

**GUIA PRÁTICO**

# Como planejar e viver as suas férias em segurança.



## **GUIA COMPLETO**

# **Conteúdos**

### **3 INTRODUÇÃO**

- 4 Cartão Europeu de Seguro de Doença
- 4 Consulta do Viajante

### **5 MEDICAMENTOS**

- 6 Lista de Medicamentos
- 7 Como Transportar os Medicamentos

### **8 PROTEÇÃO SOLAR**

- 9 Excesso de Exposição Solar
- 9 Exposição Solar nas Horas de mais Calor
- 10 Roupa e acessórios de proteção
- 10 Exposição Solar de Bebés e de Crianças
- 10 Hidratação
- 11 Protetor Solar
- 12 Tipos de Protetor Solar
- 12 Como aplicar adequadamente o Protetor Solar?

### **13 PRIMEIROS SOCORROS**

- 13 Pequenas Feridas
- 13 Lesões mais Graves
- 14 Queimaduras
- 14 Picada de Abelha
- 15 Picada de Mosquito
- 15 Picada de Alforreca
- 15 Picada de Peixe-Aranha

### **16 COVID-19**

- 17 Transportes Públicos
- 17 Praias
- 17 Estabelecimentos Comerciais
- 17 Refeições e Festas
- 18 Testagem

## INTRODUÇÃO

# Como planejar e viver as suas férias em segurança.

O verão é, por excelência, altura das férias, em que muitas pessoas aproveitam para tirar uns dias de descanso e lazer. Não importa se passa as suas férias em casa ou fora de casa; no país ou no estrangeiro, há sempre planeamento envolvido.

Todos querem que as férias sejam, simultaneamente, um período de tranquilidade e de diversão. No entanto, os imprevistos de saúde também podem ocorrer nesta época do ano e, por isso, há que estar preparado.

Assim, mesmo antes de ir de férias, há todo um planeamento a fazer, de modo a prevenir complicações que as possam prejudicar e ao seu tão desejado repouso. Além disso, este ano, em virtude da pandemia de Covid-19, há cuidados extra a ter, de modo a prevenir a transmissão do novo coronavírus.

Neste guia, vamos dizer-lhe tudo o que deve considerar fazer e acautelar, para umas férias sem sobressaltos e em segurança, mesmo antes de chegar ao destino.

**Acompanhe cada ponto deste guia para umas férias memoráveis e 100% seguras!**



## CONSULTA DO VIAJANTE

Se for viajar para o estrangeiro, sobretudo para fora da Europa e para destinos tropicais, saiba que deve fazer a consulta do viajante, aproximadamente um mês antes de ir de férias.

Este tipo de consulta está disponível em centros de saúde e hospitais públicos de todo o país, além de em clínicas e hospitais privados.

Neste tipo de consulta, o médico indica quais os cuidados a ter antes, durante e depois da viagem, os quais podem variar em função do destino de férias. Algumas dessas precauções podem passar por:

- **Vacinação recomendada;**
- **Medicação profilática a tomar;**
- **Medicamentos a levar na viagem;**
- **Indicação dos cuidados a ter com o consumo de água e de certos alimentos.**

## CARTÃO EUROPEU DE SEGURO DE DOENÇA

Se o seu destino de férias for um Estado-Membro da União Europeia, Islândia, Liechtenstein, Noruega, Suíça e Reino Unido, então, antes de viajar, deve pedir o Cartão Europeu de Seguro de Doença.

Além de ser gratuito, ele dá-lhe acesso a cuidados médicos equivalentes aos dos cidadãos do país onde está a passar férias. Tem validade de três anos, podendo depois ser renovado na Segurança Social.

Para saber como requerer, [clique aqui](#).



# Medicamentos

Ao preparar as malas para as férias, não se deve esquecer de incluir um kit com medicamentos básicos. Mesmo nas férias, há imprevistos que podem suceder e, por isso, alguns medicamentos de SOS podem revelar-se essenciais.

Para saber qual a medicação a transportar, deve considerar aspetos como:

- O seu destino de férias;
- A duração da viagem;
- As doenças ou microorganismos mais prevalentes nesse local;
- Os recursos de saúde e condições sanitárias da zona;
- As suas condições de saúde;
- Entre outros pontos importantes.

Além dos cuidados no transporte dos medicamentos (que iremos especificar mais adiante), não se esqueça que, chegando ao destino de férias, deve acondicionar a medicação num espaço fresco e seco, como o Wc ou a cozinha.

