



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

## VIAGENS

### QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS PRECAUÇÕES QUE SE DEVEM RESPEITAR VIAJANDO DE AUTOMÓVEL, DE COMBOIO OU DE AVIÃO?

#### VIAGEM DE AUTOMÓVEL:

- Escolher as horas mais frescas do dia para viajar;
- Tentar sempre fazer paragens frequentes durante o percurso;
- Utilizar correctamente a cadeira/assento.

#### VIAGEM DE COMBOIO:

- Lembrar de arranjar um lugar num compartimento de não fumadores, de preferência na primeira ou na última carruagem do comboio de modo a que haja menos gente a passar que possa incomodar ou ser incomodada;
- Evitar eventuais correntes de ar.

#### VIAGEM DE AVIÃO:

##### **Antes da Viagem:**

**Escalas:** Dê sempre preferência a voos directos, sem escala. Se não for possível, tenha em consideração o tempo da escala: não pode ser muito curto.

**Sono:** Se a criança não tem dificuldade em adormecer, programe os voos para as horas de dormir da criança. Se tem dificuldades procure viajar fora dessas horas, sob risco de ter a criança rabugenta e agitada durante o voo.

**Lugares:** Reserve-os antecipadamente. Se viaja com um bebé, os lugares da frente, junto às divisórias do avião, são melhores, sobretudo porque algumas companhias aéreas fornecem cadeiras de bebé que se adaptam a esses lugares. Nunca coloque uma criança no lugar da coxia, porque pode magoar-se com o movimento de pessoas e dos carrinhos de transporte de tabuleiros.

**Fármacos:** Nunca inicie uma nova medicação à sua criança no dia da viagem. Teste-a sempre antes de viajar, para saber se existem ou não efeitos secundários.

**Vestuário:** Os viajantes devem usar roupas confortáveis — quanto mais longa a viagem, mais largas e suaves devem ser.

**Bagagem:** Quando organizar a bagagem de mão, use sempre um saco fácil de transportar e com as dimensões regulamentares. Coloque:

- Fraldas para vários dias (conte com atrasos ou perdas de bagagem)
- Base para mudança de fralda
- Produtos de higiene da criança
- Uma muda de roupa para cada viajante (para o caso de perda de bagagem)
- Alimentos e bebidas para a criança.
- Brinquedos ou livros. Arranje um brinquedo ou livro novo para a criança, mas evite brinquedos ruidosos.
- Sacos de plástico para fraldas usadas ou mudas de roupa.

##### **No Aeroporto:**

**Chegue cedo:** Envie para o porão o máximo de bagagem possível, reduzindo a bagagem de mão. Informe a assistente de terra, no *check-in*, que viaja com crianças e se leva a cadeirinha ou o berço. Mude a fralda do bebé antes de embarcar. Se possível, atrase a refeição até estar sentada no seu lugar do avião. Viajando com bebés, se os alimenta antes de entrar no avião poderão adormecer e acordar rabugentos durante o embarque. Se alimentar o seu bebé no avião poderá eventualmente ter a



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

sorte dele adormecer de seguida. No caso das crianças mais crescidas, comer no avião é mais um factor de entretenimento a bordo. Se tiver um voo de correspondência faça o possível por ir imediatamente para a porta de embarque. Se houver algum tempo de espera é sempre preferível que seja junto da porta de embarque do seu voo seguinte.

### **No Avião:**

Use uma cadeira de bebé, desde que aprovada pela companhia de aviação. Algumas cadeiras dos carrinhos de bebé têm um rótulo indicando a sua aprovação para uso no avião. Tente evitar voos muito cheios. Se o voo tiver lugares vagos, peça para mudar, para poder sentar o bebé ao seu lado.

Informe as assistentes de bordo se a criança tiver algum problema que possa representar desconforto para os outros passageiros durante o voo.

**Na subida e na descida**, por causa da pressão, obrigue as crianças a deglutir: os mais pequenos dando-lhes biberão, peito ou chupeta, os maiores trincando uma bolacha, chupando um chupa-chupa, mastigando pastilha elástica ou enchendo balões. Mantenha a criança bem hidratada, dando-lhe água, sumos ou leite. Tenha sempre o cinto de segurança apertado, mesmo tendo o seu bebé no colo. Uma turbulência súbita pode fazer com que o deixe cair. Se as máscaras de oxigénio caírem, ponha sempre a sua máscara primeiro, antes de colocar a da criança. Evite bebidas quentes. Se houver qualquer movimento inesperado, podem queimar a criança.

**Na chegada:** Seja dos últimos passageiros a sair do avião. Evita, assim, o incómodo de estar em fila à espera da saída, ou num autocarro instável, a tomar conta da sua criança e da bagagem de mão.

### **Notas:**

Sempre que possível deve evitar viajar de avião com um recém-nascido com menos de uma semana de vida (**idealmente só viajar de avião com lactentes com mais de seis semanas de vida**).

