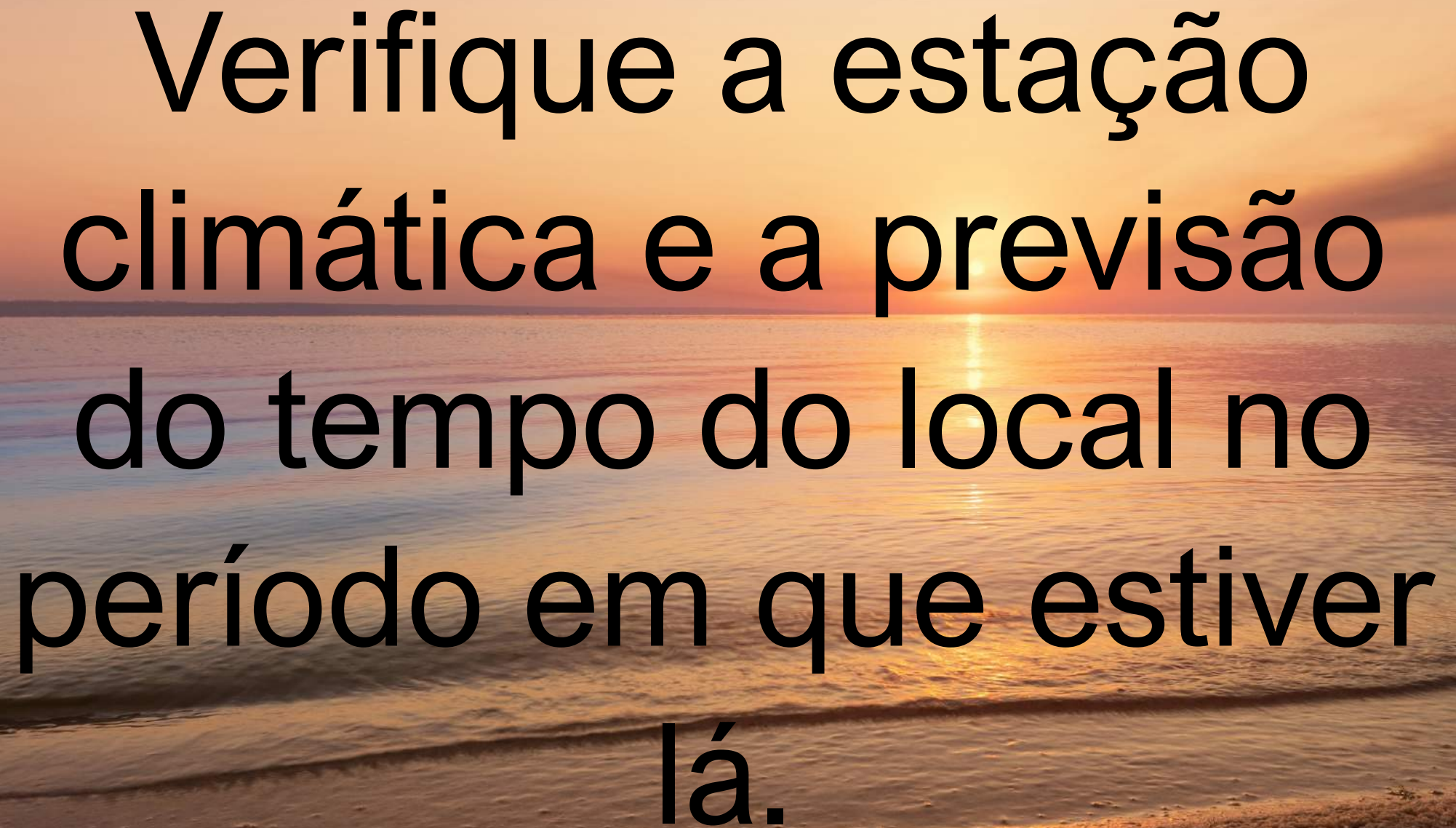




**Dicas práticas para  
o idoso que vai  
viajar**

**Dr. Daniel Marcolin—Geriatra**

**ANTES DA VIAGEM—  
PREPARATIVOS**

A photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue. The foreground shows a sandy beach with gentle waves washing onto it.

Verifique a estação  
climática e a previsão  
do tempo do local no  
período em que estiver  
lá.

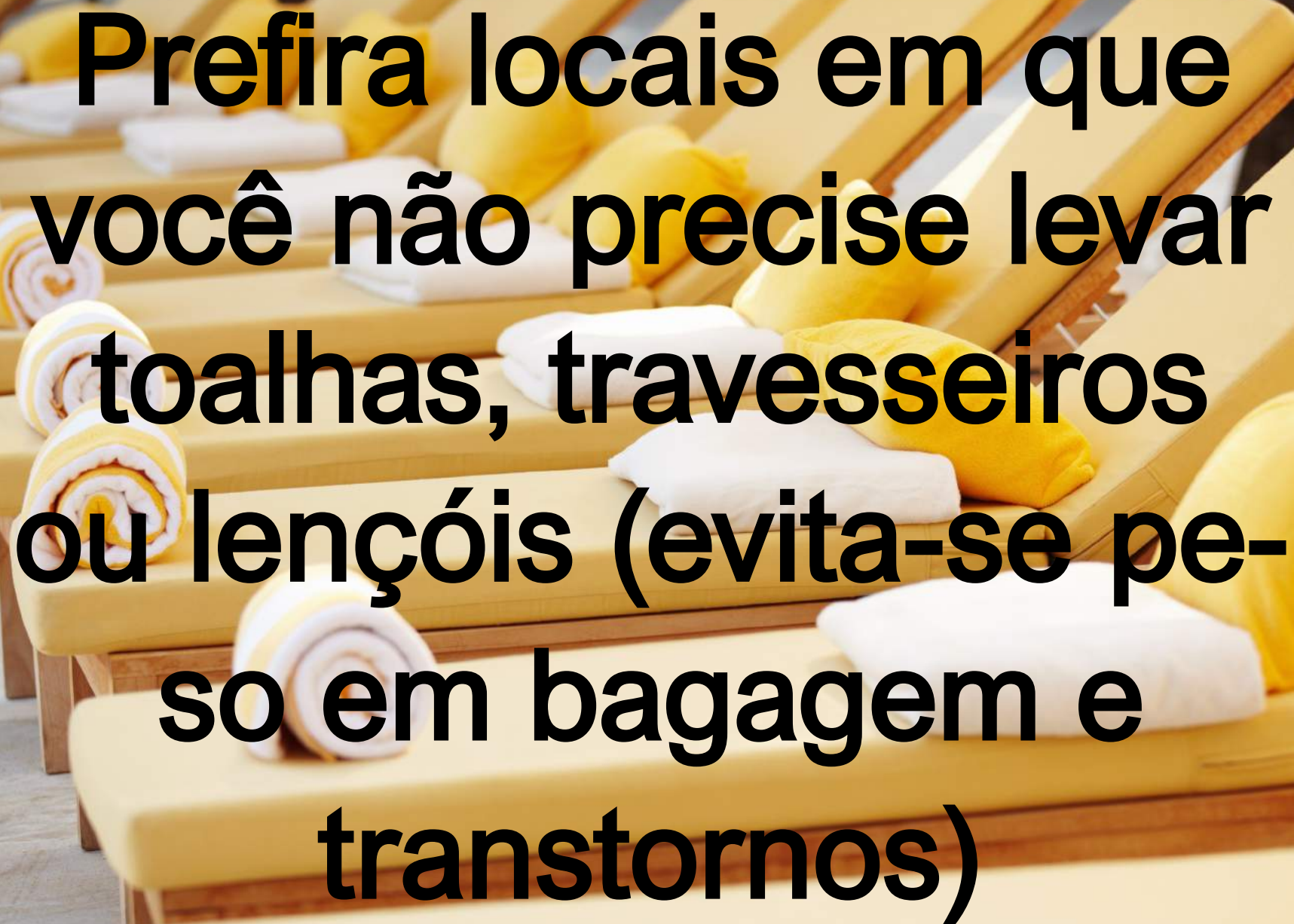
**Estude sobre o local previamente.  
Busque informações sobre os lugares históricos que gostaria de visitar, comidas típicas, passeios imperdíveis.**

