

As férias são um período de diversão e uma boa oportunidade para os pais estarem com os seus filhos.

Quer para viagens culturais, recreativas, ir para a praia, para a neve, ou praticar actividades e desportos, mais ou menos radicais, escolhem-se muitas vezes países longínquos e "lugares exóticos". Com frequência, muitos pais perguntam quais os cuidados a ter com os seus filhos, conscientes de que alguns, bem pequenos, vão ser sujeitas a longas viagens de carro ou avião e a mudanças climáticas bruscas, a idas para locais e para praticar actividades que não são isentas de riscos, e onde, por vezes, para além do desconforto do diferente e do longe, a assistência médica é difícil.

Cada zona do globo tem especificidades quanto ao clima, prevalência e prevenção de doenças, ocorrência de fenómenos da natureza, existência ou surgimento de conflitos, falta de segurança, etc. Há consultas especializadas na medicina do viajante, que aconselham sobre todos estes aspectos e principalmente sobre as questões de prevenção de doenças, de necessidade de vacinas e de quais os cuidados a ter nos diversos locais da Terra que se podem frequentar.

A escolha das férias, incluindo época do ano, local, tipo de viagem e meio de transporte, deve ser feita, pensando no número de crianças, nas suas idades, no seu estado de saúde, no seu estado vacinal, haver ou não doenças, nos riscos específicos para a saúde, na necessidade de medicamentos ou cuidados especiais, no regime e hábitos alimentares, nas actividades que são previstas, na duração da viagem e da ausência de casa, nos recursos existentes no destino e na necessidade de transportar alimentos, fraldas, cadeirinhas, camas, etc.

Sobre férias e viagens, **três grandes conselhos** para os pais:

1º - ter bom senso e não esquecer que a idade dos filhos, é o factor mais importante para a escolha e decisão sobre as férias e viagens (será que a criança está na idade de apreciar a viagem e aquilo que os pais lhe querem oferecer?).

2º - não facilitar em nada do que sejam normas de segurança (nada há de pior do que ter as férias estragadas).

3º - após ponderadas e decididas as férias, para tirar delas o melhor proveito, vá prevenido para os imprevistos (mais vale prevenir que remediar).

Depois, há que ter em atenção que:

Idade - As crianças muito pequenas exigem cuidados e atenções e muitas toleram mal viagens, hotéis, restaurantes, etc. Nestes casos evitar férias em países longínquos e fazer viagens muito demoradas. Privilegiar as férias em locais conhecidos, com todo o tipo de recursos disponíveis. Evitar férias com muita programação. Um dia terão idade para fazer as férias dos seus sonhos e dos sonhos dos pais.

Viagem de carro - O maior risco são os acidentes e os enjoos. O condutor é responsável pelos passageiros e deve estar em perfeitas condições para a condução. O carro deve cumprir todas as normas de segurança. Deve ser feita uma condução conforme as regras e adequada às circunstâncias. Usar cadeira apropriada e/ou cintos de segurança conforme as normas e a idade. Parar cada 3 horas para descanso, "necessidades" e pequenas refeições. Fazer as refeições paradas. Evitar temperaturas interiores elevadas.

Viagem de avião - Todas as crianças podem viajar de avião. Nos voos comerciais não ocorrem geralmente problemas da altitude. O mais frequente são os enjoos, dores de ouvido, desidratação e perturbações do ritmo diário e mecanismo do seu controlo (jet-lag). Para evitar dores de ouvido nas crianças pequenas, promover a prévia desobstrução nasal e se necessário oferecer no momento da subida ou descida chucha ou alimentação com biberão. Nos mais crescidos pode usar-se nesta altura, pastilha elástica. Beber líquidos com frequência.

Viagem de barco - Frequentes as quedas à água ou no barco. O enjoo é também comum e pode ser prevenido com medicamentos. O uso de coletes é uma regra de segurança em barcos de recreio. A vigilância é fundamental. Ter cuidado com o sol.

Enjoo do movimento - Há crianças que enjoam durante as viagens e com os mais variados meios de transporte. No caso de ser conhecida esta possibilidade administrar nas crianças com mais de 1 ano de idade, cerca de 30 minutos antes do início da viagem, por via rectal, Enjomin® (1/2 a 1 supositório de 50mg). Em caso de necessidade, administrar no máximo 2 supositórios/dia. Nas crianças com mais de 12 anos podem ser administrados comprimidos de 100mg

Férias na praia - Sendo o sol fundamental à vida, é preciso ter cuidados e evitar a exposição aguda ou prolongada. Os efeitos do sol na pele são cumulativos e atinge-se muitas vezes a idade adulta já com o risco de desenvolver cancro da pele, fruto de muitas queimaduras solares anteriores, evitáveis.

A utilização de cremes, protectores solares, é obrigatório nas crianças e a aplicação deve ser frequente. A exposição ao sol deve ser gradual e deve evitar-se a exposição brusca e prolongada. É grande o risco de queimadura solar, quando em tempos de Inverno se vai para países onde é verão (o que acontece muitas vezes nas férias dos Portugueses). As crianças devem também usar "t-shirt" larga e chapéu. O golpe de calor é outra ocorrência a evitar. As crianças pequenas, tal como os idosos, são susceptíveis a esta situação. A hidratação é fundamental quer no tempo quente quer durante a exposição solar. Beber líquidos com frequência. A vigilância na praia e no mar é também uma regra a não descuidar. Os desportos devem ser feitos cumprindo as regras de segurança.

