



VIAJAR COM UMA DII

INTRODUÇÃO

Se tem doença de Crohn ou Colite Ulcerosa, está provavelmente preocupado com o desafio de viajar. Uma mudança de clima, água ou comida pode perturbar os intestinos de qualquer pessoa. Ainda assim muitas pessoas com doenças inflamatórias do intestino (DII) viajam bastante, tanto nacional como internacionalmente. Vão para escapadinhas ou longas férias de semanas ou meses. Com um cuidadoso planeamento prévio deve ser possível para si viajar para a maioria dos locais. Antes de partir, fale com o seu médico sobre um plano de crise. Isso significa que saberá o que fazer se alguns dos sintomas de DII piorarem, em qualquer lugar.

Esta brochura pretende responder a algumas questões que possa ter quando vai de viagem. Inclui sugestões para pessoas com ostomia ou que tenham feito uma cirurgia. Encontrará também uma lista de dicas de viagem na última página.

SEGURO

É importante fazer um seguro de viagem em caso de precisar de tratamento médico no estrangeiro. É particularmente relevante se viajar para um país sem acordo de saúde com Portugal. Como por exemplo, os EUA.

Na maioria dos países da Europa vigora o Cartão Europeu de Saúde e Doença (CESD), que poderá solicitar junto do seu subsistema de saúde, o que reduz os custos de saúde nesses países. Porém, pode sempre querer/precisar de um seguro de viagem que inclua outras despesas, tais como repatriamento de urgência.

Se não mencionar a sua DII quando tratar do seguro de saúde, pode ver-se confrontado com a impossibilidade de o ativar ou pedir um reembolso, por alegadamente ter retraído informação relevante.

Alguns seguros têm a expectativa de que confirme com o seu médico que está em condições para viajar. Pode ser mais difícil ou mais caro ser coberto se tiver sido submetido a uma cirurgia ou tenha sido admitido no hospital nos últimos anos. Também pode suceder caso esteja à espera de resultados de testes ou pesquisas. Em algumas situações, o seguro pode excluir quaisquer problemas relacionados com a sua DII. No entanto, se estiver em período de remissão não deve ter problemas em obter uma apólice de seguro de viagem.

Se ficar doente durante a viagem e desejar ativar o seu seguro, deve guardar todas as faturas, incluindo de despesas de transporte (como táxi) ou taxas hospitalares.

VACINAÇÃO

Viajar para alguns países pode exigir vacinas específicas. Verifique na consulta do

Se não mencionar a sua DII quando tratar do seguro de saúde, pode ver-se confrontado com a impossibilidade de o ativar ou pedir um reembolso, por alegadamente ter retraído informação relevante.



viajante ou com o seu médico quais deverá ter. Identifique claramente a sua DII, e providencie uma lista de medicação, inclusive com dosagens para evitar efeitos indesejados. Algumas vacinas têm um período de incubação prolongado, deve informar-se sobre quais e quando devem ser tomadas.

Pode ser uma boa ideia levar consigo para a viagem a sua carta de vacinação. Se está a viajar para um país onde é requerido um certificado de febre-amarela, deve obrigatoriamente levá-lo consigo ou a sua entrada no país pode ser recusada.

Se toma algum tipo de medicação para a sua DII, pode descobrir que não pode tomar vacinas “vivas”. Isso porque algumas das medicações prescritas para as DII fragilizam o seu sistema imunitário. Isso inclui:

- **Esteroides**, tais como: prednisolona, budesonida e hidrocortisona imunossuppressores, tais como azatriopina, 6-mercaptopurina e metotexatro;
- **Biológicos**, tais como: infliximab (Remicade), adalimumab (Humira), vedolizumab (Entyvio), ustekinumab (Stelara) e golimumab (Simponi).

Se está a tomar qualquer uma destas medicações, fale com o seu especialista para um melhor aconselhamento.

Vacinas vivas podem incluir:

- Febre-amarela;
- BCG (tuberculose);
- Tifoide oral;
- Papeira e Rubela (em vacina individual ou vacina tripla);
- Varicela;
- Rotavírus (infantil).