Caso vá atravessar diferentes fusos horários, tenha em conta que deve manter o horário regular da toma dos seus medicamentos, sendo que depois deve ajustar esse horário de toma, quando chegar ao destino de férias. Para mais informações, peça ajuda ao seu médico.



## LISTA DE MEDICAMENTOS E OUTROS ITENS DE SAÚDE A LEVAR

Para estar totalmente prevenido para qualquer imprevisto de saúde, considere levar na sua mala de viagem os seguintes medicamentos.

- **Medicação habitual:** deve levar todos os medicamentos que toma habitualmente, na quantidade necessária para cobrir todo o período de férias e, de preferência, algumas doses extra, caso exista, por algum motivo, um adiamento do seu regresso a casa. Recomenda-se levar a receita médica destes medicamentos, para caso seja solicitada no controlo de segurança do aeroporto;
- **Analgésico/antipirético:** indicados para quadros de febre e de dor, como é o caso do paracetamol;
- **Antimaláricos:** só no caso de viajar para destinos onde há o risco de contrair malária e se recomendados pelo médico;
- **Antibióticos:** destinados a doenças causadas por bactérias e se prescritos por um médico;
- **Soluções de reidratação oral:** úteis em caso de desidratação, decorrentes de quadros de vômitos ou de diarreia, por exemplo;
- **Antieméticos:** indicados para enjoos ou vômitos;
- **Antidiarreicos:** indicados em caso de diarreia aquosa, lembrando que não devem ser ingeridos por mais de dois dias e em algumas situações são contraindicados;
- **Anti-histamínico e/ou corticoide tópico:** recomendados para quem tem alergias à picada de mosquito, por exemplo;
- **Repelente de insetos:** importantes para evitar a picada de mosquitos, sobretudo dos que são transmissores de doenças;
- **Creme hidratante com zinco:** indicado para reparar as lesões e as irritações cutâneas que podem surgir depois da exposição solar;
- **Descongestionante nasal e oftalmológico e soro fisiológico:** úteis em caso de congestão nasal e/ou de conjuntivite não infecciosa;
- **Anti-inflamatório não esteroide tópico:** recomendado em caso de entorses e de distensões musculares;
- **Laxante:** indicado em caso de obstipação, desde que seja habitual a sua toma e por recomendação médica;
- **Antiácido:** indicado em caso de azia e de indigestão;
- **Métodos anticoncepcionais;**
- **Termómetro;**
- **Antisséptico:** indicado para a desinfeção de feridas;
- **Pensos, adesivo, compressas, ligaduras, tesoura, pinça (entre outros utensílios):** para fazer curativos.





# Proteção Solar

Todos sabemos que o sol tem vários benefícios para a nossa saúde, desde logo o estímulo da produção da vitamina D3. No entanto, uma exposição prolongada aos raios solares, nas horas mais perigosas do dia, ou sem proteção, pode ser danoso para o bem-estar do indivíduo.

A radiação UV pode ser responsável pelo envelhecimento precoce da pele e, mesmo, pelo cancro cutâneo, cuja incidência tem vindo a aumentar significativamente nas últimas décadas.

Por esse motivo, é fundamental ter cuidados no momento de nos expormos aos raios solares, seja na praia, na piscina ou no campo.

É de recordar que mesmo à sombra podemos estar expostos à radiação do sol, uma vez que esta pode refletir-se na água, na areia ou mesmo na neve. Portanto, a proteção solar é sempre recomendada, mesmo que vá passar férias numa estância de esqui.





## EXCESSO DE EXPOSIÇÃO SOLAR

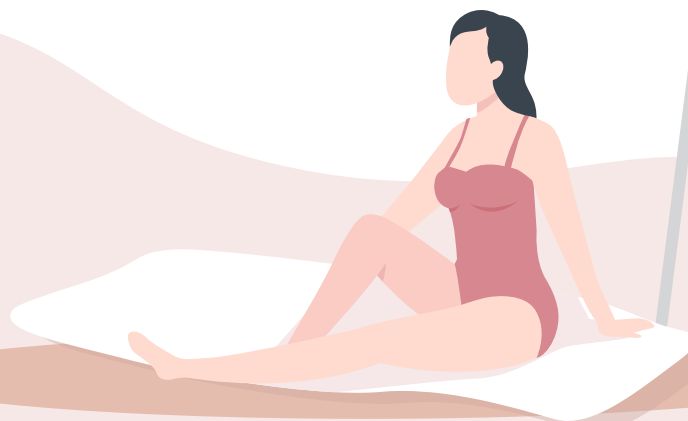
Já dissemos que pequenas quantidades de radiação ultravioleta contribuem para a produção da vitamina D3. Contudo, a exposição solar excessiva pode trazer malefícios, como contribuir para o aparecimento de cancro de pele.

