

Férias e Viagens

Outras recomendações

Automóvel ou mota

Tome nota:

- ✓ Conduza sempre dentro dos limites de velocidade e dê prioridade aos peões
- ✓ Use sempre cinto de segurança e sinalize previamente as manobras
- ✓ Viaje com bebés e crianças sempre nas cadeirinhas
- ✓ Não utilize o telemóvel quando estiver a conduzir
- ✓ Use sempre o capacete se andar de mota e de bicicleta

Sempre que viajar de automóvel ou mota:

- Respeite as regras de trânsito e a sinalização;
- Tenha especial atenção aos peões;
- Descanse após duas horas a conduzir e durma o suficiente antes de iniciar uma viagem mais longa;
- Os medicamentos e as substâncias psicotrópicas podem interferir com a capacidade de conduzir;
- Se tomar medicamentos que podem interferir com a condução, não conduza;
- Se conduzir, não beba. O consumo de álcool associado à condução é uma das principais causas relacionadas com os acidentes rodoviários;
- O uso de cinto de segurança reduz a gravidade das consequências dos acidentes;
- Se viajar com crianças transporte-as, sempre, num dispositivo de retenção (cadeirinha) adaptado. **Mais informações...**;
- O uso de telemóvel aumenta o risco de acidente;
- Tenha especial cuidado e atenção sempre que a circulação se processa pela esquerda;
- Planifique a viagem e tenha sempre em mente os riscos e os perigos relacionados com o estado de conservação e manutenção do veículo, a estrada e os outros condutores;
- O comportamento do condutor influencia largamente os resultados da viagem;

Seja gentil e pratique a cortesia ao volante!

Avião

Tome nota:

- ✓ Aumente a ingestão de líquidos quando viajar de avião

- ✓ Evite o jet lag adapte-se ao horário do destino o mais rapidamente possível (horas de refeição, sono), começando preferencialmente durante o voo.
Exponha-se à luz solar no destino
- ✓ Faça exercícios simples (braços e pernas) com frequência durante o voo, a fim de evitar problemas circulatórios

As viagens internacionais podem causar no viajante mudanças físicas associadas ao ambiente que podem perturbar de forma significativa o seu equilíbrio. A súbita exposição a mudanças de altitude, humidade, temperatura e agentes microbianos podem alterar o estado de saúde do viajante. O stresse, a fadiga das viagens longas, a idade, o estado de saúde, o destino e o tempo de permanência são outros fatores que influenciam o bem-estar do viajante.

Um planeamento atempado da viagem que inclua medidas de prevenção adequadas permite minimizar os riscos associados às viagens.

Pressão do ar na cabina do avião

Durante as viagens aéreas, há uma diminuição da pressão do ar, logo, uma ligeira diminuição do oxigénio disponível, bem tolerada por indivíduos saudáveis, mas que pode não ser tão bem tolerada por passageiros com algumas doenças crónicas (cardíacas, respiratórias, anemia ou cirurgia recente).

Para evitar os sintomas que decorrem das alterações de pressão, todos os passageiros devem:

Engolir e/ou mastigar na descolagem e na aterragem e, se a dor nos ouvidos persistir, fazer a manobra de Valsava (expiração forçada, tapando o nariz e a boca);

Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e com gás.

Humidade na cabina do avião

A diminuição da humidade origina algum desconforto, que pode ser atenuado com algumas medidas:

Ingerir líquidos antes e durante o voo;

Aplicar loção hidratante na pele;

Aplicar gotas nasais de soro fisiológico;

Usar óculos em vez de lentes de contacto.

Enjoo

É raro. No entanto, os passageiros suscetíveis devem:

Solicitar lugares junto à asa do avião e/ou janela;

Manter sempre acessível o saco de enjoo;

Se necessário, tomar preventivamente um medicamento adequado.

Jet Lag

A alteração dos padrões do sono e de outros ritmos biológicos diários como resultado da mudança de fuso horário pode originar desidratação, fadiga, stresse, indigestão, mal-

estar geral, insónia e diminuição do desempenho físico e intelectual.

O viajante deve:

- Descansar bem antes da partida e durante o voo;
- Beber muita água e/ou sumos de fruta antes e durante o voo;
- Comer refeições ligeiras e evitar o consumo do álcool antes e durante o voo;
- Adaptar-se ao horário do destino o mais rapidamente possível (horas de refeição, sono), começando preferencialmente durante o voo;
- No destino, garantir a exposição à luz natural do sol.

Imobilidade e Problemas Circulatórios

A imobilidade prolongada, especialmente quando o viajante permanece sentado, favorece o aparecimento de pernas inchadas (edemas), duras e desconfortáveis. Pode verificar-se a formação de trombozes venosas, a maioria delas sem sintomas e sem consequências.

O viajante deve:

- Executar exercícios simples com frequência durante o voo;
- Utilizar meias elásticas especiais para viagens aéreas;
- Utilizar roupas largas e confortáveis;
- Executar exercícios ligeiros após a chegada.

