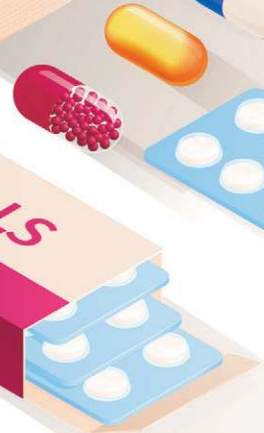
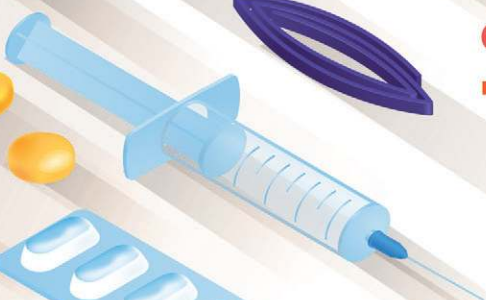


# Cuidado



## EMERGÊNCIAS COMUNS

Em qualquer viagem, é possível que ocorram situações de emergência como cortes, queimaduras ou reações alérgicas. Ter o material adequado à disposição pode ajudar a resolver rapidamente esses imprevistos.

- **Cortes e ferimentos:** Gabrielle orienta que para cortes simples, os itens essenciais são curativos adesivos, gaze, esparadrapo e antisséptico. Esses itens ajudam a limpar e cobrir os ferimentos, evitando infecções.
- **Queimaduras:** Para queimaduras, a especialista recomenda levar pomadas ou gel à base de aloe vera, que ajudam a acalmar e hidratar a pele queimada. Compressas frias e gaze estéril não aderente também são importantes para aliviar a dor e prevenir infecções.
- **Reações alérgicas:** Para reações alérgicas, especialmente aquelas causadas por alimentos ou picadas de insetos, a clínica médica sugere levar antialérgicos orais (anti-histamínicos). Esses medicamentos ajudam a controlar os sintomas de alergias e podem ser usados para aliviar o desconforto.

## CUIDADOS

- Em áreas afastadas de centros médicos, o cuidado ao administrar medicamentos e tratar ferimentos deve ser redobrado. Como bem ressalta Ricardo. "A primeira coisa a se fazer é estudar bem o local para onde você vai. Em muitas cidades do interior, não há farmácias 24 horas ou hospitais de referência próximos. Em alguns casos, a cidade maior que atende a região está distante. Por isso, antes de viajar, é importante se antecipar."
- "Pesquise sobre os serviços de saúde locais, verifique os convênios aceitos pelos hospitais e saiba qual o caminho até o atendimento médico. Dessa forma, você evita a ansiedade de buscar ajuda em uma emergência e pode se preparar melhor, levando uma farmácia completa para qualquer imprevisto", recomenda.
- **Administração de medicamentos:** É fundamental seguir as orientações do médico sobre dosagens e horários, especialmente em crianças. A consulta prévia com o médico é recomendada para ajustar as doses conforme o peso da criança e para entender como lidar com qualquer eventualidade.

## Palavra do especialista

### Quais cuidados especiais devem ser tomados ao preparar o kit para viagens internacionais ou locais de clima extremo?

Em caso de voos internacionais, é importante certificar-se de que os medicamentos permitidos no destino estão adequados às regras locais. Em relação às temperaturas ou climas extremos, é necessário proteger medicamentos com bolsas térmicas. Itens resistentes à umidade ou ao calor podem ser uma opção melhor.

### Como armazenar o kit de primeiros socorros corretamente durante a viagem para evitar que os itens percam a eficácia?

Guarde o kit em local seco e fresco, protegido da luz solar direta. Para viagens longas ou em climas quentes, utilize bolsas térmicas. Evite deixar o kit em locais sujeitos a altas temperaturas, como o porta-malas do carro.

Gabrielle Resende Fonseca Franco  
é clínica médica do Hospital  
Brasília Águas Claras, da DASA.

- **Tratamento de ferimentos:** Para ferimentos simples, a limpeza com água e sabão e a aplicação de gaze são suficientes. No entanto, para ferimentos mais complexos, a recomendação é "chamar o resgate se não tiver habilidade para fazer o tratamento", destaca Ricardo.
- Com um kit de primeiros socorros bem montado, que inclui itens essenciais para adultos, crianças e bebês, e com a conscientização sobre os cuidados médicos necessários durante a viagem, é possível lidar com a maioria dos imprevistos com maior segurança. "Estude bem o local de destino e prepare-se para qualquer situação de saúde", aconselha Ricardo, enquanto Gabrielle reforça: "Leve sempre os medicamentos de uso diário e adapte o kit conforme as necessidades específicas da viagem". Com esses cuidados, sua viagem de férias pode ser não só agradável, mas também segura.