Assim, sobretudo nos primeiros dias de férias, deve-se fazer uma exposição solar moderada, aumentando progressivamente o tempo de exposição ao sol. Comece por exposições de 30 a 60 minutos, alargando paulatinamente esse período de exposição.

## EXPOSIÇÃO SOLAR NAS HORAS DE MAIS CALOR

Além de evitar passar muito tempo ao sol, deve evitar a exposição solar às horas em que o sol é mais “perigoso”, ou seja, entre as 11h e as 17h. Assim, deve preferir ir à praia de manhã ou ao final da tarde, por exemplo.

Como já referimos, nunca se deve esquecer que a radiação ultra-violeta também é refletida pela areia, água, neve ou gelo, sendo capaz de ultrapassar as roupas finas, as nuvens, os para-brisas do carro e até as janelas. Isto significa que mesmo em dias nublados, deve-se usar protetor solar. Lembre-se sempre que deve proteger os lábios, orelhas e o dorso das mãos.



## ROUPA E ACESSÓRIOS DE PROTEÇÃO

Há vestuário e acessórios essenciais que oferecem uma proteção solar extra. Portanto, deve sempre usar chapéu de abas largas, óculos escuros (especialmente as crianças e os indivíduos com olhos claros) e vestuário escuro que cubra as pernas e os braços e seja feito de um tecido denso, mas leve e pouco poroso.

## EXPOSIÇÃO SOLAR DE BEBÉS E DE CRIANÇAS

É preciso ter especial cautela com a exposição direta ao sol de bebês e de crianças mais pequenas, devido à sensibilidade da sua pele. Além disso, há que ter em conta que uma queimadura solar na infância duplica o risco da criança vir a ter, mais tarde, cancro de pele.

Os bebês com menos de 12 meses não devem ser de todo expostos ao sol, sendo que até aos três anos de idade, deve privilegiar a aplicação de um protetor solar mineral nas crianças, para uma maior proteção da sua pele.

## HIDRATAÇÃO

Pode não parecer que tenha relação, mas um organismo bem hidratado contribui para uma pele mais protegida e equilibrada. Além de beber cerca de 1,5 a dois litros de água por dia, é também importante não esquecer o consumo de frutas e legumes.

Este cuidado é especialmente importante no caso das crianças e dos idosos, pois no verão ficam mais facilmente desidratados, mesmo que não se apercebam, nem deem sinais disso.



## PROTETOR SOLAR

O protetor solar é um dos principais cuidados a ter antes e durante a exposição solar. Isto porque deve aplicar o protetor solar cerca de 30 minutos antes de se expor ao sol e reaplicar o protetor de duas em duas horas ou sempre que for à água.

No que respeita ao protetor solar propriamente dito, deve preferir um que filtre os raios UVA e UVB e que tenha um fator de proteção solar de, pelo menos, 30 FPS (sendo que muitos especialistas recomendam para todos os indivíduos um protetor solar com FPS 50+).

Indivíduos ruivos, loiros, com sardas e/ou com muitos sinais devem usar sempre um protetor solar com um FPS mais elevado.



## TIPOS DE PROTETOR SOLAR

Há dois principais tipos de protetor solar: os químicos e os minerais.

Os **protetores solares químicos**, como os cinamatos, salicilatos e benzofenonas, caracterizam-se por serem capazes de absorver as radiações ultravioletas e convertê-las em calor.

Já os **protetores solares minerais ou físicos**, como é o caso do dióxido de titânio e do óxido de zinco, protegem a pele dos raios ultravioleta, sendo capazes de refletir a luz solar.

Portanto, os protetores solares minerais são particularmente aconselhados para crianças com menos de três anos e, também, para indivíduos com doenças dermatológicas, com alergias ou com sensibilidade ao sol.

