

Cliente: SBIm
Assunto: Guia de Saúde – Viagens e Grandes Eventos
Veículo: G1 (SP) Seção: Programa Bem Estar

Data: 03/01/2014 Site: g1.globo.com/bemestar

Dia: Sex
RM

OBS.: Matérias de interesse - Outras fontes.

globo.com notícias esportes entretenimento vídeos ASSINE JÁ CENTRAL E-MAIL ENTRAR

bem estar oferecimento

G1 Assuntos Consultores Vídeos Princípios editoriais

03/01/2014 10h31 - Atualizado em 03/01/2014 12h14

Médicos dão dicas para evitar enjojo e viajar com conforto e segurança

Bem Estar desta sexta-feira (3) explicou como fazer uma viagem saudável. De 20% a 50% das pessoas têm diarreia em viagens de trajetos curtos.

Do G1, em São Paulo

2 comentários

Tweetar 71

Recomendar 181



Quando começa o ano, muita gente já pensa em pegar a estrada ou um avião para aproveitar as férias. Porém, essas viagens podem causar alguns desconfortos - em trajetos curtos, por exemplo, de 20% a 50% das pessoas têm diarreia.

Como explicou a infectologista Rosana Richtmann no Bem Estar desta sexta-feira (3), para evitar isso, é preciso beber muita água, optar por uma fruta, como uma maçã, se quiser comer algo ao viajar e ainda ter na mala um álcool gel ou um hipoclorito de

sódio.

Fora a diarreia, o enjojo e mal-estar também são reclamações muito comuns - de acordo com o professor de medicina Cláudio Ricardo de Oliveira, da Universidade de São Carlos, interior de São Paulo, o enjojo acontece porque o cérebro tem que interpretar informações diferentes do que está processando e vivendo.



Então, essas informações chegam conflituosas e levam a sintomas como sudorese, náuseas e mal-estar dentro do carro. Uma das dicas para prevenir é evitar comer muito antes de viajar, como alertou o especialista na reportagem do Rafael Castro (veja no vídeo ao lado).

Outra medida que pode ajudar é viajar no banco da frente, o que reduz o risco de mal-estar, como explicou o otorrinolaringologista Agrício Crespo. Se for em um ônibus, é melhor sentar no meio e evitar as

extremidades, que balançam mais. Em caso de crise durante a viagem, muita gente acha que abaixar a cabeça ou cheirar limão são medidas eficientes, mas os especialistas explicam que nada disso dá muito resultado - o melhor é parar o carro para a pessoa descer e respirar tranquilamente.

Em relação ao uso de remédios, o professor explica que o ideal é tomá-los sempre com orientação médica - além disso, não adianta se medicar antes de sair para viajar já que existe um período de latência para que o remédio entre na corrente sanguínea e faça efeito.



Segundo a nutricionista Melise Bisoffi, preparar uma água com folhas de hortelã um dia antes da viagem para levar também pode ajudar a evitar o enjojo (confira no vídeo ao lado).

Na hora de pegar a estrada, no entanto, é bom tomar alguns cuidados com a alimentação - alimentos leves, pouco gordurosos e que não precisam ficar sob refrigeração são as melhores opções, como explicou a nutricionista. Se a ideia for parar em um restaurante, o ideal é escolher verduras, saladas, um grelhado ou um assado e carboidrato em pequenas quantidades.

Já para aqueles que optam viajar de avião, um dos incômodos mais comuns é no ouvido - de acordo com o otorrinolaringologista Agrício Crespo, quando o avião sobe, a altitude aumenta, a pressão atmosférica diminui e o ar no ouvido se expande, igualando a pressão do ouvido à do ambiente. Durante a descida, ocorre o contrário - conforme a altitude diminui, a pressão atmosférica aumenta e o volume de ar no ouvido diminui, gerando uma pressão negativa. Essa diferença de pressão é o que causa a dor de ouvido ou aquela sensação de ouvido tampado, principalmente nas crianças.