As viagens aéreas apenas ser efetuadas após avaliação e aconselhamento médico nas seguintes situações:

- Recém-nascidos com menos de 7 dias (ou mais tempo de vida se forem prematuros);
- Grávidas nas últimas 4 semanas de gestação (últimas 8 semanas se gravidez gemelar) e até 7 dias após o parto;
- Doentes com angina de peito;
- Viajantes com qualquer doença infecciosa em fase de contágio (p.e., tuberculose);
- Praticantes de mergulho com botija, com vários mergulhos nas últimas 24 horas;
- Indivíduos com enfarte do miocárdio ou trombose (acidente vascular cerebral) recentes;
- Indivíduos com doença respiratória crónica severa e falta de ar em repouso;
- Hipertensão arterial não controlada: máxima superior a 200 mm Hg.

Barco

Tome nota:

- ✓ Tome precauções especiais (medicamentos) para situações de enjoo
- ✓ Se enjoa, deve colocar-se uma zona arejada, evitando o interior do barco

Enjoo

Os passageiros suscetíveis devem:

- Manter sempre acessível o saco de enjoo;
- Se necessário, tomar preventivamente um medicamento adequado;
- Descansar/ dormir bem e confortavelmente na noite anterior;
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas, mesmo na véspera;
- Evitar comidas pesadas, cafeína, gorduras. Bolachas simples e água pode ser uma solução;
- Respirar fundo e de forma ritmada, procurando manter a cabeça fixa, evitando o balancear do barco.

A pé ou de bicicleta

Tome nota:

- ✓ Verifique a sua condição física antes de iniciar a viagem
- ✓ Se possível, não viaje sozinho
- ✓ Use sapatos e roupas confortáveis

São vários os países onde existem redes de caminhos, percursos pedestres, peregrinações, ciclovias, ecopistas e ecovias, seguras e agradáveis, inseridas em áreas de interesse ambiental que promovem inúmeros itinerários alternativos. Andar, correr ou andar de bicicleta é saudável e é uma forma de viajar mais sustentável em termos ambientais.

Mas, para que a viagem decorra da melhor maneira, deve:

- Planificar a viagem, incluindo os locais onde vai comer e dormir, e reduzir a bagagem;
- Utilizar roupa adequada com colete ou faixa refletora;
- Usar sapatos confortáveis e adaptáveis aos pedais da bicicleta, caso vá de bicicleta;
- Usar capacete é obrigatório, caso vá de bicicleta;
- Estar atento aos sinais de cansaço e fome e fazer pausas, pelo menos, de 2 em 2 horas.
- Ter sempre uma pequena reserva de frutos secos, bolacha e chocolates para qualquer emergência.
- Ter o cuidado de se manter hidratado.

Ao longo da viagem, vá dando notícias!

Altitude

Tome nota:

- ✓ Evite viajar diretamente para altitudes elevadas, a

subida deve ser feita de forma gradual, Acima dos 2500-3000 metros não deve ultrapassar os 300-350 metros diáriospre o capacete se andar de mota e de bicicleta

Evitar as viagens diretas para altitudes elevadas. Caso tal aconteça, deverá interromper a viagem por 2 a 3 noites a 2550-3000 m de altitude, com o objetivo de prevenir a doença da altitude (dor de cabeça, perda de apetite, náuseas, vômitos, insônia, fadiga, irritabilidade);

Procurar aconselhamento médico antes de viajarem principalmente se sofrer de doenças cardíacas, pulmonares ou anemia, situações clínicas mais suscetíveis de desenvolver o mal da altitude;

Não praticar mergulho imediatamente após a subida a altitudes elevadas.

Adaptação cultural - comportamentos

Tome nota:

- ✓ **Obtenha informações dos hábitos culturais do país para onde vai viajar**
- ✓ **Se está cansado ou em situação de stresse, seja ainda mais cuidadoso, mantenha a calma e evite situações de conflito**

Preocupações culturais

As diferenças de cultura, devem ser consideradas quando se viaja para um país estrangeiro.

Importa:

Informar-se dos hábitos culturais do país para onde vai viajar;

Em situação de stresse, deve ser prudente manter a calma e evitar as situações de conflito;

Perante um conflito tentar identificar qual é o problema, não fazer acusações e tentar encontrar soluções que sejam aceitáveis para ambas partes.

Respeite os outros e goze as suas férias!

Consumo de álcool e outras substâncias

O excesso do consumo de álcool ou de outras substâncias, como medicamentos ou substâncias psicotrópicas, pode conduzir ao desenvolvimento de doenças graves, para além dos efeitos imediatos que tem na saúde, como náuseas e vômitos.

Tanto o álcool como as outras substâncias podem afetar as zonas do cérebro que controlam a concentração, coordenação, comportamento e emoções. Este tipo de consumos é também um fator de risco para acidentes, afogamentos, comportamentos sexuais desprotegidos, comportamentos violentos e outros problemas sociais.