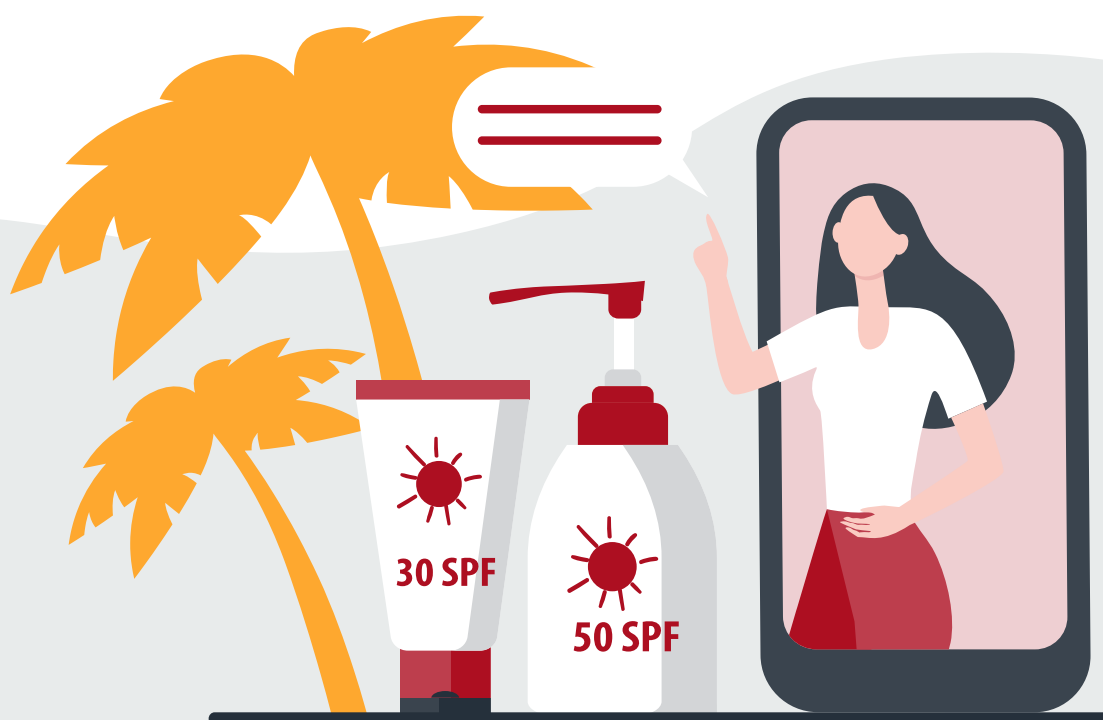
Contudo, deve-se avaliar caso a caso, sendo a recomendação do protetor solar destinada ao tipo de pele de cada pessoa.

## COMO APLICAR ADEQUADAMENTE O PROTETOR SOLAR?

Tão importante como selecionar o protetor solar mais apropriado para a sua pele, é saber como o colocar corretamente na pele. Assim, deve-se aplicar uma quantidade generosa de protetor solar sobre a pele, sem esquecer zonas do corpo, como o pescoço, os pés, as orelhas ou a cabeça (no caso de não ter cabelo).

Não se esqueça também de colocar o protetor solar com antecedência e reaplicá-lo com a periodicidade já indicada anteriormente. Além disso, é recomendável aplicar um stick labial com FPS de, pelo menos, 30, de modo a também proteger a região dos lábios.

Sempre que for à água, volte a passar o protetor solar pelo corpo.





## QUEIMADURAS

Durante as férias, o relaxamento e a descontração podem favorecer alguns incidentes, como é o caso das queimaduras. Neste campo, tudo depende da gravidade (grau) da queimadura.

No caso das queimaduras de primeiro grau, elas só atingem a zona mais superficial da pele, que se apresenta vermelha e seca. Nestas situações, deve procurar arrefecer a região com água corrente, durante cerca de 20 minutos. Além disso, pode tomar um analgésico, em caso de dor.

Já as queimaduras de segundo grau alcançam regiões mais profundas da pele, podendo provocar dores fortes e bolhas. Neste caso, arrefeça a pele por 20 minutos com água corrente e remova a roupa ou os objetos que possam causar compressão na região, sem nunca puxar a pele queimada.

Depois de estabilizado, é importante ser visto por um médico o mais depressa possível, devendo ligar para o 112 ou dirigir-se a uma urgência hospitalar.

## PICADA DE ABELHA

O verão é propício às picadas de insetos, como as abelhas. Neste caso, o primeiro passo a dar é remover o ferrão, recorrendo a um objeto rombo a fim de raspar suavemente, como um cartão de crédito ou faca de manteiga, sobre a área afetada. Deve-se evitar usar pinças ou o próprio dedo que possa perfurar ou espremer a bolsa de veneno e piorar os sintomas. Depois, deve lavar a região com água e sabão.