**Informe-se com pessoas que já estiveram lá.**



**Reserve com antecedência o local em que ficará e também o meio de transporte que lhe levará até lá. Procure por hotéis com acessibilidades a idosos (menos escadas, presença de elevadores e rampas, facilidades ao transporte e à assistência em caso de emergências).**



A row of lounge chairs with yellow cushions and white towels rolled up on them. The text is overlaid on the image.

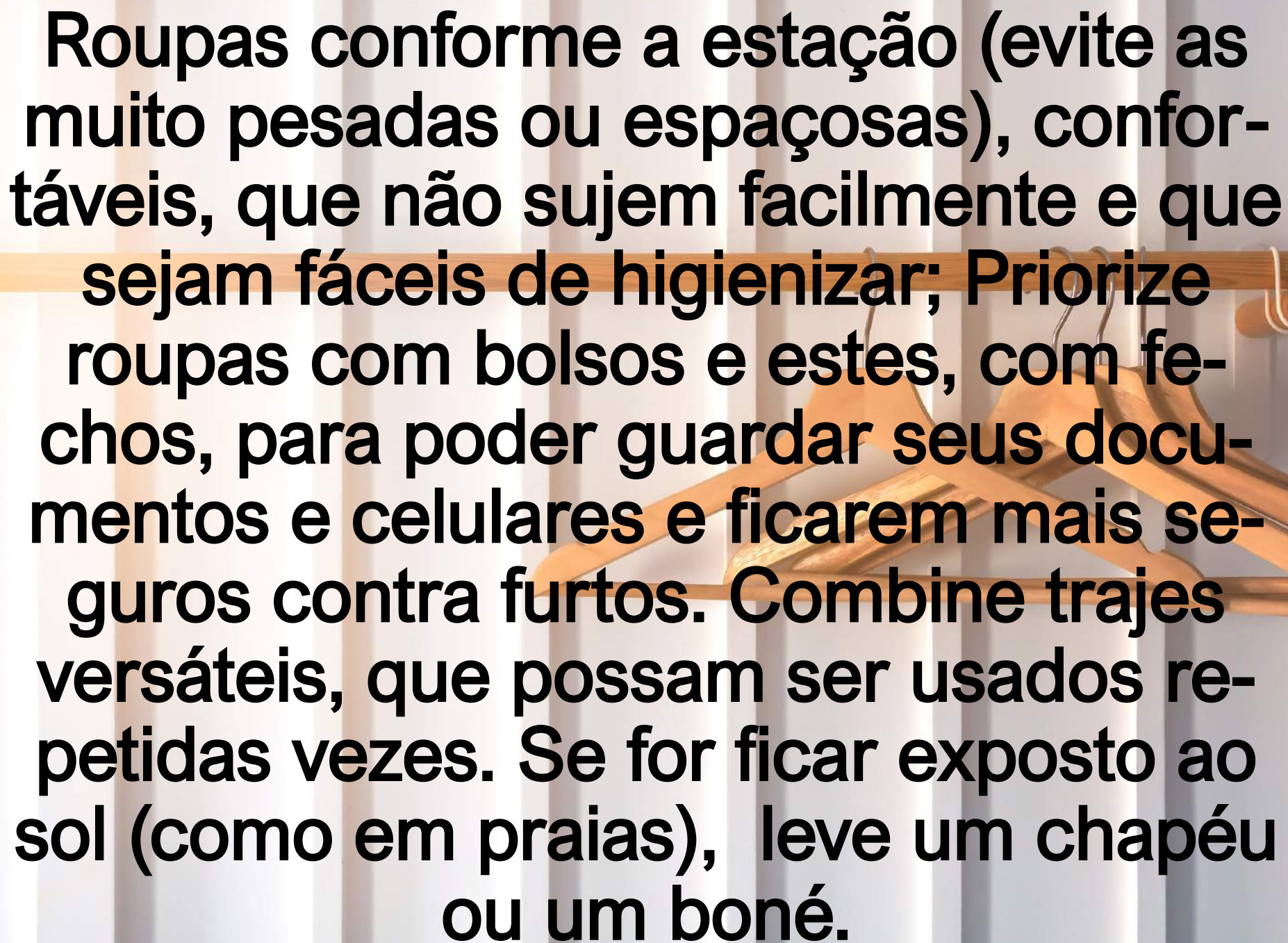
**Prefira locais em que  
você não precise levar  
toalhas, travesseiros  
ou lençóis (evita-se pe-  
so em bagagem e  
transtornos)**

**Vá acompanhado de familiares ou de amigos. Caso não seja possível, procure ir com grupos de excursões. É mais seguro.**