Se não levou a vacina contra a febre-amarela e vai viajar para um país com exigência de certificado de vacina contra a febre-amarela, pode pedir ao seu médico uma carta de insenção. Contudo, mesmo com essa carta, alguns países podem recusar a entrada. Se pensa viajar para onde exista o risco de febre-amarela e não pode levar a vacina, corre o risco de ser contagiado. Procure aconselhar-se com o seu médico especialista. Pode ser do seu interesse escolher outro destino.

Se parou de tomar uma medicação que altera o seu sistema imunitário, pode ser capaz de ser inoculado com uma vacina viva após 3 a 6 meses, dependendo da medicação.

Antes de iniciar uma medicação que altera o seu sistema imunitário, fale com o seu especialista de DII sobre os seus planos de viagem para atualizar o seu tratamento.

Se tiver sido inoculado recentemente, é recomendado que espere pelo menos três semanas antes começar um tratamento que possa alterar o seu sistema imunitário.

Vacinas inativadas, tais como hepatite A e raiva, contêm uma versão morta do vírus ou bactéria. Vacinas inativadas são consideradas seguras, mas podem não ser tão

Se toma algum tipo de medicação para a sua DII, pode descobrir que não pode tomar vacinas “vivas”. Isso porque algumas das medicações prescritas para as DII pode fragilizar o seu sistema imunitário.



VIAJAR COM UMA DII

efetivas quando tomadas em simultâneo com medicação que altera o seu sistema imunitário.

MALÁRIA

Se pensar viajar para uma área com mosquitos de malária, pode ser aconselhado a tomar medicação contra a malária. A maioria dos comprimidos deve ser tomada de forma continuada antes da viagem e durante quatro semanas após o retorno. Há vários tipos de medicação, e pode haver efeitos secundários que podem afetar a sua DII. Também podem existir contraindicações entre alguma medicação anti malária e as usadas nas DII. Peça ajuda ao seu médico, ou na consulta do viajante, para decidir que tipo de medicação contra malária é o mais adequado para si.

EVITAR A PICADA DE MOSQUITO

Prevenir a picada de mosquito é tão importante como tomar medicação anti malária. Existem muitas outras infeções que podem ser transmitidas por picadas de mosquito. Tais como dengue e zika, que não têm vacinas ou medicina preventiva.

Diferentes tipos de mosquitos transmitem diferentes infeções – e essas picadas surgem em diferentes momentos do dia, por isso reforce a sua proteção ao longo de todo o dia. Pode ajudar usar cores claras, roupa largas, para cobrir braços e pernas, e usar um repelente que contenha dietil-m-toluamida (DEET). Leia e siga as instruções cuidadosamente ao aplicar DEET.

O protetor solar pode não ser tão eficaz se aplicado após o repelente. Quando usar ambos, aplique primeiramente o protetor solar.

DOCUMENTOS MÉDICOS

Pode ser útil quando viaja ter consigo um documento médico e alguma informação, como por exemplo:

- Uma carta do seu médico de família ou especialista a confirmar que pode viajar. Pode ter que pagar uma taxa para obter este documento;
- Sumário médico da sua condição, um histórico incluindo todas as suas alergias, assim como um plano do que fazer em caso de crise. Fale com o seu médico sobre estes elementos antes de sair. Pode querer traduzir alguma informação para o idioma do seu destino, em particular se for para um país onde não fale ou perceba o idioma local. Pode ser uma ajuda utilizar um dicionário ou o Google tradutor;
- Uma lista com a sua medicação, incluindo o princípio ativo (como messalazina ou Pentasa) e uma cópia da respetiva prescrição;
- Uma lista de palavras-chave e frases sobre a sua condição no idioma local;
- Os contactos do seu médico e equipa de DII, incluindo número de telefone e email;
- Se possível, o nome e contacto do médico e clínica para a qual pretende ser encaminhado se precisar. O seu médico pode ajudá-lo com esses contactos, pode

Prevenir a picada de mosquito é tão importante como tomar medicação anti malária. Existem muitas outras infeções que podem ser transmitidas por picadas de mosquito. Tais como dengue e zika, que não têm vacinas ou medicina preventiva.



ajudar a encontrar profissionais de saúde no seu destino. Em alternativa, poderá consultar os [Conselhos aos Viajantes do Ministério dos Negócios Estrangeiros](#);

- Se usa esteroides, uma pulseira pode ser útil. Se houver uma emergência a pessoa que a tratar saberá qual é sua medicação e condição;
- Uma carta com as suas restrições alimentares em vários idiomas, se as tiver.