Caso haja dor e inchaço local, procure arrefecer a região, usando uma compressa fria ou gelo embrulhado num pano. Também pode tomar um analgésico (paracetamol ou ibuprofeno), assim como um anti-histamínico oral ou aplicado em forma de creme, para fins de alívio da coceira e do inchaço.

Deve ter atenção para os sinais de reação alérgica generalizada, tais como: dificuldade em respirar ou engolir saliva, sensação de tontura e mal-estar, urticária/inchaço do rosto, boca ou garganta; ou perda de consciência e colapso. Em caso de sinais ou sintomas de gravidade, deve-se recorrer ao serviço de urgência de imediato.



## PICADA DE MOSQUITO

As picadas dos mosquitos também são bastante comuns nas férias de verão e, por vezes, podem gerar bastante prurido. Nesse caso, deve lavar a região afetada com água fria e sabão e colocar gelo embrulhado num pano ou num saco, se houver dor ou inchaço. Deve evitar coçar em demasia o local para evitar infecções secundárias.

Em casos mais severos, pode ser necessário tomar paracetamol ou ibuprofeno e ainda um anti-histamínico. Se não melhorar, deve consultar um médico, pois pode ser necessária a prescrição de corticosteroides.



## PICADA DE ALFORRECA

A picada de alforreca não é uma situação muito grave. Porém, convém que, após a picada, não se mexa, de modo a evitar que a toxina libertada pelo animal se espalhe pelo seu corpo.

Comece por retirar os tentáculos do animal, usando uma pinça ou calçando uma luva. Depois, raspe a região com um cartão tipo multibanco ou até uma concha, se vir que tem sob a pele uma pequena bolsa com veneno do animal.

A seguir, coloque água quente sobre a zona afetada por 30 minutos e tome um analgésico, para atenuar a dor. Se sentir dificuldade respiratória, dor no peito ou a picada tiver atingido uma área corporal grande ou sensível, deve deslocar-se às urgências hospitalares.

## PICADA DE PEIXE-ARANHA

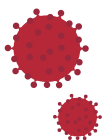
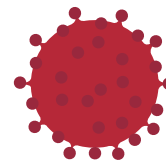
Para aliviar a dor, deve mergulhar a região da picada em água bem quente, preferencialmente acima de 40 graus, porque o veneno degrada-se com o calor, por 30 a 90 minutos (deve ter cuidado para que não ocorram queimaduras na pele. Este procedimento só terá efeito se for realizado nos primeiros 30 minutos depois da picada), e tomar paracetamol ou ibuprofeno.

Com uma pinça, deve tentar remover o espinho, evitando utilizar a mão diretamente para este procedimento. Depois, procure limpar a ferida com água e sabão. A seguir, passe por água fria e deixe secar ao ar livre, sem tapar.

Caso não consiga retirar o ferrão ou se a dor e a inflamação persistirem ou demais sinais e sintomas de gravidade como febre persistente, náuseas ou vômitos, deve procurar ajuda médica.

Deve ser dada especial atenção aos anestésicos locais em forma de pomada ou sprays, em que são contraindicados.

## Covid-19



Atualmente, a Covid-19 impõe a adoção de algumas medidas e cuidados, mesmo quando estamos de férias. Entre essas precauções a tomar estão:

- **Cumprir o distanciamento físico;**
- **Higienizar ou desinfetar regularmente a mãos;**
- **Colocar máscara em todos os locais onde seja obrigatório.**

Naturalmente que se viajar para o estrangeiro, deve informar-se acerca dos protocolos de segurança locais, assim como sobre as medidas de prevenção do contágio recomendadas nesse destino.

Caso viaje para um país da União Europeia, consulte previamente o [site Re-open](#), que reúne informação sobre a situação sanitária dos países da UE.





## TRANSPORTES PÚBLICOS

Se for viajar de transporte público (avião, comboio, camioneta) até ao seu destino de férias ou se os utilizar durante as férias, então também há algumas recomendações a considerar, nomeadamente:

- Usar máscara;
- Higienizar/desinfetar frequentemente as mãos;
- Manter o distanciamento físico de, pelo menos, um metro;
- Optar pelo check-in online e pelo bilhete eletrónico;
- Chegar com antecedência ao local de embarque;
- Seguir os circuitos de circulação estabelecidos.