**CUIDADOS AO  
PREPARAR SUA MALA**

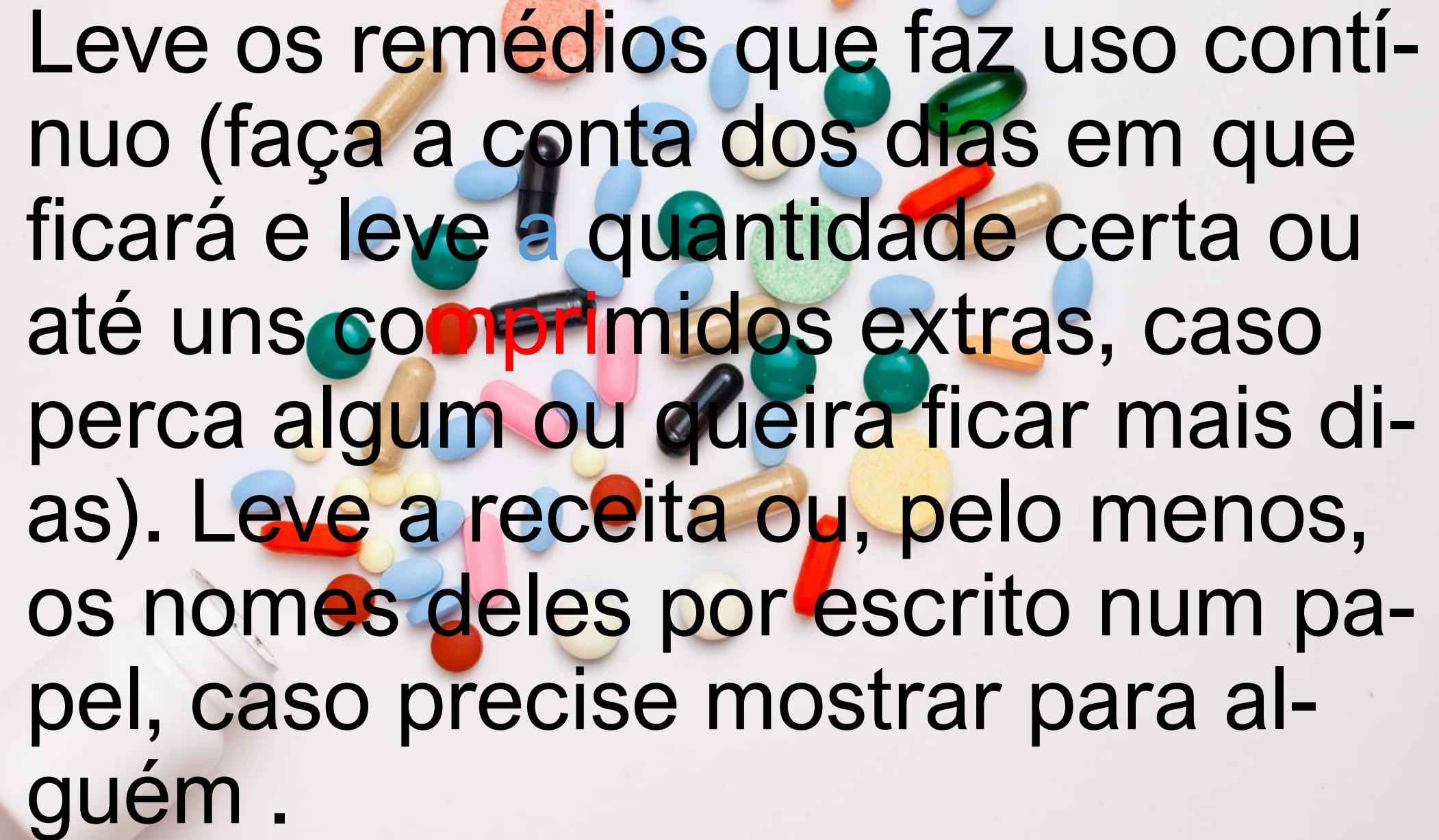
**Roupas conforme a estação (evite as muito pesadas ou espaçosas), confortáveis, que não sujem facilmente e que sejam fáceis de higienizar; Priorize roupas com bolsos e estes, com fechos, para poder guardar seus documentos e celulares e fiquem mais seguros contra furtos. Combine trajes versáteis, que possam ser usados repetidas vezes. Se for ficar exposto ao sol (como em praias), leve um chapéu ou um boné.**