MEDICAÇÃO

LEVAR MEDICAMENTOS NA MALA

Tente levar medicação suficiente para toda a viagem, incluindo alguma adicional para, caso ocorram atrasos ou outros imprevistos, garantir que não fica sem medicação. Se a sua medicação requer refrigeração, tais como adalimumab (Humira) e golimumab (Simponi), poderá armazená-la num pequeno saco refrigerado, à venda nas farmácias ou através da linha de apoio da farmacêutica. Caso desconheça, Humira pode ser mantido à temperatura ambiente (25°C), estável, por 14 dias – mas deve ser tomado durante esses 14 dias ou deitado fora.

Planeie com tempo se precisa de medicação suplementar para levar consigo. Leve uma lista da sua medicação, e considere verificar junto das farmacêuticas se a sua medicação está disponível no país de destino. A sua equipa de DII e farmacêutico podem ser capazes de o orientar. Se a sua medicação não estiver disponível no país de destino, e caso seja possível, pode solicitar ao seu médico uma prescrição adicional para adquirir para além do seu consumo normal.

Pode também levar medicação preventiva ou de crises, incluindo contra a diarreia, anti espasmos, sacos de reidratação e anti dores. Os antidiarreicos não devem ser tomados em fase de crise.

LEVAR MEDICAÇÃO PARA O ESTRANGEIRO

Se está a pensar viajar para o estrangeiro, aconselhamos que mantenha a medicação na sua caixa original, com a nota informativa, para mostrar na alfândega. Pode também precisar de mostrar a carta do seu médico de família ou especialista, e/ou uma cópia da sua prescrição.

Deve levar a sua medicação consigo na bagagem de mão, prevenindo caso perca a sua bagagem de porão. Também pode ser uma boa ideia ter medicação extra e cópia da carta do médico na sua bagagem de porão, caso perca a sua bagagem de mão. A bagagem de mão tem uma limitação de 100ml para líquidos, géis, cremes ou pastas e poderá precisar mostrar uma carta do seu médico ou cópia de prescrição.

Antes de viajar de avião, verifique com a companhia aérea se existe alguma limitação ou regras para viajar com medicação. Assim também se salvaguarda o caso precise levar seringas e agulhas consigo, tanto na sua bagagem de mão ou de porão. Considere comprar um caixote do lixo próprio de viagem. Poderá levá-lo para um centro médico no seu país de destino para descartar as seringas usadas. Se for para uma viagem de

Leve uma lista da sua medicação, e considere verificar junto das farmacêuticas se a sua medicação está disponível no país de destino. A sua equipa de DII e farmacêutico podem ser capazes de o orientar.



VIAJAR COM UMA DII

curta duração, pode trazer de volta o caixote do lixo e descartá-lo de forma habitual.

Alguns países têm restrições no transporte de medicação para uso pessoal. Verifique com a embaixada do país que visita se essas se aplicam à sua medicação.

Pode precisar de uma autorização individual para uso da sua medicação no estrangeiro, algumas medicações contêm componentes sujeitos a controlo rigoroso em alguns países. Muitas medicações prescritas tais como codeína ou morfina podem ter esse tipo de controlo.

Autorizações pessoais são habitualmente exigidas se levar consigo medicação para três meses ou mais. Verifique com o seu médico de família e com o Infarmed quais os procedimentos necessários.

Se está a viajar para diferentes zonas horárias, pode questionar-se sobre quando deve tomar a sua medicação. Pode escolher continuar a tomar a sua medicação no mesmo horário que tomava em Portugal. Outra possibilidade é gradualmente ajustar o seu horário ao país para onde irá, a mesma coisa se aplica na viagem de regresso. Pode ser útil colocar um alarme para não se esquecer de tomar a medicação de acordo com o novo horário.

NUTRIÇÃO ENTERAL

Se se encontra em nutrição enteral (dieta líquida), um produto em pó é mais fácil de transportar e irá ocupar menos espaço na sua mala. Porém deverá ter a prescrição adequada ao produto que transporta. Ao fazer a sua refeição no destino, garanta que a água tem qualidade suficiente ou use água engarrafada.

TRANSPORTE

Independentemente do modo de transporte que use na sua viagem, há cuidados que deve considerar.