## PRAIAS

Se o seu destino de férias incluir praias portuguesas, então deve ter em conta as seguintes regras de funcionamento nestes espaços:

- Usar máscara nos acessos à praia;
- Lavar e desinfetar as mãos com regularidade, principalmente ao chegar e ao sair da praia;
- Preferir praias com baixa ocupação (para isso, pode consultar o [portal InfoPraia](#));
- Seguir as regras de circulação nos acessos à praia;
- Manter a distância de 1,5 metros entre toalhas e de três metros entre guarda-sóis e respeitar o distanciamento entre banhistas.

## ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

Se, para si, não há férias sem refeições saborosas feitas nos restaurantes locais ou sem idas às melhores lojas de souvenirs, então saiba que pode fazê-lo, seguindo as normas que são recomendadas no dia a dia. Tome nota de algumas delas:

- Desinfetar as mãos ao entrar e ao sair do estabelecimento;
- Remover a máscara apenas no momento de comer e/ou de beber;
- Preferir estabelecimentos com espaços exteriores, ao ar livre;
- Manter o distanciamento físico;
- Evitar a partilha de mesa com pessoas com quem não coabita.

## REFEIÇÕES E FESTAS

Mesmo quando faz as suas refeições em casa, deve tomar algumas precauções, caso convide amigos ou família que não pertençam ao seu agregado familiar. Tenha em conta as seguintes recomendações, se organizar convívios durante as férias:

- Promover encontros em espaços abertos e ao ar livre;
- Usar máscara, retirando-a só para comer ou beber;
- Lavar regularmente as mãos;
- Desinfetar frequentemente as superfícies;
- Evitar convívios com muitas pessoas ou, em alternativa, escolher um sítio amplo e arejado para o encontro;
- Manter o distanciamento físico;
- Não partilhar pratos, copos ou outros utensílios.



## TESTAGEM

**Caso vá viajar para fora do país, saiba que deve fazer alguns dias antes da partida um teste PCR à Covid-19 e que deve apresentar um resultado negativo.** Mesmo assim, em alguns países, pode ser-lhe exigido que cumpra um período de quarentena.

De regresso a Portugal, deve novamente fazer e apresentar um teste PCR à Covid-19 com resultado negativo. Mais uma vez, a quarentena pode ser exigida, em função do território de onde vem.

Antes de escolher o destino pretendido para ir de férias, convém estar atento às recomendações e normas de cada país.



# Divirta-se com toda a segurança!



## FONTES

(Consultadas a 07/06)

### **LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO. 5 REGRAS DE OURO NA PROTEÇÃO SOLAR.**

Disponível em: <https://www.ligacontracancro.pt/paginas/detalhe/url/5-regras-de-ouro-na-protecao-solar>

### **WEBMD. WHAT'S THE BEST SUNSCREEN?**

Disponível em: <https://www.webmd.com/beauty/features/whats-best-sunscreen#1>

**MAYO CLINIC. BEST SUNSCREEN: UNDERSTAND SUNSCREEN OPTIONS.** Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/best-sunscreen/art-20045110>.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION. RADIATION: SUN PROTECTION.** Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/radiation-sun-protection>

**AMERICAN CANCER SOCIETY. ULTRAVIOLET (UV) RADIATION.** Disponível em: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/radiation-exposure/uv-radiation.html>

**SKIN CANCER FOUNDATION. ASK THE EXPERT: DOES A HIGH SPF PROTECT MY SKIN BETTER?.** Disponível em: <https://www.skincancer.org/blog/ask-the-expert-does-a-high-spf-protect-my-skin-better/>

**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CANCRO CUTÂNEO. CUIDADOS A TER NA EXPOSIÇÃO SOLAR.** Disponível em: <http://www.apcancrocuteano.pt/index.php/prevencao/cuidados-a-ter>.

**AVISO:** Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

## FICHA TÉCNICA

### EDITORA

Vânia Dias

### AUTORA

Teresa Santos

### REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

### DESIGN

Adclick

### DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

### MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: [info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

Site: [medicare.pt/mais-saude/](http://medicare.pt/mais-saude/)

### EDIÇÃO

Adclick

Julho de 2021

## SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso

[Formulário Online](#)

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS  
O PLANO  
CERTO  
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**219 441 113**

[info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

[medicare.pt](http://medicare.pt)