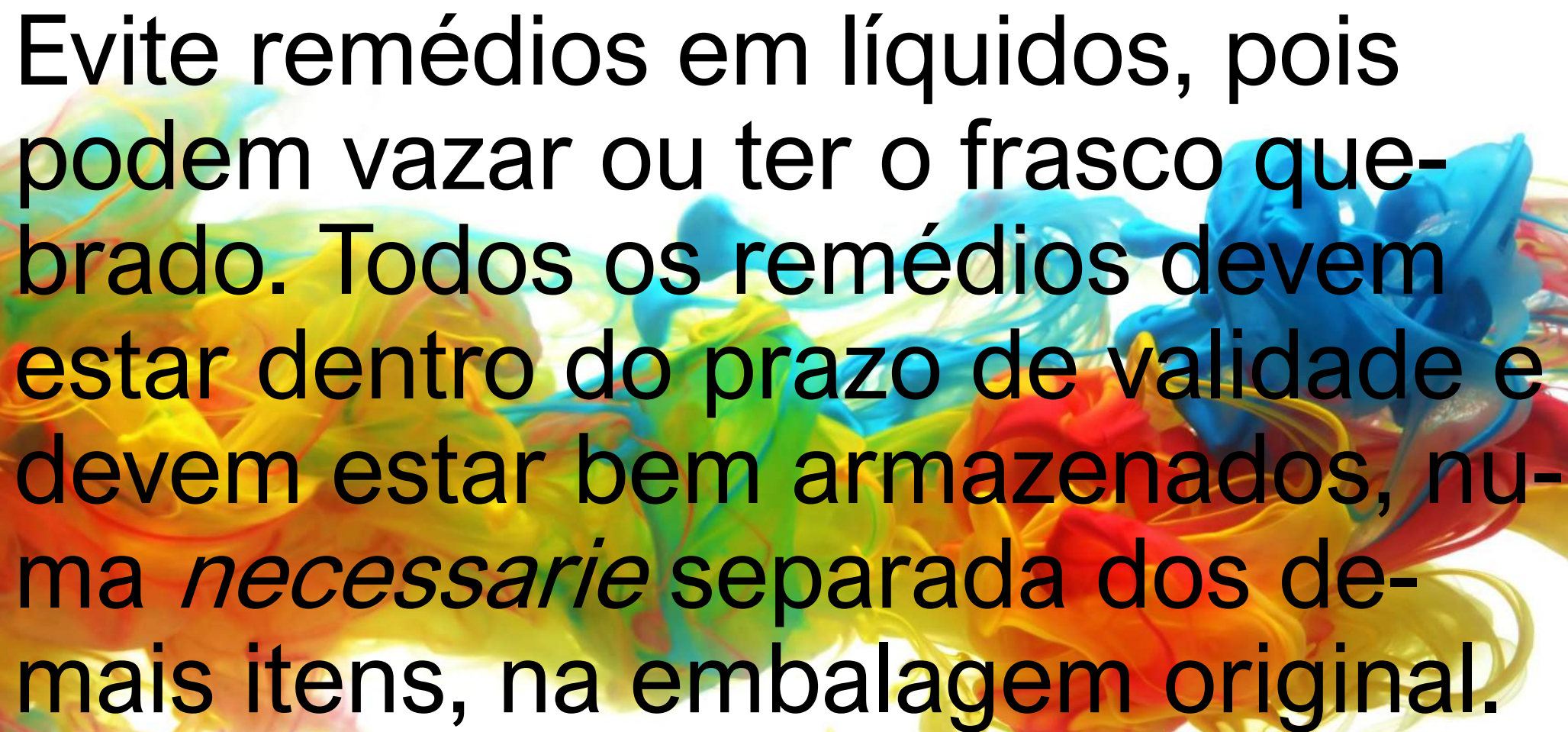


**Mesmo em local de calor, uma roupa um pouco mais quente deve estar presente, até porque há muitos locais com ar condicionado (como nos meios de transporte) que são frios.**

**O idoso sente mais frio que o jovem.**

A collection of various colorful pills and capsules scattered on a white surface. The pills include blue, orange, green, yellow, pink, and black ones, some round and some oval. A white pill bottle is partially visible in the bottom left corner.

Leve os remédios que faz uso contínuo (faça a conta dos dias em que ficará e leve a quantidade certa ou até uns comprimidos extras, caso perca algum ou queira ficar mais dias). Leve a receita ou, pelo menos, os nomes deles por escrito num papel, caso precise mostrar para alguém .



Evite remédios em líquidos, pois podem vazar ou ter o frasco quebrado. Todos os remédios devem estar dentro do prazo de validade e devem estar bem armazenados, numa *necessarie* separada dos demais itens, na embalagem original.

Se levar alguns sintomáticos (como remédios para dormir, enjoô, diarreia, antialérgico, analgésicos) que sejam fármacos prescritos pelo seu médico. Junto com as anotações, o nome de seu médico e o telefone do mesmo deve estar presente.

**Evite a automedicação!!!**

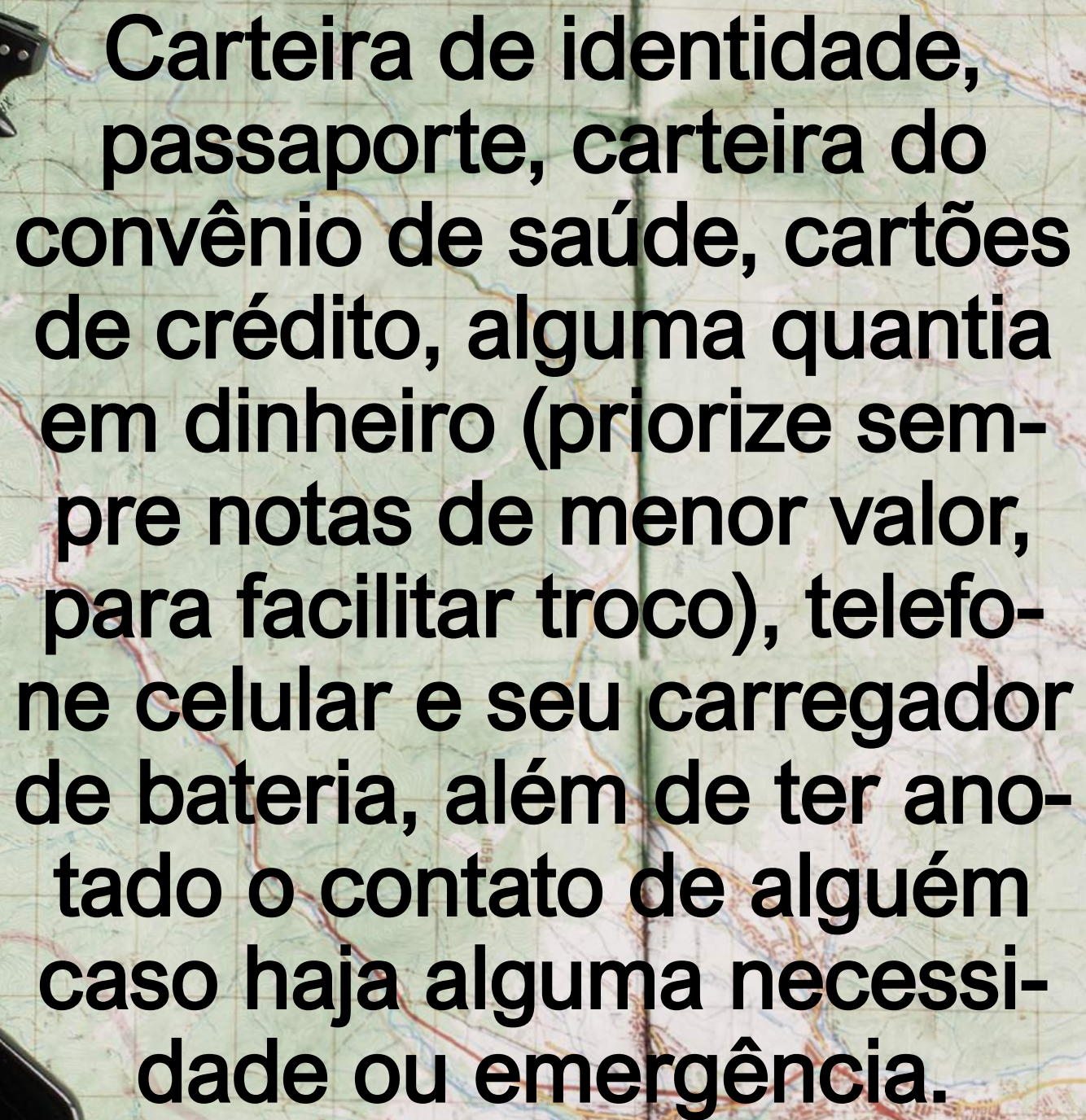
Uma capa de chuva descartável sempre é bom, caso ocorra algum imprevisto no tempo, ou um guarda-chuva pequeno. Sempre priorize o de menor peso e que ocupe o menor espaço possível.

Acessórios de uso como óculos,  
prótese dentária, prótese auditiva  
e bengala não podem ser esque-  
cidos!