Quando viaja de autocarro, comboio ou avião, pode querer verificar se existe uma casa de banho a bordo, e se possível, reservar o seu lugar na proximidade. Pode ser uma ajuda imprimir uma cópia dos detalhes da sua viagem e ligações, e levar consigo a sua comida e água.

VIAJAR DE CARRO

Se viaja de carro, pode confirmar onde existem casa de banho públicas ao longo do seu itinerário. Casa de banho pode estar junto a pontos de informação turísticas, supermercados e restaurantes, assim como em áreas de serviço. Algumas pessoas optam por

Pode precisar de uma autorização individual para uso da sua medicação no estrangeiro, algumas medicações contêm componentes sujeitos a controlo rigoroso em alguns países. Muitas medicações prescritas tais como codeína ou morfina podem ter esse tipo de controlo.



levar uma casa de banho portátil para longas viagens.

VIAJAR DE COMBOIO

Se necessitar, habitualmente tem apoio suplementar ao viajar de comboio, como por exemplo no transporte das malas e a encontrar o seu cais. Para que possa usufruir desta ajuda na estação, é sempre melhor fazer a sua requisição/pedido com antecedência.

VIAJAR DE AVIÃO

Companhias aéreas têm vários tipos de apoio. Deve entrar em contacto com a companhia aérea, no mínimo com 48h de antecedência, para fazer o requerimento do apoio que possa carecer. A companhia aérea pode solicitar a sua informação médica, por exemplo se foi submetida a uma cirurgia recentemente ou se sofre de ansiedade ou depressão.

Algumas companhias requerem esta informação com uma antecedência de 72 horas.

Habitualmente pode encomendar a sua refeição de acordo com a sua dieta, por exemplo intolerância à lactose ou redução calórica. O ar da cabine é frequentemente muito seco, por isso beba bastante água e evite álcool e cafeína para prevenir a desidratação. Se vai num voo de longo curso, pode considerar tomar um antidiarreico antes de embarcar. Não é, contudo, recomendado se estiver em fase de crise.

VIAJAR COM UMA OSTOMIA

Se teve uma ileostomia ou colostomia, pode ter algumas preocupações quanto a viajar. Com um planeamento atempado e cuidadoso ter uma ostomia não o deverá impedir de viajar.

É importante levar consigo todo o material de ostomia em boa quantidade. Vai provavelmente comer de forma diferente, e poderá ter que mudar o seu material mais vezes do que o habitual, especialmente se mudar de clima. Considere levar mais material do que aquele que imagina que irá precisar – algumas pessoas usam o dobro do normal. Pode confirmar junto do fabricante se fornece no país de destino. Se pretende viajar de avião, leve o seu material de ostomia na bagagem de mão para garantir que não se perde. Pode não ser autorizado a levar tesouras na bagagem de mão, por isso corte previamente o seu adesivo ao tamanho necessário.

Alguns fabricantes de material de ostomia fornecem kits de viagem explicando o seu uso em diferentes idiomas. Pode ser particularmente útil aquando da passagem pela segurança nos aeroportos. Pode ser mais prático esvaziar ou trocar o seu saco antes de chegar a segurança. Não deve ficar preocupado se lhe for pedido para fazer um raio-x corporal completo. A imagem produzida corresponderá a uma imagem sem identificação, tipo manequim. O exame irá detetar o seu estoma e os funcionários do aeroporto deverão estar formados para detetar e agir de acordo com este assunto delicado e sensível.

Alguns fabricantes de material de ostomia fornecem kits de viagem explicando o seu uso em diferentes idiomas. Pode ser particularmente útil aquando da passagem pela segurança nos aeroportos. Pode ser mais prático esvaziar ou trocar o seu saco antes de chegar a segurança.



VIAJAR COM UMA DII

Antes de uma viagem longa, tente evitar comida ou bebida que possa causar excesso de gases ou irritação. O ar pressurizado na cabine pode expandir os gases corporais no corpo e, potencialmente, causar mais ar no seu saco. Alguns sacos de ostomia têm um filtro para impossibilitar o ar de sair e prevenir cheiros desagradáveis.