Se o avião estiver, por exemplo, a 11 mil metros de altitude, há menos oxigênio disponível e a umidade relativa do ar é mais baixa, o que facilita a desidratação e o ressecamento das vias respiratórias. Segundo o médico, para evitar esses desconfortos, a dica é evitar dormir na decolagem e no pouso, mastigar sempre algum alimento e, no caso das crianças, os pais devem sempre oferecer algum líquido.

PUBLICIDADE

Conheça o Catálogo de Produtos Oficiais da Copa do Mundo da FIFA™

Clique e confira

Bem Estar

Veja tudo sobre >



Restos mortais de homem elefante podem ajudar a desvendá...

HÁ 3 SEGUNDOS

Organização excessiva que atrapalha o dia a dia pode ser sintoma de TOC

HÁ 1 HORA



Estudo sugere que meditar meia hora por dia alivia...

HÁ 1 HORA

Ser muito organizado ou bagunceiro pode ser uma doença? Tire dúvidas

HÁ 4 HORAS

Ciência e Saúde +

Clínica Geral +

Infectologia +

Ouvido, nariz e garganta +

Últimas notícias +

Saúde +

PUBLICIDADE

G1 primeira página

Com alta de quase 10%, produção de veículos é recorde

Em 2013, foram fabricadas 3,74 milhões de unidades. Máxima anterior era de 2011.



Advogado diz que João Paulo Cunha vai se entregar hoje



Assista agora às notícias de hoje do SPTV



Ônibus bate em árvore e fere ao menos 25 em SP

Transferência de presos deve sair nesta semana, diz polícia do MA

Cliente: SBIm
Assunto: Guia de Saúde – Viagens e Grandes Eventos
Veículo: G1 (SP)

Data: 03/01/2014
Site: g1.globo.com/bemestar

Dia: Sex
RM

Os médicos falaram também sobre as roupas adequadas para viajar - o ideal é optar sempre pelo mais confortável e evitar, por exemplo, sapatos novos ou calças muito apertadas. Na mala de mão, a dica é ter sempre uma troca de roupa e também um kit de medicamentos, como antialérgicos, anti-diarreicos, antiácidos, para dor e febre, para náuseas e também soro para o nariz.



Por último, a infectologista Rosana Richtmann alertou sobre a importância de ter a carteira de vacinação atualizada, principalmente com as vacinas contra tétano, hepatite A e hepatite B.

Para quem quer mais dicas e orientações na hora de viajar, é só entrar no site e conferir o guia do viajante da Sociedade Brasileira de Imunizações.

saiba mais

[Soro fisiológico limpa, hidrata e ajuda a evitar problemas no nariz](#)

[Manter o carro limpo é essencial para evitar fungos e bactérias; veja dicas](#)

[Entenda como funciona o ouvido por dentro e para que servem suas partes](#)

[veja todos os destaques >](#)

Shopping

Walmart
Core i7 9ª Geração
a partir de R\$ 1.598,00

compare preços de

Comparar

[veja todos os produtos >](#)