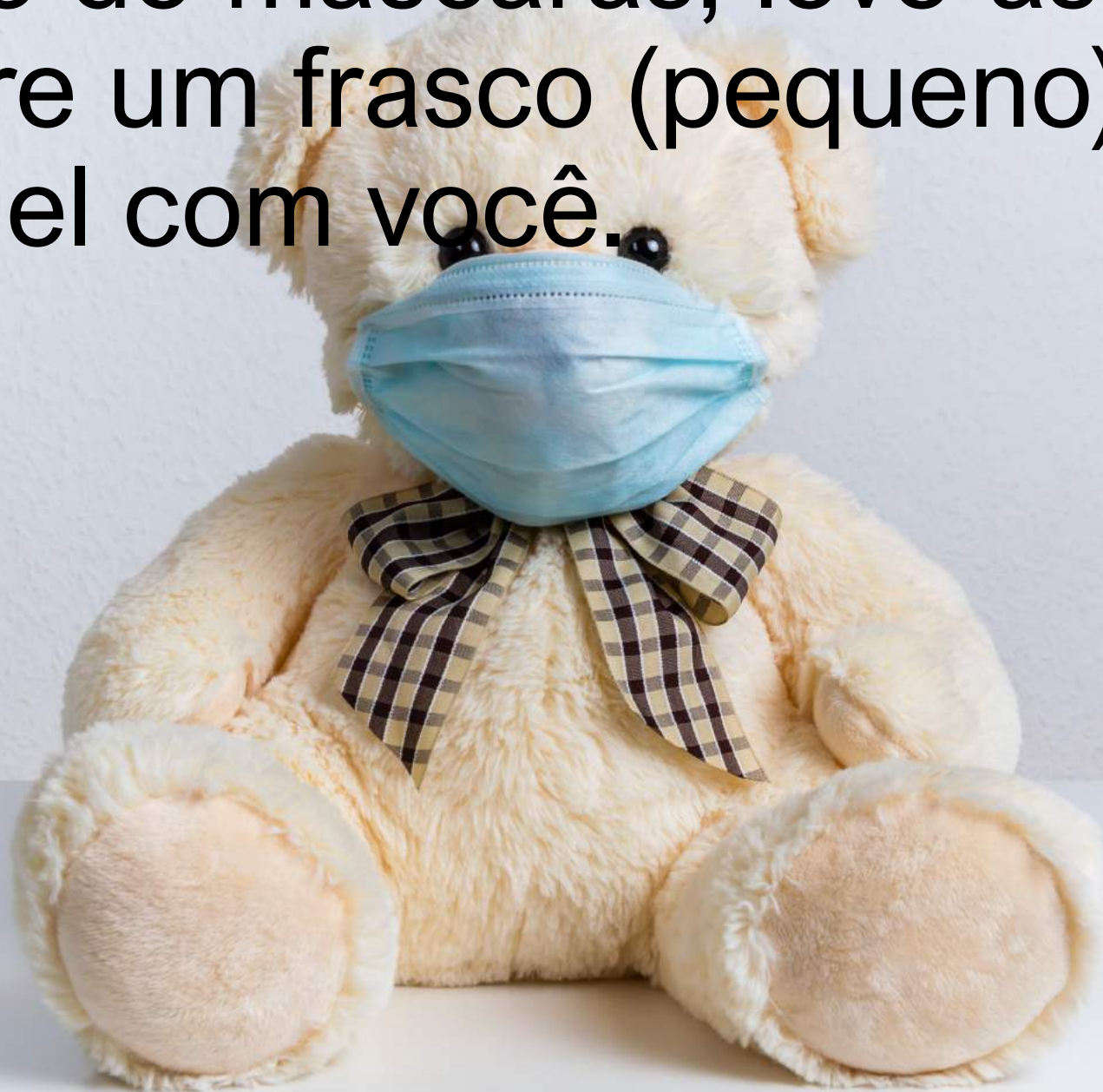
Leve seus objetos de higiene pessoal (escova de dentes, desodorante, etc.) preferencialmente no menor volume e o essencial. Não se esqueça do filtro solar.



A collection of travel-related items is arranged on a green topographic map. The items include a pair of black-rimmed glasses, a red fabric strap, a silver digital watch with a metal link bracelet, a black analog compass with a white face and black markings, a black camera lens with yellow and red markings, a white camera body, a black smartphone, a brown leather wallet with a black 'Y' logo, and several US dollar bills, including a \$100 bill and a \$20 bill. The background is a detailed topographic map with green, brown, and blue colors representing terrain and water.

**Carteira de identidade, passaporte, carteira do convênio de saúde, cartões de crédito, alguma quantia em dinheiro (priorize sempre notas de menor valor, para facilitar troco), telefone celular e seu carregador de bateria, além de ter anotado o contato de alguém caso haja alguma necessidade ou emergência.**