Antes de uma viagem longa, tente evitar comida ou bebida que possa causar excesso de gases ou irritação. O ar pressurizado na cabine pode expandir os gases corporais no corpo e, potencialmente, causar mais ar no seu saco. Alguns sacos de ostomia têm um filtro para impossibilitar o ar de sair e prevenir cheiros desagradáveis. Se o saco que utiliza não tem um filtro, pode contactar o seu fornecedor para confirmar se é possível ter.

Algumas pessoas preferem usar sacos esvaziáveis quando viajam, por considerarem ser mais fáceis de esvaziar, especialmente se a comida local provocar diarreia. Garanta que toma as devidas precauções em relação à comida e higiene.

VIAJAR APÓS CIRURGIA

Após qualquer cirurgia é recomendável que adie as suas viagens até conseguir andar facilmente e sentar-se confortavelmente pelo período da viagem. O tempo de recuperação pode ser diferente de pessoa para pessoa. Poderá rondar entre 3-4 semanas, ou até mais, dependendo do tipo de cirurgia e a sua condição geral.

Se foi submetido a uma cirurgia abdominal e pretende conduzir, será aconselhado a esperar até que seja capaz de travar a fundo com confiança. O que poderá levar vários meses. Confirme se está coberto pelo seu seguro automóvel ao conduzir antes de ficar totalmente recuperado.

Após uma cirurgia, o ar pressurizado da cabine pode causar dor e até esticar a sua ferida. Muitas companhias aéreas aplicam inclusivamente a exigência de só permitir viajar 10 dias após uma cirurgia, dependendo do tipo de operação.

Também aumenta o seu risco de trombose após uma cirurgia.

EVITAR TROMBOSE VENOSA PROFUNDA (TVP)

TVP ou coágulos sanguíneos são um risco para qualquer pessoa durante uma longa viagem. Viagens com mais de 4 horas têm um risco maior de causar coágulos, seja de avião, carro, autocarro ou comboio. Pessoas com DII têm um risco acrescido de coágulos, inclusive caso tenham feito uma cirurgia recentemente.

O que pode fazer para reduzir o risco durante a viagem?

- Use roupa adequada e confortável;
- Beba muita água, evitar álcool e bebidas com cafeína antes e durante a viagem;
- Evite fumar;
- Rode os seus tornozelos e pulsos com frequência;
- Respire fundo regularmente;
- Ande em intervalos regulares no corredor da cabine do avião ou no comboio, ou durante as paragens do autocarro ou do automóvel;



- Use meias de compressão/viagem – é vital que sejam para o seu tamanho e aconselhadas por um médico ou farmacêutico.

É aconselhável que se informe junto da equipa de DII que o segue sobre os riscos de trombose – se deve ou não usar meias de compressão ou tomar medicação anticoagulante.

KIT DE EMERGÊNCIA

Pode achar útil ter consigo um “kit de Emergência” que inclua tudo o que precisa para se limpar em caso de acidente. Este pode conter:

- Um conjunto de cueca-fralda, pensos higiénicos, toalhetas, lenços, sacos do lixo, calças, cuecas, luvas, desinfetante para as mãos e um pequeno espelho (útil para confirmar se está completamente limpo);
- Algumas molas da roupa para segurar as peças que tem vestidas caso precise das duas mãos para se limpar;
- Um neutralizador de odores para eliminar algum mal cheiro;
- Um creme com zinco ou óleo essencial, caso tenha a pele sensível e facilmente irritável;
- Um rolo de papel higiénico;
- Uma muda completa de roupa.

Se viaja de avião, o kit pode ir na sua bagagem de mão. Se tem o neutralizador em lata, verifique com a companhia aérea se pode embarcar com ele.

ALOJAMENTO

Se preferir garanta que o alojamento onde vai ficar tem uma casa de banho no quarto. A agência de viagens deverá saber, no entanto, pode ser uma mais valia contactar o alojamento via email e perguntar diretamente.

Se a sua medicação precisa de refrigeração, avise o alojamento com antecedência para garantir que tem acesso a um frigorífico.

Algumas pessoas preocupam-se com a possibilidade de ter um acidente noturno enquanto viajam. Neste caso, aconselha-se que leve consigo um lençol descartável para colocar por baixo ou que pergunte no alojamento se têm, de forma a conseguir dormir confortavelmente. Poderá também ser útil confirmar a existência e o funcionamento da lavandaria, assim se precisar de lavar roupa sabe se deverá levar detergente, cabide, corda da roupa e algumas molas.

