



## Férias: farmácia de viagem, o sol, picadas, segurança...

As férias são momentos ansiados por todos nós. A preparação das férias deve incluir cuidados redobrados com as nossas crianças. Neste texto vamos apresentar alguns conselhos de preparação para um gozo mais seguro destes momentos.

### Farmácia de Viagem – Check-list

Os medicamentos a levar são os mínimos para as situações banais mais frequentes durante os períodos de férias:

- Pensos rápidos e compressas
- Termómetro digital (evitar os de vidro para férias)
- Paracetamol (**dor e febre**)
- Produtos de hidratação oral em carteiras para dissolver em água. Ocupam pouco espaço e dão para vários dias.
- Anti-histamínicos para situações de alergia ou picadas (xarope/comprimidos)
- Desinfetante para pequenas lesões (sob a forma de creme/pomada)
- Repelente de insetos
- Protetor solar (FP 50+ - não facilite...)
- Medicação que habitualmente faz (bem contabilizada para todo o tempo de férias, contando com algum incidente, ou seja levar alguma quantidade a mais)
- Em situações bem definidas pelo seu pediatra poderá levar algum tipo de antibiótico. Será também importante que possa contactar com o pediatra para decidir alguma atuação.

### Condições dos seguros, cartão europeu de saúde

Verificar as condições de seguros da agência de viagens, caso tenha sido esta a opção; verificar se os seguros de saúde necessitam de ser ativados nas deslocações para estrangeiro. Não se esqueça do Cartão Europeu de Saúde e que esteja dentro da validade.



## Estudar bem o país/local e seus usos e costumes

Se ainda não conhece o local ou país de destino será importante:

- Ler as recomendações das companhias de viagem
- Conhecer as características climáticas diurnas e noturnas para poder adequar as roupas
- Avaliar a segurança nas ruas em termos de roubos e como deve atuar nestas situações. Hoje em dia é fácil avaliar estes aspetos na internet
- Não esquecer que alguns gestos simbólicos (👌👍) não têm o mesmo significado em todos os países e podem ter um significado pejorativo
- Se viaje com crianças que já falam será importante ensinar-lhes algumas palavras de pedidos de ajuda e de contacto telefónico
- Colocar em local acessível o número de telefone (já com o indicativo), sem nomes da criança, num papel, parte interior do chapéu ou do cinto ou ainda numa pulseira

Depois da chegada ao local de estada, não esquecer de, em caso de se perderem:

- Marcar ponto de encontro no hotel/resort
- Marcar porta/outro sinal em recintos de espetáculos ou centros de comércio/ruas
- Marcar ponto de encontro na praia, assinalando algo que seja visível ao longe e com indicação/nome fácil de soletrar
- Não se esqueça que quando a criança se perde na praia, a sua tendência será caminhar ao longo da praia de costas para o sol – procure primeiro neste sentido
- Descubra onde e como funciona o sistema de segurança (seguranças, polícia) do local de dormida e nas imediações

## Comidas e bebidas

Em países e locais com boas condições a atuação será idêntica à que tem em sua casa. Contudo não esquecer de redobrar os cuidados de higiene pois fora do nosso ambiente a doença sente-se sempre como mais grave, quer psicologicamente que monetariamente.

A lavagem das mãos é sempre uma pedra basilar em qualquer local que nos encontremos.

A ingestão de produtos adquiridos nas feiras, sem controlo, ou em vendedores ambulantes tem um grande risco.



Evite comer alimentos crus ou mal cozinhados.

Utilize bebidas de garrafa com cápsula.

O gelo que lhe vão servir é de água não engarrafada – atenção ao país/local onde se encontra.

Use também água tratada, e se não está seguro, água engarrafada para a lavagem dos dentes.

## Picadas

Utilize repelentes de insetos.

Os repelentes de insetos com DEET são mais eficazes contra os mosquitos e carraças. A concentração mais eficaz é de cerca de 30% que é a concentração máxima recomendada para crianças (só a partir dos 2 meses).

Em locais de risco usar roupas claras, cobrindo o máximo possível da pele (não necessita de escafandro...), evitando roupas muito coloridas e brilhantes. Não use estampados de flores.

O nascer e o pôr-do-sol são os momentos mais suscetíveis à picada de mosquitos.

Não utilize produtos muito perfumados fora da habitação pois poderão ser um atrativo para os insetos.

Os repelentes devem ser colocados somente na pele exposta, evitando as mãos (principalmente em crianças) pele danificada ou feridas.