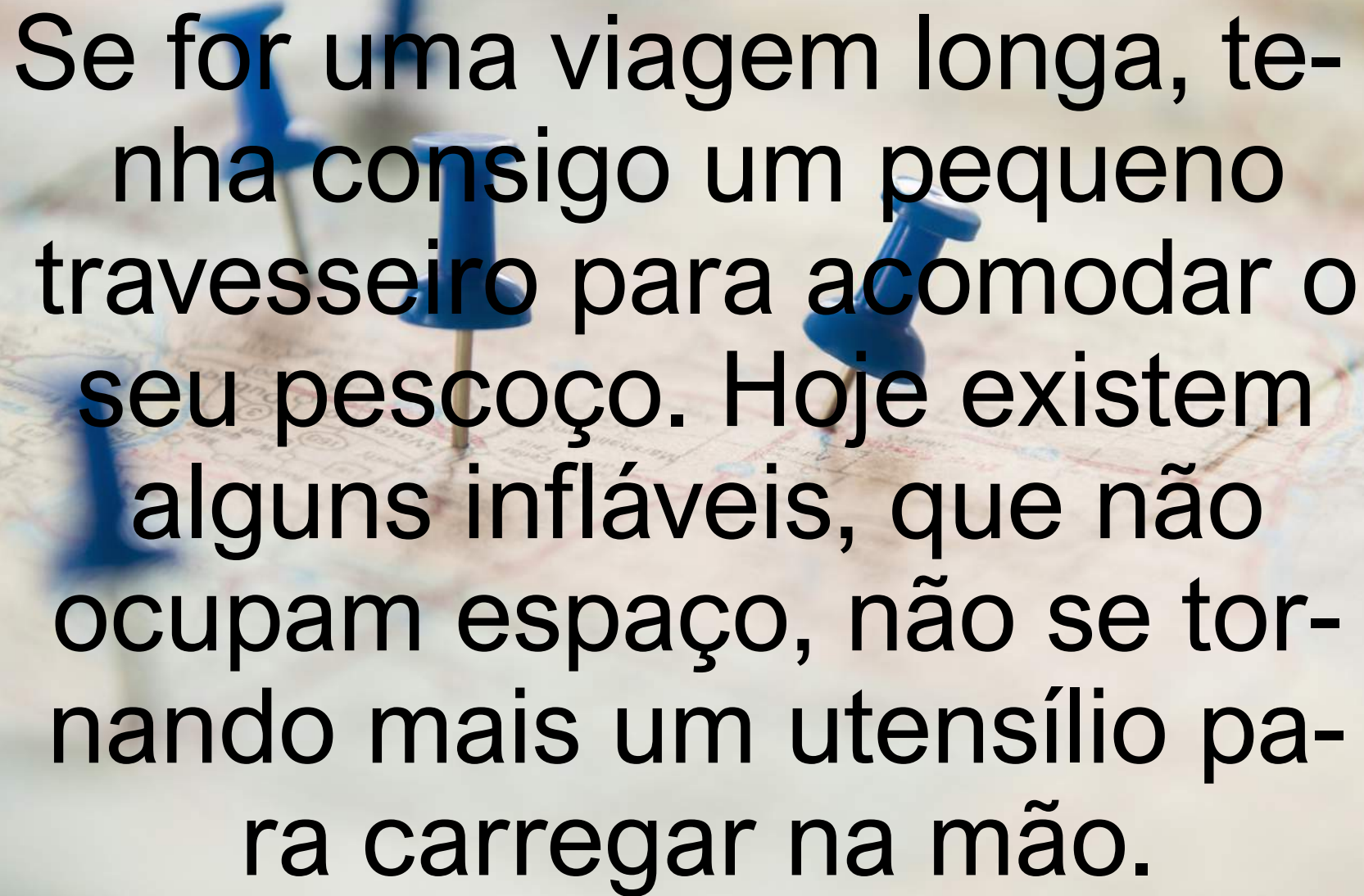
Se no local há epidemias e é sugerido uso de máscaras, leve-as. Tenha sempre um frasco (pequeno) de álcool gel com você.



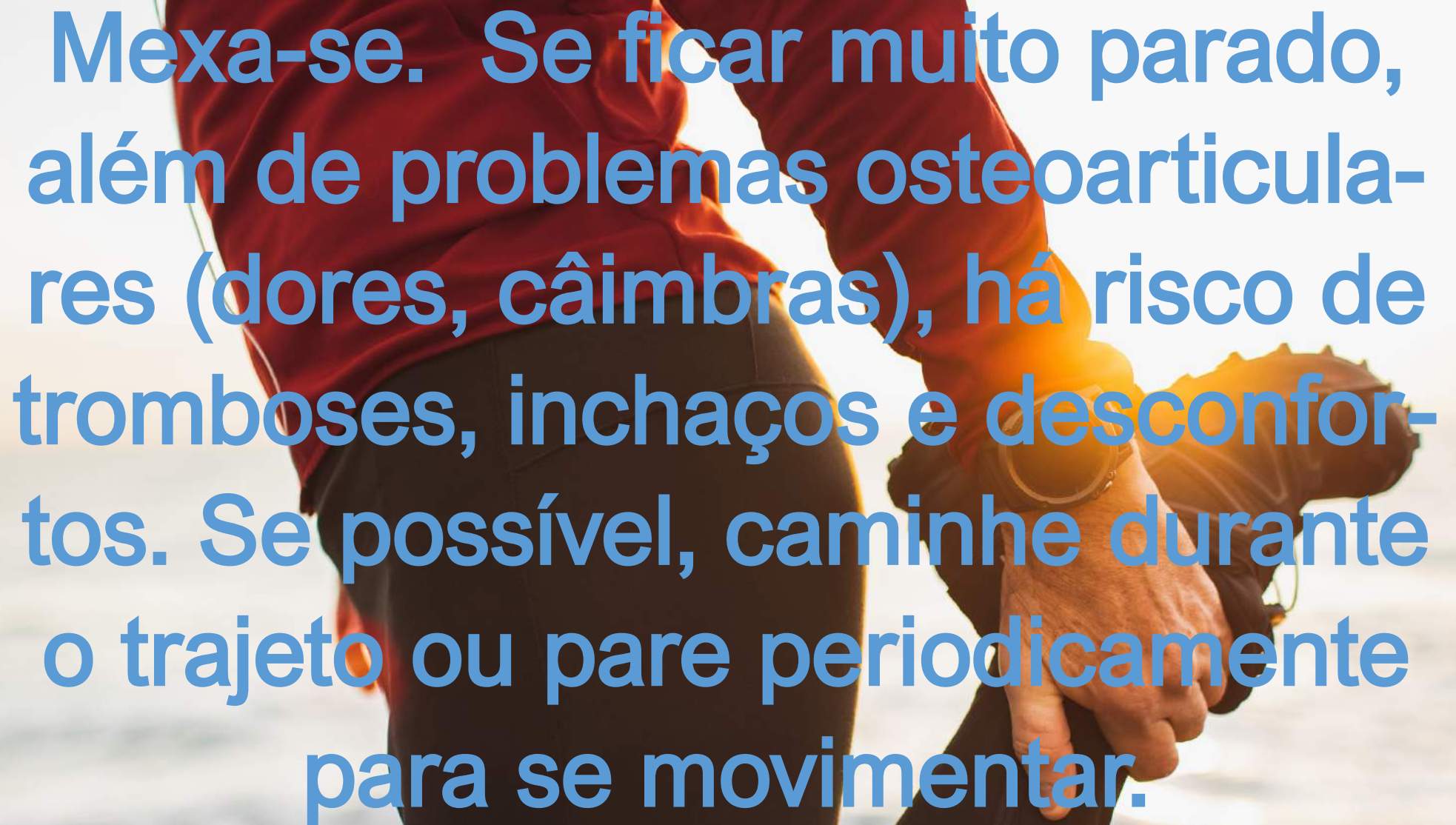
**NO TRAJETO**

Informe-se sobre o meio de transporte (avião, ônibus, navio) previamente. Durante a viagem, esteja com roupas confortáveis que não lhe apertem. Evite cintos ou roupas com muitos botões.

