



VIAJAR COM CRIANÇAS!

As viagens por todo o mundo são cada vez mais frequentes e com múltiplas motivações que incluem turismo, visita à família, trabalho, cooperação ou missões humanitárias. Muitas famílias viajam com filhos de diferentes idades e os adolescentes efetuam viagens quer em grupo quer em programas de intercâmbio escolar. Viajar com crianças é um desafio, em termos de cuidados de saúde a preparação deve ser atempada e os pais devem ser aconselhados sobre quais os comportamentos a adotar e a evitar.

O planeamento da viagem depende de vários fatores, nomeadamente do local do destino (área urbana, zona rural remota), condições climatéricas na altura da viagem (estação das chuvas), duração (estadia prolongada aumenta o risco de contrair algumas doenças infecciosas e implica necessidade de vigilância regular de saúde no local) e objetivo da estadia.

As viagens de avião podem ser muito stressantes para as crianças. As crianças mais pequenas devem levar uma mochila com brinquedos que ajudem a passar as horas da viagem e recomenda-se o uso de **cadeiras ou cintos**, durante o voo, até aos quatro anos de idade. No caso de desconforto ou mesmo **dor de ouvidos** na descolagem e aterragem deve oferecer-se líquidos aos mais pequenos (biberon ou mesmo mama) ou a chupeta. Os mais velhos podem mascar pastilhas elásticas, bocejar ou tossir. O **jet lag** não constitui habitualmente um problema para as crianças mais pequenas.

Os pais deverão ter todos os cuidados habituais, mais os decorrentes de um ambiente novo e desconhecido que, habitualmente não está preparado para crianças, nomeadamente: prevenção dos acidentes domésticos, dos acidentes de viação; dos afogamentos; evitar o contacto com animais, não só pelo risco de mordedura, arranhadela ou outro tipo de lesão, mas, também, pelo risco de transmitirem doenças infecciosas como por exemplo a raiva; evitar a exposição excessiva ao sol.

As crianças com patologia crónica devem levar um relatório pormenorizado da situação e a medicação habitual em quantidade suficiente. Os pais devem levar uma “farmácia de viagem” apetrechada em função do local de destino, tipo e duração da viagem que poderá incluir: antipiréticos, sais de rehidratação oral, racecadotril, antibiótico para a diarreia do viajante (azitromicina), antihistamínico, colírio oftálmico, iodopovidona, pensos rápidos, bandas para pequenos cortes, compressas, termómetro, protetor solar e no caso dos adolescentes, preservativos.



Os alimentos e as bebidas contaminadas são responsáveis pela transmissão de muitas infeções. Os alimentos bem cozinhados e ainda quentes geralmente são seguros. Alimentos consumidos crus como vegetais, saladas, leite não pasteurizado e respetivos derivados, ovos, marisco, e outro tipo de alimentos consumidos crus, assim como alimentos adquiridos nos vendedores de rua, são considerados de maior risco. Os frutos devem ser descascados pelo próprio. A água deve ser engarrafada, fervida durante três minutos ou desinfetada com soluções de iodo ou de cloro. Deve evitar-se gelo e as crianças não devem lavar os dentes com água corrente. Quem amamenta deve continuar a fazê-lo durante a viagem. É importante fomentar a lavagem frequente das mãos.

As doenças infecciosas transmitidas às pessoas por vetores são uma questão importante para a saúde global. Os principais vetores são os mosquitos, os flebótomos, as carraças, as pulgas e os piolhos. Além de integrarem um conjunto alargado de doenças de grande mortalidade, para muitas delas não existem vacinas disponíveis pelo que as medidas de prevenção da picada são a melhor profilaxia. Nas regiões tropicais, os insetos são vetores de inúmeras doenças. Para evitar as picadas devem ser usadas roupas de cor clara que podem ser impregnadas com permetrina, camisas de manga comprida e calças que reduzem a área exposta sobretudo se o risco for elevado e deve ser utilizado repelente. Em crianças não se recomendam repelentes que contenham concentrações de DEET superiores a 30%. A sua utilização é considerada segura a partir dos seis meses de idade. O seu uso deve no entanto obedecer a algumas normas para minimizar o risco de reações adversas. O quarto deve ter ar condicionado, portas e janelas protegidas com rede mosquiteira ou fechadas e os mosquiteiros impregnados com permetrina. Os viajantes, para áreas endémicas de malária, devem utilizar para além das medidas de proteção contra a picada do mosquito anteriormente referidas, quimioprofilaxia adequada, que deve ser prescrita na consulta do viajante.

As crianças devem andar sempre calçadas com sapatos fechados para evitar traumatismos e mordeduras (p.ex. as serpentes mordem por reflexo quando são pisadas) e proteção contra parasitas com capacidade de penetrar na pele intacta. Em meio rural os sapatos e a roupa devem ser sacudidos e examinados antes de usados, pois serpentes e escorpiões podem esconder-se neles.

As crianças podem contrair durante as viagens muitas doenças evitáveis com a vacinação. Esta deve ser personalizada, em função da idade, história clínica e vacinal, países de destino, tipo de viagem, duração da estadia, requisitos legais de cada país em termos de vacinação e o período de tempo disponível antes da partida. Por vezes é necessário alterar o calendário do Programa Nacional de Vacinação, de modo a conferir proteção adequada antes da viagem, nomeadamente, aplicando esquemas vacinais acelerados, respeitando a idade mínima indicada para início da vacinação e os intervalos mínimos entre doses e vacinas.



Para aconselhar e informar das medidas preventivas a adotar antes, durante e após a viagem, existem as Consultas de Saúde do Viajante que devem ser programadas de preferência cerca de dois meses antes da data de partida. Existem consultas de viajante, algumas exclusivas para crianças e acompanhantes, e Centros de Vacinação Internacional espalhados por todo o país. Informação acessível em: <http://www.portaldasaude.pt/.../htm>

Autora: Filipa Prata é Pediatra, trabalha na Unidade de Infeciologia Pediátrica e faz Consulta Pediátrica do Viajante. Departamento de Pediatria, HSM, CHLN.

Colaboração: Luís Varandas é pediatra, Trabalha na Unidade de Infeciologia e na Consulta do Viajante do Hospital Dona Estefânia e é Professor de Pediatria da Faculdade de Ciências Médicas e do Instituto de Higiene e Medicina Tropical, Universidade Nova de Lisboa.

Texto elaborado por solicitação para o Portal C&F, SPP 2015.04.23©