Os repelentes deverão ser aplicados mais do que uma vez por dia e de acordo com as instruções de utilização recomendadas por cada um.

Quando chegue a casa deverá lavar as zonas onde colocou repelente, desde que aí tenha condições de segurança (mosquiteiros onde seja necessário, repelentes aéreos ou localizados na habitação).

A picada do peixe-aranha, para os destinos de praia, é um risco a ter em conta. Além de retirar algum pico (com uma pinça) necessita saber que ao contrário da maioria das situações de picada, neste caso deverá ser colocado calor no local da lesão durante alguns minutos. A analgesia com paracetamol e ibuprofeno deverá ser uma medida a considerar, podendo necessitar de apoio médico em seguida.

Na picada por alforreca (anémona, caravela portuguesa) além de retirar os picos com uma pinça deve lavar com água do mar e a seguir lavar e colocar vinagre (pano embebido). Administrar analgésico logo que possível. Poderá necessitar de apoio médico imediato, dependendo da extensão e do local das picadas (boca, olhos...). A alforreca poderá causar lesões até 24 depois de morta, pelo que deverá ter cuidado com as encontradas na praia.



## Consulta médica antes da viagem

A consulta de Medicina da viagem é obrigatória quando se deslocar para alguns países. Existem vacinas obrigatórias, não necessárias no nosso país (febre amarela, Hepatite...) e que serão indicadas nesta consulta. Nesta consulta poderão ser dadas orientações específicas de acordo com o país de destino nomeadamente profilaxias antibióticas e atuação antibiótica em situações particulares.

A consulta com o pediatra deveria fazer parte da preparação para qualquer tipo de viagens de férias fora do país. Nesta consulta poderão ser dadas indicações específicas de atuação em caso de doença, incluindo doses de fármacos de primeira linha. Mesmo para países europeus poderão estar indicadas revacinações ou antecipação de vacinações (sarampo ou outras).

As vacinas da hepatite A e outras do meningococo (vulgarmente conhecidas como vacinas da meningite) poderão estar indicadas de acordo com o país de destino, caso não as tenha já efetuado.

## O Sol

Quando falamos de férias associamos lazer ao sol, seja em montanhas, praia ou piscina. É por todos conhecido o benefício do sol na nossa saúde. Contudo, apesar de também ser por todos reconhecida a gravidade do excesso de exposição com ou sem protetor solar, todos os dias poderemos ver atitudes inconscientes, principalmente nas nossas lindas praias.

As lesões do sol mais reconhecidas como as queimaduras são importantes, contudo a gravidade futura destas queimaduras ou da excessiva exposição solar só mais tarde serão avaliadas e reconhecidas pelo aumento significativo de tumores cutâneos.

Fazemos alguns alertas em relação ao sol:

Evite exposição solar entre as 11-16h

Use protetor solar com SPF 50+ nos primeiros anos de idade

Coloque sempre o protetor solar 20-30 minutos antes da exposição (os protetores minerais não necessitam de antecedência na colocação)

Até aos 2-3 anos ou com pele sensível recomendamos o uso de protetor mineral (inorgânico)

Não use restos de protetores do ano anterior

Crianças até aos 6-12 meses não deveriam estar diretamente expostas ao sol

Renove a aplicação do protetor de 2/2h. Se tomar muito banho aplique logo de seguida á saída da água, mesmo que na embalagem refira que é resistente á agua

Use chapéu com abas largas para proteger as zonas de incidência da luz sobre maior ângulo como seja o nariz, “bochecha”, lábio inferior e também muito importante os pavilhões auriculares.



As roupas escuras e mais “opacas” fornecem mais proteção dos raios solares

As pessoas de pele clara, loiras, ruivas e sardentas devem ter ainda um cuidado mais acurado

Os dias nublados são um engano. Proteja-se igualmente dos raios solares.

Se tem algum sinal que se modifica ou fica pruriginoso consulte o dermatologista

Recomendamos o uso de óculos como forma coadjuvante de proteger a sensível retina das crianças.

Não temos uma idade exata para início do uso de óculos, mas como regra diríamos logo que os tolere e principalmente desde que os consiga manusear. Não esquecer que uma criança com uma visão mais escura poderá ter inicialmente alguns problemas de adaptação às brincadeiras.

[Emídio Carreiro – Pediatra](#) (Facebook: Clínica Dr. Emídio Carreiro e Dra. Margarida Souto)

[Paulo Coutinho - Pediatra](#)

Revisto em 08|05|2015