Trazer sempre, quando o bebé é pequeno, tudo o que é preciso para a sua refeição e a muda das fraldas.

As crianças com doença crónica devem levar um relatório médico pormenorizado da sua situação e a medicação habitual em quantidade suficiente.

Em caso de otite média aguda, a criança só deve viajar de avião 48 horas após o início do tratamento adequado.

### **ONDE LEVAR A CRIANÇA DE FÉRIAS?**

À praia, ao campo, à montanha, sem qualquer limitação. Para a praia, só nas horas mais frescas do dia (Vide: A praia), para a montanha deve-se ter cuidado para não ultrapassar os 1.300-1.400 metros de altitude e só nas horas mais quentes. Seja qual for o local escolhido, deve permanecer pelo menos 15 dias, para permitir à criança ambientar-se e usufruir da mudança de clima.

### **QUAIS AS SITUAÇÕES MAIS FREQUENTES DURANTE AS FÉRIAS?**

Cerca de 15% das crianças e adolescentes sofrem alguma intercorrência durante o período de férias, sendo mais frequentes as diarreias, os episódios de febre e as condições dermatológicas. Cerca de metade destes casos podem necessitar de uma avaliação médica urgente no destino, felizmente a maioria não necessita de internamento. Viagens de longa duração e para África são a que têm maiores riscos.

### **O QUE FAZER QUANDO SE VIAJA PARA OUTROS PAÍSES?**

Sempre que possível, deve marcar uma "Consulta do Viajante", 6 a 8 semanas antes da partida, com o Pediatra ou num dos seguintes endereços:

**Linha Saúde Pública:**

808211311

---

\* Se no país de destino há risco de malária ou febre amarela, esta consulta torna-se obrigatória!



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

**Na Zona Sul:**

Hospital de Santa Maria

Unidade de Infecção Pediátrica  
Telefone: 217805088 ou 217805229

Instituto de Higiene e Medicina Tropical

Rua da Junqueira, 96. Lisboa  
Telefone: 213627553

Hospital Dona Estefânia

Lisboa  
Telefone: 213126600

Centro Internacional da Vacina

Lisboa  
ARS Lisboa e Vale do Tejo  
Telefone: 213959944

Faculdade das Ciências Médicas

Lisboa  
Telefone: 218853000

Hospital Egas Moniz

Lisboa  
Telefone: 213620050

**Na Zona Norte:**

Centro de Saúde dos Guindais (Consulta de Viajante)

Rua Arnaldo Gama, 64. 4000 Porto  
Telefone: 222002540

**Na Zona Centro:**

Hospitais da Universidade de Coimbra

Avenida Bissaya Barreto. 3000 Coimbra  
Telefone: 239400488

Autoridade de Saúde do Concelho de Coimbra (só vacinação)

Rua Antero de Quental, 180-184. 3001-501 Coimbra  
Telefones: 239828194 e 239400400

**Caso precise de atualizar vacinas, por favor, dirija-se ao Centro de Vacinação Internacional**, no Centro de Saúde de Sete Rios (Largo Prof. Arnaldo Sampaio, Centro de Saúde de Sete Rios, 3º Piso. Tel: 21 721 1800).

**O QUE PODE SER NECESSÁRIO LEVAR?**

Número de emergência dos serviços de saúde locais

Lencos de papel

Artigos de primeiros socorros:

- Fita adesiva;
- Ligaduras;
- Compressas estéreis;
- Pensos rápidos;
- Termómetro clínico;
- Tesouras e alfinetes de segurança;
- Solução desinfetante para feridas (ex. toalhetes com álcool, álcool, iodopovidona (Betadine Sol. Dérmica<sup>®</sup>, etc.));
- Gotas/Pomadas oftálmicas (ex. cloranfenicol (Clorocil<sup>®</sup>, etc.));
- Repelente de insectos (ex. Mosqui No Chicco<sup>®</sup> 0+; Pré-Butix<sup>®</sup>);
- Tratamento para as picadas de insectos (ex. óleo de amêndoas doces + óxido de zinco (Olidermil<sup>®</sup>, etc.); ácido fusídico + hidrocortisona (Fucidine H Creme<sup>®</sup>; etc.);
- Soluções para re-hidratação oral (ex. Dioralyte<sup>®</sup>, etc.);
- Analgésico e antipirético (ex. paracetamol, (Ben-U-Ron<sup>®</sup>, etc));
- Máscaras descartáveis.



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

Artigos adicionais de acordo com o destino e as necessidades individuais:

- Protector solar;
- Óculos/próteses auditivas (levar um par de reserva)
- Medicamento antidiarreico;
- Anti-fúngico (pó);
- Medicamento antimalárico;
- Medicação para alguma doença preexistente;
- Sedativos;
- Seringas e agulhas esterilizadas;
- Desinfectante para a água;
- Outros artigos relacionados com o destino e a duração da estadia.

Para mais informações, por favor, aceda a: <http://www.cdc.gov/travel/>

**Última actualização em 05-11-2022**