Se viaja de avião, o kit pode ir na sua bagagem de mão. Se tem o neutralizador em lata, verifique com a companhia aérea se pode embarcar com ele.





VIAJAR COM UMA DII

DIARREIA DO VIAJANTE

RISCO DE DESENVOLVER DIARREIA DO VIAJANTE

A diarreia do viajante é definida quando se tem três ou mais vezes fezes soltas em 24 horas, frequentemente associadas a outros sintomas, incluindo cólicas estomacais, febre e vômitos. É usualmente causada por uma bactéria, parasitas, um vírus na água ou comida contaminada. Qualquer pessoa que viaje para o estrangeiro está em risco de ter diarreia do viajante, especialmente se for para países menos desenvolvidos. Ter uma DII não deve colocá-lo em maior risco. Se a medicação que toma enfraquece o seu sistema imunitário, pode ter uma versão mais severa. Porém, todas as pessoas devem ter muito cuidado com o que comem e bebem durante as viagens.

PREVENIR DIARREIA DO VIAJANTE

As dicas seguintes podem ajudá-lo a reduzir os riscos de sofrer de diarreia do viajante:

- Lave as suas mãos com sabão e seque-as com uma toalha antes de comer. Pode levar um gel ou toalhetas antissépticas ou antibacterianas para usar sem ter que lavar as mãos;
- Beba água engarrafada (confirme que a garrafa está selada) ou água que tenha sido fervida. Vale a pena lembrar que terá que ferver a água por mais tempo caso esteja em alta altitude. Pastilhas de esterilização, se usadas corretamente, são uma alternativa para a purificação da água. Pode levar algumas consigo, pois mata a maioria das bactérias;
- Tenha cuidado com a fruta fresca e com os gelados porque a água utilizada pode não ser segura;
- Use água engarrafada ou esterilizada para lavar os dentes e preparar a sua comida;
- Evite bebidas geladas a não ser que tenha a certeza que foram feitas com água segura;
- Descasque a sua própria fruta e ovos, incluindo tomates;
- Evite produtos lácteos não pasteurizados;
- Evite legumes e saladas cruas, comidas que estejam mal cozidas/passadas (como os hambúrgueres e os bifes) e comidas que possam ter sido reaquecidas;
- Se comer comida de rua, garanta é servida imediatamente a seguir;
- Evite frutos do mar podem ser facilmente contaminados;
- Evite engolir água ao nadar.

TRATAR DIARREIA DO VIAJANTE

Os sintomas podem ser similares às DII. Contudo, a diarreia do viajante, habitualmente, passa em 4 dias. Beba muitos líquidos para repor os que foram perdidos com a diarreia e prevenir a desidratação, mas seja cauteloso com o gelo, o álcool, a cafeína e a limonada, pois estes podem agravar a diarreia. Pode também consumir bebidas hidratantes (vendidas nas farmácias em pequenos sacos).

Ao melhorar, tente comer comida sem sal, como bananas, tostas secas, sopa, frango e batatas e em pequenas quantidades.

O descanso também ajuda. Se tem que continuar a viajar, pode tomar um antidiarreico

Antes de uma viagem longa, tente evitar comida ou bebida que possa causar excesso de gases ou irritação. O ar pressurizado na cabine pode expandir os gases corporais no corpo e, potencialmente, causar mais ar no seu saco. Alguns sacos de ostomia têm um filtro para impossibilitar o ar de sair e prevenir cheiros desagradáveis.



para ajudar a parar os sintomas. Contudo, não é recomendado se estiver em fase de crise da sua DII, ou se sofre de febre ou diarreia com sangue.

Diarreia com sangue pode ser causado por uma crise da sua DII, ou uma infeção bacteriana, neste caso o tratamento terá que ser com antibióticos. Pergunte na consulta do viajante ou ao seu médico especialista quais serão os mais indicados tendo em conta o seu país de destino.

Viajar pode ser exigente para qualquer pessoa, tendo ou não uma DII. Algumas pessoas podem considerar mudar de rotina ou de dieta, gerir a mudança de horas ou estar num local pouco familiar muito stressante.

