

VIAGENS DE AVIÃO E SITUAÇÕES MÉDICAS PARTICULARES

Note bem: Se tiver alguma das patologias indicadas abaixo ou se sofrer de outra doença grave ou incapacitante, no seu próprio interesse, peça sempre com antecedência uma **AUTORIZAÇÃO MÉDICA DE EMBARQUE (MEDIF)**.

PATOLOGIA MÉDICA	ADVERTÊNCIA
ENFARTE DO MIOCÁRDIO <i>Com complicações</i>	Geralmente poderá viajar após 2 a 4 semanas. Adiar até estar controlado
GRAVIDEZ <i>Com complicações</i>	Algumas companhias aéreas permitem que se viaje até às 36 semanas (<i>4 semanas antes da data prevista para o parto</i>) Desaconselhado
DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS* <i>(em particular por via aérea)</i>	Adiar a viagem até terminar o período de contágio (exemplo: tuberculose, sarampo, varicela) * a concentração de microorganismos no ar da cabine de avião é inferior ao das cidades.
LESÕES ORTOPÉDICAS	Manter o membro elevado e usar gessos bivalves para prevenir os problemas circulatórios. Muitas vezes será necessário requisitar uma cadeira de rodas e um lugar extra (<i>ex: fracturas dos membros inferiores</i>)
EPILEPSIA DIABETES	Assegurar a toma habitual e eficaz dos medicamentos recomendados
PROBLEMAS PSIQUIÁTRICOS	Deve viajar acompanhado e poderá tomar um sedativo, conforme indicado pelo médico assistente
CIRURGIA ABDOMINAL, OFTÁLMICA, TORÁCICA OU DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL	Aguardar pelo menos 7 a 10 dias antes de viajar (decisão caso a caso)

Não se esqueça de levar a sua medicação habitual na bagagem de mão, bem como de a tomar sempre nas doses e frequências prescritas pelo seu médico!

Se usa medicação injectável (ex.: insulina) e vai viajar para um país de recursos limitados, leve sempre consigo uma provisão de medicamentos, agulhas e seringas suficiente para a viagem e estadia, fazendo-se acompanhar da respectiva indicação médica escrita.

Contactos / Marcações Call Center

Exterior	Rede TAP
218 436 300	38 216
218 436 311	38 304
218 436 330	38 310
218 436 340	38 314

Quando viaja de avião

Prevenção de Problemas de Saúde



UCS – Cuidados Integrados de Saúde, s.a.
Aeroporto de Lisboa, Edifício 35
Apartado 8426
1804-001 LISBOA

Horário: 08h00-18h00 (2ª a 6ª feira)
Autocarros: 5, 22, 44, 45, 83.
Parque de estacionamento para os Utentes.



Quando viajar de avião prepare-se em terra...



Para uma viagem de avião confortável e mais segura deve ter em linha de conta: o vestuário, alimentação e bebidas, medicamentos, bagagens, procedimentos em caso de evacuação da aeronave, bem com as necessidades específicas para passageiros com limitações.

AMBIENTE NA CABINE DO AVIÃO

Durante o voo, o ambiente é diferente daquele a que estamos habituados na superfície terrestre, dado que, com a altitude, há uma descida de pressão atmosférica, embora compensada parcialmente pela pressurização da cabine. Esta descida de pressão faz-se sentir pelo aumento do volume de gás no organismo; por exemplo, a nível dos ouvidos, que parecem “estalar”, e da distensão dos intestinos.

O ambiente da cabine e as manobras de aceleração e desaceleração dos aviões na descolagem e aterragem não afectam as pessoas saudáveis. Mas os passageiros com problemas circulatórios graves ou instáveis podem sofrer efeitos indesejáveis, se não tomarem as devidas precauções.

No interior da cabine dos aviões comerciais, a pressão atmosférica é correspondente a cerca de pouco mais de 2000 metros de altitude, à qual o organismo saudável se adapta.

Antes da partida...

PASSAGEIROS COM PROBLEMAS DE SAÚDE

Os passageiros com problemas respiratórios ou cardíacos não compensados, cirurgias abdominais ou hemorragias recentes, devem requerer uma autorização médica para viajar, bem como os passageiros com limitações motoras ou necessidades específicas, de forma a preparar as condições requeridas para permitir o transporte (*ver quadro*).

As contra-indicações médicas absolutas para o transporte de doentes dependem do tipo de patologia, tipo de avião, equipamento médico e técnico de saúde acompanhante.