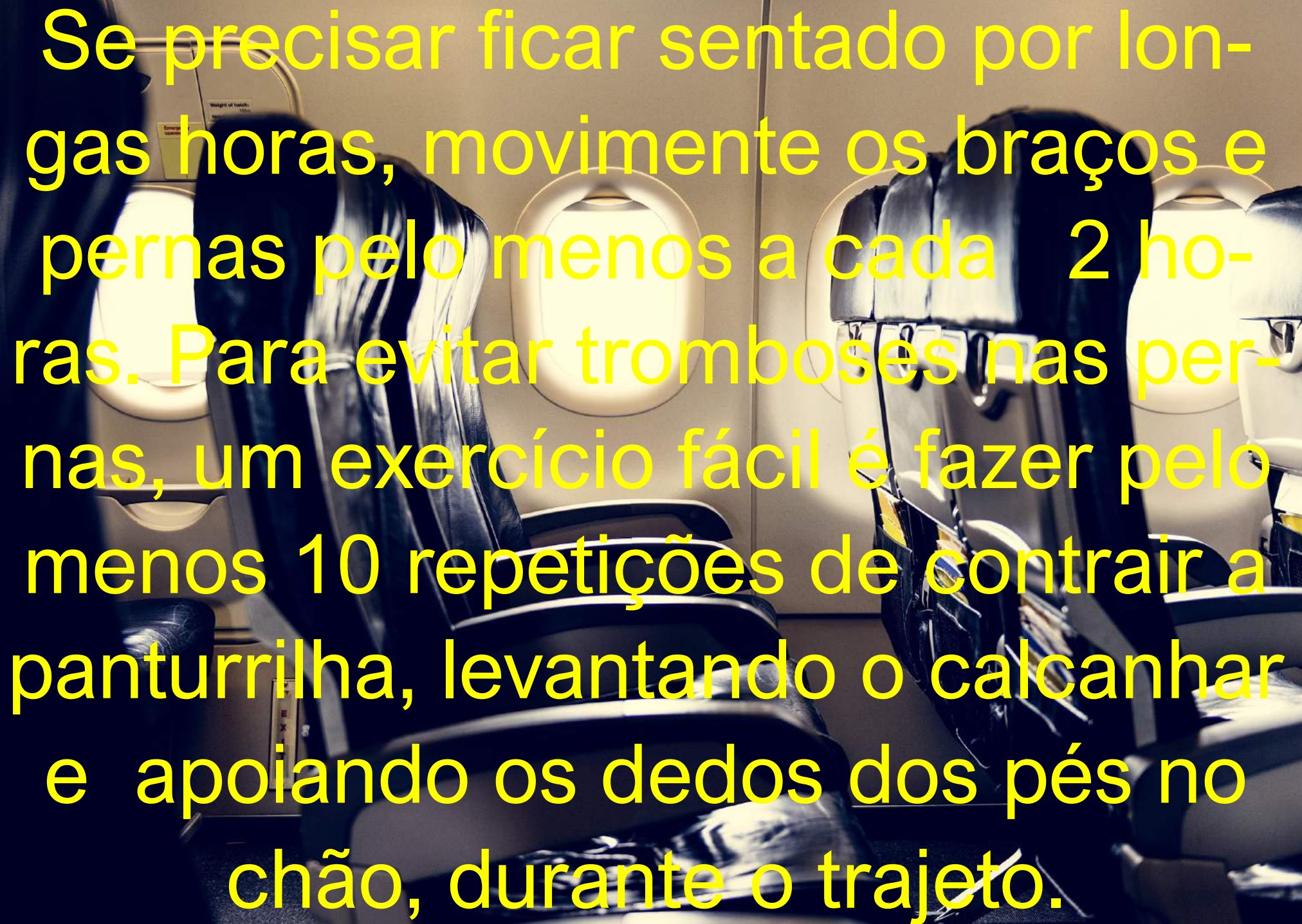


A close-up photograph of a map with several blue pushpins. The pushpins are of various sizes and are pinned to different locations on the map. The map shows roads, rivers, and some text, but it is out of focus. The background is a soft, blurred landscape.

Se for uma viagem longa, tenha consigo um pequeno travesseiro para acomodar o seu pescoço. Hoje existem alguns infláveis, que não ocupam espaço, não se tornando mais um utensílio para carregar na mão.

A person wearing a red jacket and black pants is standing on a beach at sunset. They are holding a black bag or jacket. The background shows the ocean and a bright, low sun creating a warm, golden glow. The text is overlaid in a bold, blue font.

**Mexa-se. Se ficar muito parado, além de problemas osteoarticulares (dores, câimbras), há risco de trombooses, inchaços e desconfortos. Se possível, caminhe durante o trajeto ou pare periodicamente para se movimentar.**

A photograph of an airplane cabin interior, showing rows of black leather seats and oval windows. The text is overlaid in yellow on the image.

Se precisar ficar sentado por longas horas, movimente os braços e pernas pelo menos a cada 2 horas. Para evitar trombooses nas pernas, um exercício fácil é fazer pelo menos 10 repetições de contrair a panturrilha, levantando o calcanhar e apoiando os dedos dos pés no chão, durante o trajeto.

Hidrate-se bem durante o trajeto. Tenha consigo uma garrafinha de água. Evite **álcool** ou bebidas enjoativas **durante a viagem**. Ao se alimentar, prefira alimentos de fácil manuseio, que não sejam muito salgadas ou doces e que tenham fácil digestão. Higienize suas mãos antes, nem que seja com **álcool gel**.

