

Férias seguras começam antes da partida

Há quem planeie as férias ao detalhe: escolhe o hotel perfeito, pesquisa os melhores restaurantes, faz listas intermináveis para a mala e até define os locais instagramáveis para a fotografia perfeita. Mas poucos viajantes param para pensar se a sua saúde também está pronta para a partida.

Tal como se confirma o passaporte, as reservas ou o itinerário, também vale a pena reservar alguns minutos para verificar se está tudo bem antes de partir. Um check-up simples pode ajudar a rever a medicação habitual, esclarecer dúvidas, avaliar sintomas recentes e identificar cuidados específicos relacionados com o destino. Na maioria dos casos, trata-se apenas de uma consulta prática que permite viajar com mais tranquilidade.

Esta preparação é particularmente importante para quem vive com doenças crónicas, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, respiratórias ou oncológicas. Antes de viajar, é aconselhável confirmar que a doença está controlada e garantir que existe medicação suficiente para toda a estada. Quando a viagem é para o estrangeiro, pode ainda ser útil levar informação clínica essencial.

Também não é boa ideia ignorar sintomas recentes. Cansaço fora do habitual, falta de ar, febre, tonturas, dor no peito ou o agravamento de uma doença já conhecida devem ser avaliados antes da partida. Mesmo situações aparentemente simples merecem atenção. Uma dor de ouvidos nos dias que antecedem uma viagem de avião, por exemplo, pode transformar-se num problema significativo durante o voo devido às alterações de pressão, causando desconforto intenso e, em alguns casos, complicações evitáveis.

Para determinados destinos, a preparação deve ir um pouco mais longe. Nem todas as viagens exigem apenas protetor solar e repelente de insetos. Dependendo do país ou da região visitada, pode ser necessário considerar cuidados extra a ter com a água e os alimentos, medidas de proteção contra os mosquitos e a necessidade de vacinas ou de medicação preventiva. Assim, recomenda-se que a consulta da saúde do viajante seja realizada idealmente pelo menos um mês antes da partida, permitindo tempo suficiente para vacinação e outras medidas preventivas.

Outro aspecto frequentemente subestimado é o impacto das viagens longas no organismo. Quando se fala em riscos associados às deslocações, muitas pessoas pensam imediatamente nos voos de longo curso. No entanto, o corpo não distingue se está sentado num avião, num carro, num autocarro ou num comboio. O que realmente importa é o tempo passado praticamente imóvel. Segundo os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC), qualquer viagem superior a quatro horas pode aumentar o risco de formação de coágulos sanguíneos. Por isso, durante percursos mais prolongados, é aconselhável levantar-se regularmente, caminhar alguns minutos sempre que possível, movimentar as pernas e manter uma boa hidratação.

A boa notícia é que a maioria dos problemas associados às viagens pode ser antecipada e prevenida com medidas simples. O objetivo não é criar preocupação nem acrescentar mais uma

tarefa à lista de preparativos. Pelo contrário: trata-se de reduzir imprevistos, evitar preocupações desnecessárias e garantir que o foco das férias permanece onde deve estar.

Porque as melhores recordações de uma viagem devem incluir paisagens, experiências e momentos felizes e não a procura urgente de uma farmácia ou de um serviço de urgência a milhares de quilómetros de casa.

Artigo assinado por

[Joana Fernandes](#)

Médica com especialidade em Consulta do Viajante, Infecçiology e Medicina Tropical da Affidea Setúbal