveis.

De facto, podemos salientar alguns grupos e factores predisponentes:

- As mulheres são mais sensíveis que os homens;
- É frequente em crianças com idade superior a 2 aos 13 anos;
- Na gravidez;
- A enxaqueca;
- A ansiedade.

O primeiro sintoma é a palidez, seguindo-se inquietação, bocejos e suores frios. Mau estar geral e tonturas instalam-se e, o indivíduo sente diversas alterações gástricas. Os sintomas progridem para hipersalivação, náuseas e vómitos.

A prevenção pode e deve ser feita com a toma de um anti-emético.

Algumas dicas...

- Não leia durante as viagens;
- Evite comer em movimento;
- Evite odores fortes;
- Evite locais quentes;
- Não fume;
- Evite bebidas alcoólicas;

Nas viagens de avião de longa duração deve usar meias de descanso, com compressão diferenciada que favorecem a circulação.

Ao sol:

Em climas quentes, deve ingerir água abundantemente para que o organismo não desidrate.

A roupa deve ser leve, de cores suaves e mangas largas.

Deve-se fazer acompanhar do protector solar adequado ao seu tipo de pele e um chapéu com aba larga, para se manter fresco e evitar as queimaduras do sol.

Se está a tomar medicamentos fotossensibilizantes, deve evitar a exposição solar.

Deve dar particular atenção:

- Às crianças e indivíduos obesos que sofrem frequentemente de irritações dérmicas provocadas pelo calor;
- Às infecções fúngicas da pele, tais como o pé de atleta, que são normalmente exacerbadas pelo calor e humidade.

Assim, em especial nestas situações, é essencial o banho diário, preferir a roupa de algodão larga e aplicar pó talco nas áreas da pele mais sensíveis.

Humidade:

Em destinos com elevada humidade deve redobrar os cuidados da sua higiene diária. Para evitar o aparecimento de fungos cutâneos, seque e hidrate bem a sua pele.

As picadas de insectos:

O risco de ser picado não é nulo, por isso deve preparar-se para esta eventualidade.

Assim, para a sua pele estar protegida, deve aplicar um repelente de insectos em todas as zonas expostas. Tire partido do vestuário, este pode ser um aliado.

Os alimentos e as bebidas:

O calor favorece a contaminação e a deterioração dos alimentos e bebidas, o que associado à diminuição dos cuidados de higiene pode provocar diarreia do viajante, infecções intestinais, infecções parasitárias...

Para minimizar estes riscos deve:

- Manter os alimentos refrigerados;
- Lavar bem a fruta com água tratada ou engarrafada;
- A água deve ser fervida;
- Se não tiver certeza da segurança dos alimentos ou bebidas, consuma pouco de cada vez.

Deve, caso considere necessário, dirigir-se a uma consulta de medicina do viajante, algumas semanas antes da partida.

A diarreia do viajante:

É a causa mais frequente de morbilidade nos viajantes.

A diarreia pode ser definida como um aumento igual ou superior a duas vezes a frequência de libertação de fezes moles, sendo habitualmente acompanhada de dor abdominal, náuseas, vômitos, gases, urgência em defecar e espasmo doloroso do esfíncter.

O início é abrupto, normalmente ocorre na primeira semana após chegada ao destino, mas pode também ocorrer entre sete a dez dias após o regresso a casa, dependendo do período de incubação do agente patogénico. Tem a duração média de três a quatro dias.

Como medida preventiva, deve fazer uma hidratação adequada, através da ingestão de líquidos em quantidades abundantes.

A nível terapêutico as soluções de re-hidratação oral são recomendáveis. Os antidiarreicos suprimem os sintomas e devem ser utilizados sempre que se justifique.

As crianças:

As dificuldades de viajar com crianças, sobretudo, para áreas subdesenvolvidas, são múltiplas. As crianças adaptam-se, regra geral, melhor que os adultos à mudança de horário e ao clima, no entanto, a sua resistência à doença é menor. Um estado de desidratação agudo pode atingir uma criança facilmente e em qualquer altura.

As crianças devem usar um protetor solar, roupas adequadas e chapéu com abas largas para uma maior protecção do rosto. Os pais não devem esquecer que as entradas e saídas da água, retiram o protetor solar, tornando-se necessário repetir frequentemente as aplicações. Há também a necessidade das crianças tomarem muitos líquidos e estarem adequadamente com os repelentes adequados.

Doenças crónicas:

Se pretende realizar uma viagem e é doente crónico (asmático, diabético, hipertenso ou com problemas cardíacos) deve consultar o seu médico assistente.

Deve-se informar acerca dos serviços médicos disponíveis nos países que pensa visitar e levar quantidade suficiente de medicamento para o tempo de viagem.

O diabetico em viagem:

Antes de ir...

- Ter a diabetes bem controlada;
- Discutir planos de viagem com o médico assistente ou realizar uma consulta especializada no aconselhamento ao viajante;
- Tomar as vacinas necessárias;
- Obter um certificado médico para justificar o transporte da medicação e acessórios;
- Ter medicação suficiente para o período da viagem.

Durante a viagem...

- Estar preparado para eventuais atrasos ou mudanças de rotas (levar alimentos);
- Usar calçado confortável;
- Beber muitos líquidos e proteger-se do sol;
- Usar, em certos casos, meias de contenção elástica que facilitem a circulação.

Transporte os seus medicamentos em segurança

Os medicamentos devem manter-se acondicionados na sua embalagem original, de modo a garantir que as condições de temperatura e humidade são as recomendadas.

Vamos fazer o check-in consigo!

Antes de partir, visite a Pharma Lisboa e prepare:

- Um kit de primeiros socorros;
- Medicação habitual;
- Outros medicamentos e produtos essenciais (ver lista na página seguinte):

Faça o seu CHECK-IN na Pharma Lisboa

Queremos que usufrua ao máximo as suas férias, por isso temos todo o gosto em prepará-las consigo!

Higiene:

- Kit de higiene pessoal
- Anti-transpirante

Primeiros Socorros:

- Pensos rápidos
- Pensos para bolhas
- Compressas esterilizadas
- Ligadura
- Adesivo
- Tesoura
- Antiséptico (solução ou spray)
- Desinfectantes
- Soro fisiológico (frasco e monodoses)

Insectos:

- Repelente de insectos (creme, roll-on, spray ou pulseiras)

Sol:

- Protector solar
- Óculos de sol
- Loção hidratante/calmante pós-solar
- Batons de cíeiro com protecção solar
- Creme reparador e pensos para queimaduras

Medicamentos

- Anti-emético para o enjoo, náuseas e vômitos
- Analgésico, anti-pirético e anti-inflamatório
- Anti-histamínico (gel e comprimidos)
- Antigripais
- Vitamina C
- Pastilhas para dores de garganta
- Antitússicos ou expectorantes
- Descongestionante nasal oral ou tónico (gotas ou spray)
- Anti-diarreico
- Solução de re- hidratação oral em caso de diarreia
- Reguladores da flora intestinal
- Laxante
- Sais de frutas
- Colírio descongestionante

Acessórios

- Termómetro
- Tampões para os ouvidos
- Preservativos
- Meias de descanso

Boas férias, ou boa viagem!



21 847 14 03

Por si, vamos mais longe!

Horário: Seg. a Sex. 9.00 - 19.00 | Sáb. 9.00 - 14.00

Pharma Lisboa[®] | Avenida João XXI nº 25 B - 1000-299 LISBOA | Fax 21 847 13 26
email: geral@pharmalisboa.pt | www.pharmalisboa.pt | facebook.com/pharmalisboa