VESTUÁRIO E CALÇADO

É recomendado o uso de roupa confortável, preferencialmente de fibras naturais, que tape os braços e pernas. Os sapatos devem ser de couro, folgados, confortáveis e sem saltos.

MERGULHO

Os praticantes de mergulho com garrafa devem esperar cerca de 12 a 48 horas antes da viagem, devido ao risco de doença de descompressão.

ALIMENTAÇÃO, BEBIDAS E MEDICAMENTOS

Coma refeições leves e equilibradas antes de viajar e evite bebidas alcoólicas ou gasosas. Não esqueça de incluir na bagagem de mão os seus medicamentos habituais, bem como de os tomar conforme indicado pelo seu médico.

SONO

Durma bem antes da partida. Se for para destinos com 5 ou mais horas de diferença horária, poderá ter interesse em começar uns dias antes a alterar progressivamente os seus horários, de forma a aproximar-se do horário de destino.

BAGAGENS

Cumpra as regras da companhia aérea. As bagagens permitidas na cabine do avião devem ter dimensões reduzidas e caber nos compartimentos destinados. Em caso de turbulência podem ser projectadas, pelo que não devem ser pesadas nem ter cantos afiados. A bagagem no porão do avião também deve obedecer às normas. Não transporte materiais inflamáveis (*combustíveis, tintas, sprays, fósforos,...*), foguetes, solventes, armas ou munições, ácidos corrosivos e materiais radioactivos.

Em caso de emergência, deixe a bagagem para trás; alguns segundos podem fazer a diferença...

TRANSPORTE DE CRIANÇAS

As companhias aéreas têm regras de elevada segurança sobre a forma como podem viajar as crianças.

MEDO DE VOAR...

Muitas pessoas sentem ansiedade quando não podem usar um meio de transporte alternativo, pelo que é importante tranquilizá-las, se necessário recorrendo a ajuda especializada.

No avião...

SEGURANÇA DURANTE O VOO

Arrume bem a bagagem de mão, de forma a não impedir a circulação e a não limitar os seus movimentos. Mantenha o cinto apertado sempre que estiver sentado, pois pode surgir turbulência de forma inesperadamente.

Preste atenção às instruções de segurança indicadas pela tripulação e nos folhetos disponíveis.

CUIDADOS A TER DURANTE O VOO

- > **O ambiente** no avião é bastante seco: é aconselhável beber líquidos, em particular água. **Evite bebidas alcoólicas e gasosas.**
- > **Para** prevenir a formação de coágulos no sangue, evite permanecer de pernas cruzadas, mobilize as pernas e tornozelos e levante-se de vez em quando para andar um pouco, a menos que a tripulação não o recomende.
- > **Siga** as instruções da revista e do vídeo de bordo sobre exercícios de mobilização e relaxamento.
- > **Se** pertencer a um grupo de alto risco, poderá estar indicada a toma de medicação preventiva. **Consulte sempre o seu médico.**

PRIMEIROS SOCORROS

- > **Se** se sentir doente, deve comunicá-lo aos tripulantes de cabine, os quais têm meios para lidar com as mais variadas situações.

PREPARAR A DESCIDA

- > **Na descida**, pode ocorrer um traumatismo do tímpano (uma membrana dentro do ouvido) devido à variação da pressão, o qual pode causar dor e mesmo “otite”.
- > **Para** evitar esta situação, aplique gotas descongestionantes nasais, cerca de 15 minutos antes de iniciar a descida (pergunte à tripulação), especialmente se tiver obstrução nasal ou estiver constipado. Faça movimentos de mastigação amplos ou masque uma pastilha. Se tiver crianças pequenas, coloque-lhes a chucha ou dê-lhes um biberão.
- > **Não** deve aterrar adormecido.

NO DESTINO...

- > **Ao atravessar** vários fusos horários, podem surgir perturbações fisiológicas – “jet lag”: alterações de sono, problemas digestivos, dificuldade de concentração e fadiga.
- > **Adapte-se** rapidamente ao ritmo do país de destino, fazendo as refeições e períodos de sono de acordo com a hora local, expondo-se à luz do dia, realizando exercício físico moderado e participando em actividades sociais.
- > **No caso de a estadia** ser muito curta é geralmente preferível manter os ritmos do país de origem.
- > **Se acha que poderá necessitar** de medicação para combater os efeitos do “jet lag”, consulte o seu médico ou uma consulta do viajante.