<p>editorias</p> <ul style="list-style-type: none"> Autosporte.com Blogs e Colunas Brasil Ciência e Saúde Concursos e Emprego Correções Economia Educação Eleições 2014 Ego Esporte Loterias Mundo Natureza Planeta Bizarro Política Pop & Arte Tecnologia e Games Turismo e Viagem VC no G1 Fotos Infográficos Vídeos 	<p>especiais</p> <ul style="list-style-type: none"> Caminhos do Brasil Caravana G1 Carnaval 2014 Copa Esta Semado CES 2014 Exame da OAB Faça e aconteça Fip Guia de carreiras Imposto de Renda JMJ - Jornada Mundial Julgamento do mensalão Lofapeboza Luta contra a dengue Morte de Choro Museu de Arte do Rio Natal e Ano Novo PEC das Domésticas Retrospectiva 2013 Revolta Árabe Rock in Rio Simulado do Enem Tragédia em Santa Maria Mais especiais <p>serviços</p> <ul style="list-style-type: none"> Aeroportos Agenda de shows Aplicativos Conversor de Moedas Downloads Fale conosco G1 no seu celular Indicadores Econômicos Índices de Mercado Loterias Notícias por SMS Previsão do Tempo Recetas.com Tabela Fipe Tráfego 	<p>regiões</p> <ul style="list-style-type: none"> Acre Alagoas Amapá Amapá Amazonas Bahia Ceará Distrito Federal Espírito Santo Goias Maranhão Mato Grosso Mato Grosso do Sul Minas Gerais MG - Centro-Oeste MG - Grande Minas MG - Sul de Minas MG - Triângulo Mineiro MG - Vale do Minas MG - Zona da Mata Pará PA - Santarém e Região Paraíba Paraná PR - Campos Gerais e Sul PR - Norte e Noroeste PR - Oeste e Sudoeste Pernambuco PE - Caruaru e Região PE - Petrolina e Região Piauí Rio de Janeiro RJ - Região Serrana RJ - Região dos Lagos RJ - Norte Fluminense RJ - Sul e Costa Verde Rio Grande do Norte Rio Grande do Sul Rondônia Roraima Santa Catarina São Paulo SP - Bauri e Marília SP - Campinas e Região SP - Iapetatinga e Região SP - Mogi das Cruzes e Suzano SP - Piracicaba e Região SP - Prudente e Região SP - Ribeirão e Franca SP - Rã Preto e Aracatuba SP - Santos e Região SP - São Carlos e Araraquara SP - Sorocaba e Jundiaí SP - Vale do Paraíba e Região Sergipe Tocantins 	<p>tv globo</p> <ul style="list-style-type: none"> Bem Estar Bom Dia Brasil Jornal Hoje Jornal Nacional Jornal da Globo Fantástico Globo Repórter Globo Rural Profissão Repórter Brasileros Globo Mar Pequenas Empresas & Grandes Negócios <p>rádios</p> <ul style="list-style-type: none"> GloboRadio CBN Rádio Globo BEAT98 BiftM Globo FM Multishow FM Rádio GNT Rádio Zona de Impacto Rádio Canal Brasil 	<p>globonews</p> <ul style="list-style-type: none"> Primeira Página Jornal GloboNews Conta Corrente Estúdio J Jornal das Dez GloboNews em pauta Almanaque Arquivo N Cidades e Soluções Entre Assas Fatos e Versões GloboNews Alexandre Garcia GloboNews Ciência e Tecnologia GloboNews Documentário GloboNews Dossê GloboNews Especial GloboNews Literatura GloboNews Miram Letão GloboNews Painel GloboNews Saúde Manhattan Connection Mênis Mundo S/A Pelo Mundo Sarau Sem Fronteiras Starte Via Brasil 	<p>publicações</p> <ul style="list-style-type: none"> Época Época Negócios Época SP Autosporte Casa e Jardim Crescer Criativa Galileu Globo Rural GQ Maria Claire Monet Pequenas Empresas & Grandes Negócios Quem <p>jornais</p> <ul style="list-style-type: none"> O Globo Extra
--	--	---	--	--	---

[globo.com](#) | [notícias](#) | [esportes](#) | [entretenimento](#) | [vídeos](#)
[todos os sites](#)

© Copyright 2014 Globo Comunicação e Participações S.A. Política de Privacidade
 central.globo.com | assine a globo.com | anuncie conosco

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2014/01/medicos-dao-dicas-para-evitar-enjoo-e-viajar-com-conforto-e-seguranca.html>

Cliente: SBIm Data: 03/01/2014 Dia: Sex
Assunto: Guia de Saúde – Viagens e Grandes Eventos
Veículo: G1 (SP) Seção: Programa Bem Estar Site: g1.globo.com/bemestar RM

Médicos dão dicas para evitar enjoo e viajar com conforto e segurança

Bem Estar desta sexta-feira (3) explicou como fazer uma viagem saudável. De 20% a 50% das pessoas têm diarreia em viagens de trajetos curtos.

Quando começa o ano, muita gente já pensa em pegar a estrada ou um avião para aproveitar as férias. Porém, essas viagens podem causar alguns desconfortos - em trajetos curtos, por exemplo, de 20% a 50% das pessoas têm diarreia.