Férias na neve - O mais temível são os acidentes. Quem não sabe ou não está à vontade, deve aprender antes de se aventurar na neve. É fundamental cumprir todas as regras de segurança. Nos dias de sol são possíveis queimaduras solares e por isso devem ser usados protectores. A roupa e calçado devem ser apropriados, a fim de evitar arrefecimento ou geladuras.

Férias no campo e montanha – São frequentes os acidentes. Nas caminhadas, ocorrem as entorses, quedas de escarpas, desorientação, cansaço, golpes de calor e desidratação, etc. Usar calçado e roupa adequada. Levar líquidos para beber e evitar a água de rios ou fontes desconhecidas. Cuidado com os alimentos que são perigosos e podem ser inofensivos. Cuidado com os rios muitas vezes traiçoeiros. O uso de bicicleta pode também ser causa de traumatismos vários. Neste caso deve usar capacete e protectores nos joelhos e cotovelos. Picadas de insecto e mordeduras de animais podem ocorrer.

Doenças e problemas comuns – Doenças transmitidas por picadas de insectos (mosquitos, moscas, pulgas, carraças, aranhas). São frequentes entre nós, mas também em países exóticos e tropicais. Os países em que há malária devem ser evitados como destinos de férias, mas no caso de serem frequentados, torna-se necessário fazer antecipadamente a prevenção das formas graves da doença. Este é um dos motivos para a consulta do viajante. Nos locais onde abundam mosquitos devem utilizar-se redes mosquiteiras e impregnar das mesmas com insecticidas, usar repelentes de insectos e vestuário apropriado. Ter especiais cuidados com o nascer e pôr-do-sol, altura mais propícia para ser picado por insectos. A carraça encontra-se nos pinhais, jardins ou parasita animais como os cães.

Doenças provocadas pela água e alimentos As mais frequentes são a diarreia do viajante e a gastroenterite aguda. Para prevenir há que ter cuidados com a água e alimentos. Aconselha-se a só beber água engarrafada ou se impossível tratada por fervura durante 10 minutos ou desinfectada com cloro. O gelo utilizado também deve ser feito a partir de água engarrafada. O mesmo deve acontecer com a água de lavar os dentes. Na água engarrafada a rolha deve estar inviolada. Os leites infantis devem ser em pó, levados pelos pais e preparados com água engarrafada ou tratada. Evitar alimentos crus ou mal cozinhados, tal como saladas, peixe e carne. A fruta deve ser lavada e descascada. Cuidado com os ovos.

outras doenças – o contacto directo com determinadas plantas e as picadas de insectos podem desencadear reacções alérgicas. Evitar a exposição aos alérgenos conhecidos. A anafilaxia, forma grave de manifestação alérgica, não sendo comum é uma emergência e necessita de cuidados médicos imediatos. É de início súbito e acompanhada de prurido, urticária, edema da laringe, hipotensão e colapso.

Farmácia de viagem – deve em primeiro lugar conter os medicamentos habitualmente usados e depois os que se prevêem necessários. Deve ser feita conforme a idade da criança, o tipo de férias e os locais a visitar. Fale com o médico para passar eventuais receitas. Entre outros, pode ser útil ter: medicamento para febre, dor e inflamação (p.ex. paracetamol - Ben-u-ron® e/ou ibuprofeno - Brufen®); antibiótico de largo espectro (p.ex. amoxicilina - Oraminax®, sujeito a receita médica); antibiótico tópico (p.ex. ácido fusídico - Fucidine® creme); anti-histamínico (p.ex. hidroxizina - Atarax®, sujeito a receita médica); medicamento para o enjoo (p.ex. dimenidrinato - Enjomin®), sais para reconstituir solução hidroelectrolítica de rehidratação oral (p.ex. Dioralyte®); termómetro, pinça e tesoura; compressas, pensos rápidos e adesivo; repelente de insectos (p.ex. PréButix® creme anti mosquitos e loção spray); protector solar (com elevado factor de protecção); creme cicatrizante (p.ex. Cicalfate®); loção creme calmante e hidratante; antisséptico tópico (p.ex. iodopovidona - Betadine® solução dérmica), sabonete antibacteriano (p.ex. Bactopur®); e outros, como rede mosquiteira e desinfectante de águas.

Consulta do viajante: em Lisboa há - Hospital Egas Moniz - R. da Junqueira 126. tel 213 650 000; Instituto de Higiene e Medicina Tropical - R. da Junqueira 96. 213 652 600; Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa - Cpo Mártires da Pátria, 130. tel 218 853 000; Clínica de Medicina Tropical e do Viajante - Av. Liberdade, 129. tel 213 225 668; Hospital Inglês - R. Saraiva de Carvalho, 49. tel 213 955 067; Serviço de Vacinação Internacional - Av. 24 Julho. Tel 213 900 842

Telefones úteis em férias e viagem: médico assistente, saúde 24 (808 24 24 00), centro intoxicações e anti-venenos (808 250 143); embaixada ou consulado (se no estrangeiro)