DESIDRATAÇÃO

Com o calor, se tiver diarreia, ou se for mais ativo do que o normal, precisará de ter muito cuidado com a sua hidratação. Sintomas de desidratação incluem boca seca, urina escura e cansaço. Ajuda evitar exercícios físicos durante as horas mais quentes e beber muitas bebidas não alcoólicas. Pelo menos 8-10 copos por dia, mais se estiver em climas elevadamente quentes e se suar muito.

EXPOSIÇÃO SOLAR

É importante proteger-se do sol, deve ter cuidados adicionais se estiver a fazer um tratamento com imunossuppressores para a sua DII.

Isso inclui:

- Adalimumab (Humira);
- Azatioprina e mercaptopurina;
- Ciprofloxacina;
- Golimumab (Simponi);
- Infliximab (Remicade);
- Metotrexato.

Estes tratamentos podem tornar a sua pele mais sensível, inclusive aumentar os riscos de cancro da pele. Deve usar um protetor com fator elevado (SPF 30 ou mais) evitando o sol entre as 11h e as 16h. Fique à sombra, cubra-se o máximo possível e use um chapéu com abas largas.

MANTER-SE BEM DURANTE AS FÉRIAS

Viajar pode ser exigente para qualquer pessoa, tendo ou não uma DII. Algumas pessoas podem considerar mudar de rotina ou de dieta, gerir a mudança de horas ou estar num local pouco familiar muito stressante. Para outras, o *stress* pode vir da excitação de estar num lugar novo ou de querer ver tudo. Pode existir a tentação de querer comer ou beber muitas coisas às quais não está habituado. Procurando aproveitar o melhor possível a sua viagem, deve saber reconhecer os seus limites. Não tenha medo de reduzir o ritmo e levar o tempo necessário dentro dos seus limites. Pode considerar útil



VIAJAR COM UMA DII

continuar a fazer o que o relaxa, manter o seu exercício e seguir a sua dieta habitual. Tente dormir o necessário e aproveite para fazer umas sextas se precisar.

Levar o seu tempo a planear com antecedência ajuda a reduzir o stress. Investigue o seu destino e familiarize-se com o como irá viajar e onde ficará. Fale com o seu médico sobre os seus planos e sobre os seus mais recentes sintomas e preocupações. Ele pode ajudar/orientar e prescrever a medicação que deve levar consigo.

LISTA DE DICAS DE VIAGEM

- Investigue sobre seguros, vacinas e comprimidos contra malária antes de reservar suas férias;
- Obtenha o seu Cartão Europeu de Saúde e Doença (CESD) para viajar na Europa;
- Planeie com antecedência para poder juntar a medicação/os suprimentos médicos suficientes para o tempo em que estiver ausente, incluindo os adicionais para possíveis atrasos ou imprevistos. Se possível duplique a quantidade que acha que vai precisar;
- Verifique se precisa ou não de uma licença de utilização individual de medicação;
- Leve uma cópia da sua prescrição;
- Peça ao seu médico um sumário, um plano em caso de crise e, se necessário, traduza para o idioma local;
- Obtenha detalhes do seu próprio médico e equipa DII, incluindo números de telefone e endereços de email;
- Descubra detalhes dos médicos locais (no destino onde ficará hospedado);
- Verifique a disponibilidade de instalações sanitárias no transporte que irá usar e, sempre que possível, reserve um assento próximo da casa de banho;
- Se viajar de avião, informe a companhia aérea sobre quaisquer requisitos dietéticos especiais;
- Embale a sua medicação, suprimentos médicos e o "Kit de Viagem de Emergência" na bagagem de mão e verifique com a companhia aérea se existem restrições ao que transporta;
- Entre em contacto com o alojamento onde irá ficar, preferencialmente via email, e questione sobre a casa de banho no quarto, a existência e funcionamento da lavandaria, o acesso ao frigorífico caso tenha medicação que necessite estar refrigerada e quaisquer limitações alimentares que tenha;
- Reconheça que viajar pode ser stressante. Pesquise sobre o seu destino para saber o que o espera e planeie nos períodos calmos;
- Antes de viajar opte por comer alimentos que habitualmente não lhe causam transtornos. Certifique-se que tem boas práticas de higiene e muito cuidado com os alimentos e com a água enquanto estiver fora.

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

Nota: o conteúdo desta brochura foi gentilmente cedido pela Crohn and Colitis UK. Tradução Margarete Couto. Tradução e adaptação da responsabilidade do Doença Crohn/Colite Portugal.