Como explicou a infectologista Rosana Richtmann no Bem Estar desta sexta-feira (3), para evitar isso, é preciso beber muita água, optar por uma fruta, como uma maçã, se quiser comer algo ao viajar e ainda ter na mala um álcool gel ou um hipoclorito de sódio.

Fora a diarreia, o enjoo e mal-estar também são reclamações muito comuns - de acordo com o professor de medicina Cláudio Ricardo de Oliveira, da Universidade de São Carlos, interior de São Paulo, o enjoo acontece porque o cérebro tem que interpretar informações diferentes do que está processando e vivendo.

Então, essas informações chegam conflituosas e levam a sintomas como sudorese, náuseas e mal-estar dentro do carro. Uma das dicas para prevenir é evitar comer muito antes de viajar, como alertou o especialista na reportagem do Rafael Castro(veja no vídeo ao lado).

Outra medida que pode ajudar é viajar no banco da frente, o que reduz o risco de mal-estar, como explicou o otorrinolaringologista Agrício Crespo. Se for em um ônibus, é melhor sentar no meio e evitar as extremidades, que balançam mais. Em caso de crise durante a viagem, muita gente acha que abaixar a cabeça ou cheirar limão são medidas eficientes, mas os especialistas explicam que nada disso dá muito resultado - o melhor é parar o carro para a pessoa descer e respirar tranquilamente.

Em relação ao uso de remédios, o professor explica que o ideal é tomá-los sempre com orientação médica - além disso, não adianta se medicar antes de sair para viajar já que existe um período de latência para que o remédio entre na corrente sanguínea e faça efeito.

Segundo a nutricionista Melise Bisoffi, preparar uma água com folhas de hortelã um dia antes da viagem para levar também pode ajudar a evitar o enjoo (confira no vídeo ao lado).

Na hora de pegar a estrada, no entanto, é bom tomar alguns cuidados com a alimentação - alimentos leves, pouco gordurosos e que não precisam ficar sob refrigeração são as melhores opções, como explicou a nutricionista. Se a ideia for parar em um restaurante, o ideal é escolher verduras, saladas, um grelhado ou um assado e carboidrato em pequenas quantidades.

Já para aqueles que optam viajar de avião, um dos incômodos mais comuns é no ouvido - de acordo com o otorrinolaringologista Agrício Crespo, quando o avião sobe, a altitude aumenta, a pressão atmosférica diminui e o ar no ouvido se expande, igualando a pressão do ouvido à do ambiente. Durante a descida, ocorre o contrário - conforme a altitude diminui, a pressão

Cliente: SBIm Data: 03/01/2014 Dia: Sex
Assunto: Guia de Saúde – Viagens e Grandes Eventos
Veículo: G1 (SP) Seção: Programa Bem Estar Site: g1.globo.com/bemestar RM

atmosférica aumenta e o volume de ar no ouvido diminui, gerando uma pressão negativa. Essa diferença de pressão é o que causa a dor de ouvido ou aquela sensação de ouvido tampado, principalmente nas crianças.

Se o avião estiver, por exemplo, a 11 mil metros de altitude, há menos oxigênio disponível e a umidade relativa do ar é mais baixa, o que facilita a desidratação e o ressecamento das vias respiratórias. Segundo o médico, para evitar esses desconfortos, a dica é evitar dormir na decolagem e no pouso, mastigar sempre algum alimento e, no caso das crianças, os pais devem sempre oferecer algum líquido.

Os médicos falaram também sobre as roupas adequadas para viajar - o ideal é optar sempre pelo mais confortável e evitar, por exemplo, sapatos novos ou calças muito apertadas. Na mala de mão, a dica é ter sempre uma troca de roupa e também um kit de medicamentos, como antialérgicos, antidiarreicos, antiácidos, para dor e febre, para náuseas e também soro para o nariz.

Por último, a infectologista Rosana Richtmann alertou sobre a importância de ter a carteira de vacinação atualizada, principalmente com as vacinas contra tétano, hepatite A e hepatite B.

Para quem quer mais dicas e orientações na hora de viajar, é só entrar no site e conferir o [guia do viajante](#) da [Sociedade Brasileira de Imunizações](#).