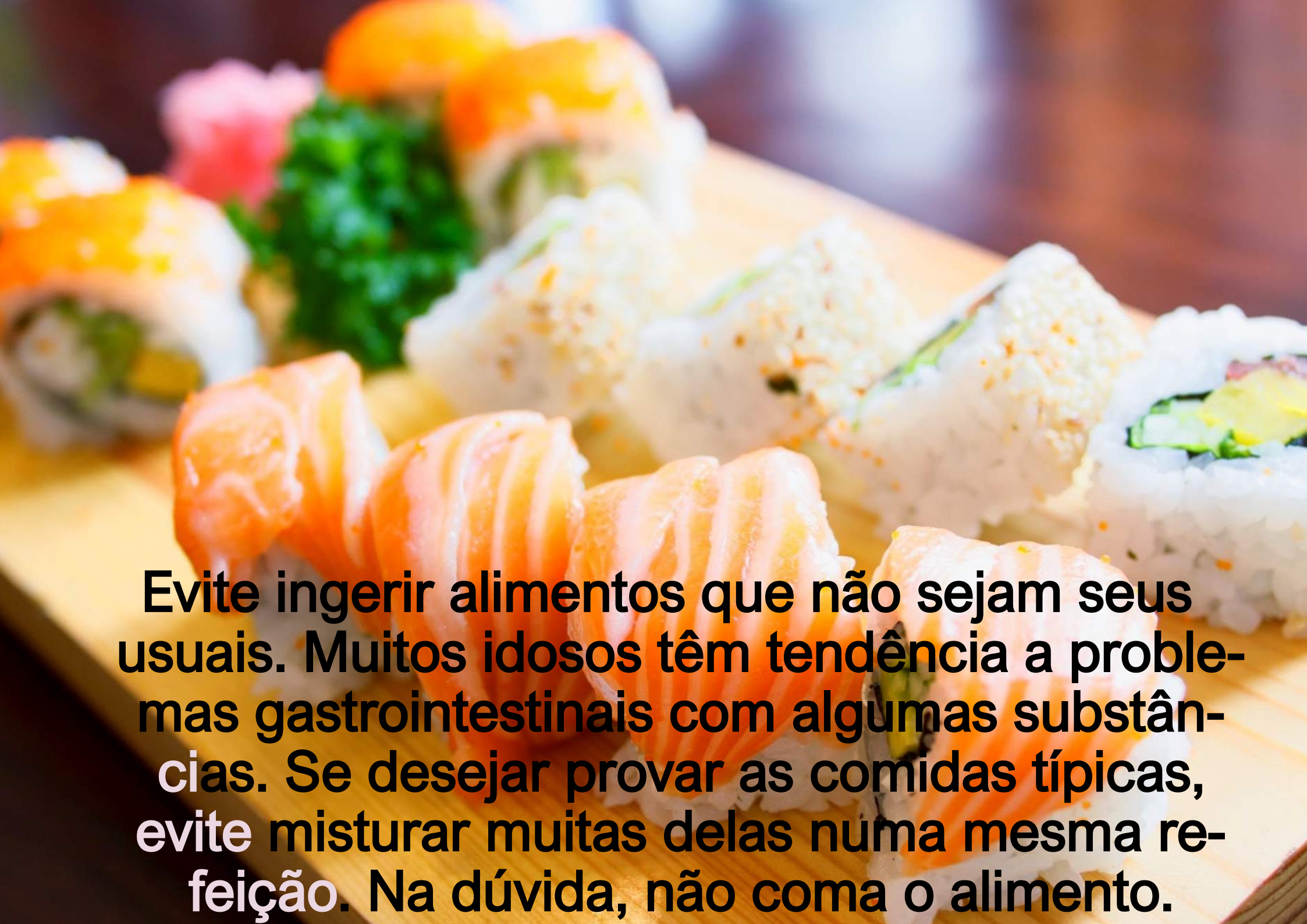
Respeite seu organismo. Se tiver com vontade de ir ao banheiro, vá assim que possível.



**DURANTE O PERÍODO  
FORA DE CASA**



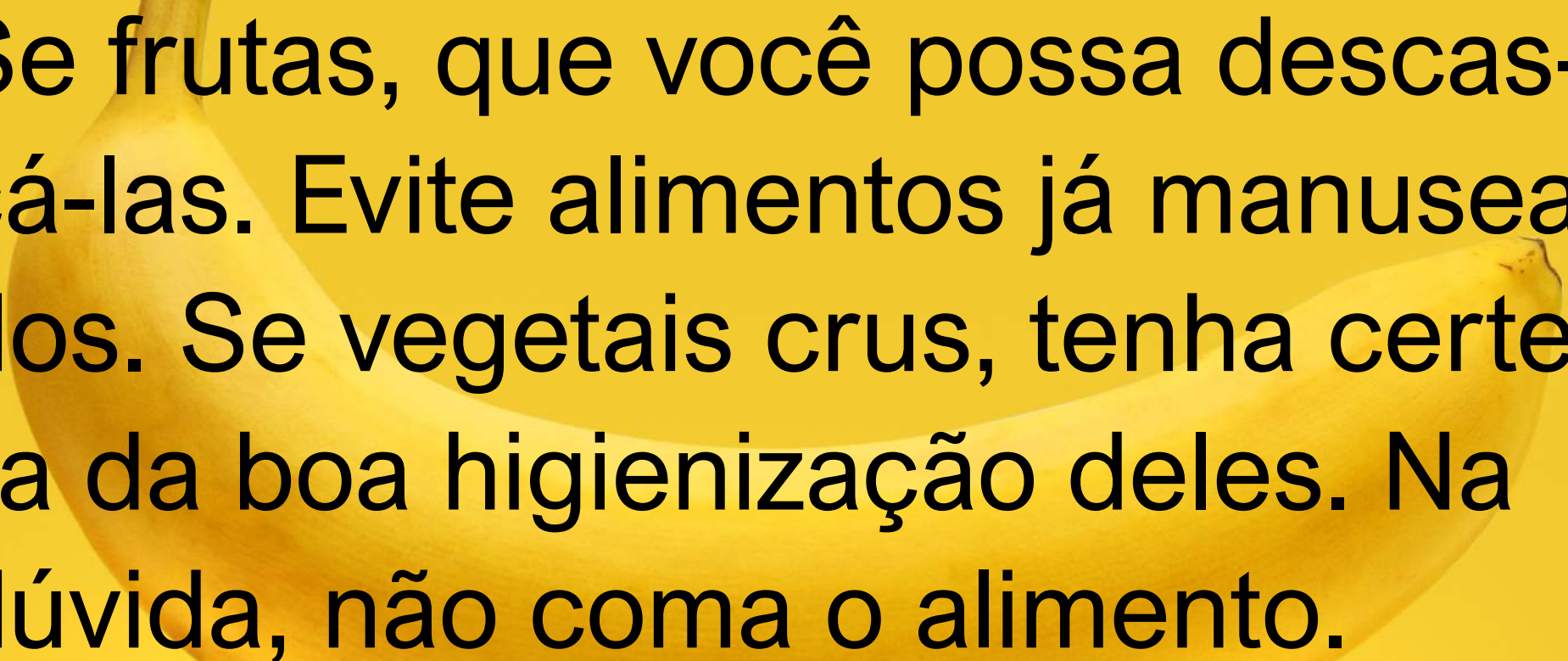
**Procure respeitar seus horários habituais de refeições e de sono. Utilize seus remédios nos horários corretos.**



**Evite ingerir alimentos que não sejam seus usuais. Muitos idosos têm tendência a problemas gastrointestinais com algumas substâncias. Se desejar provar as comidas típicas, evite misturar muitas delas numa mesma refeição. Na dúvida, não coma o alimento.**

Para evitar riscos de infecções intestinais, prefira alimentos feitos na hora, preferencialmente cozidos, além de ingerir apenas líquidos que estejam engarrafados e lacrados com tampas.





Se frutas, que você possa descascá-las. Evite alimentos já manuseados. Se vegetais crus, tenha certeza da boa higienização deles. Na dúvida, não coma o alimento.

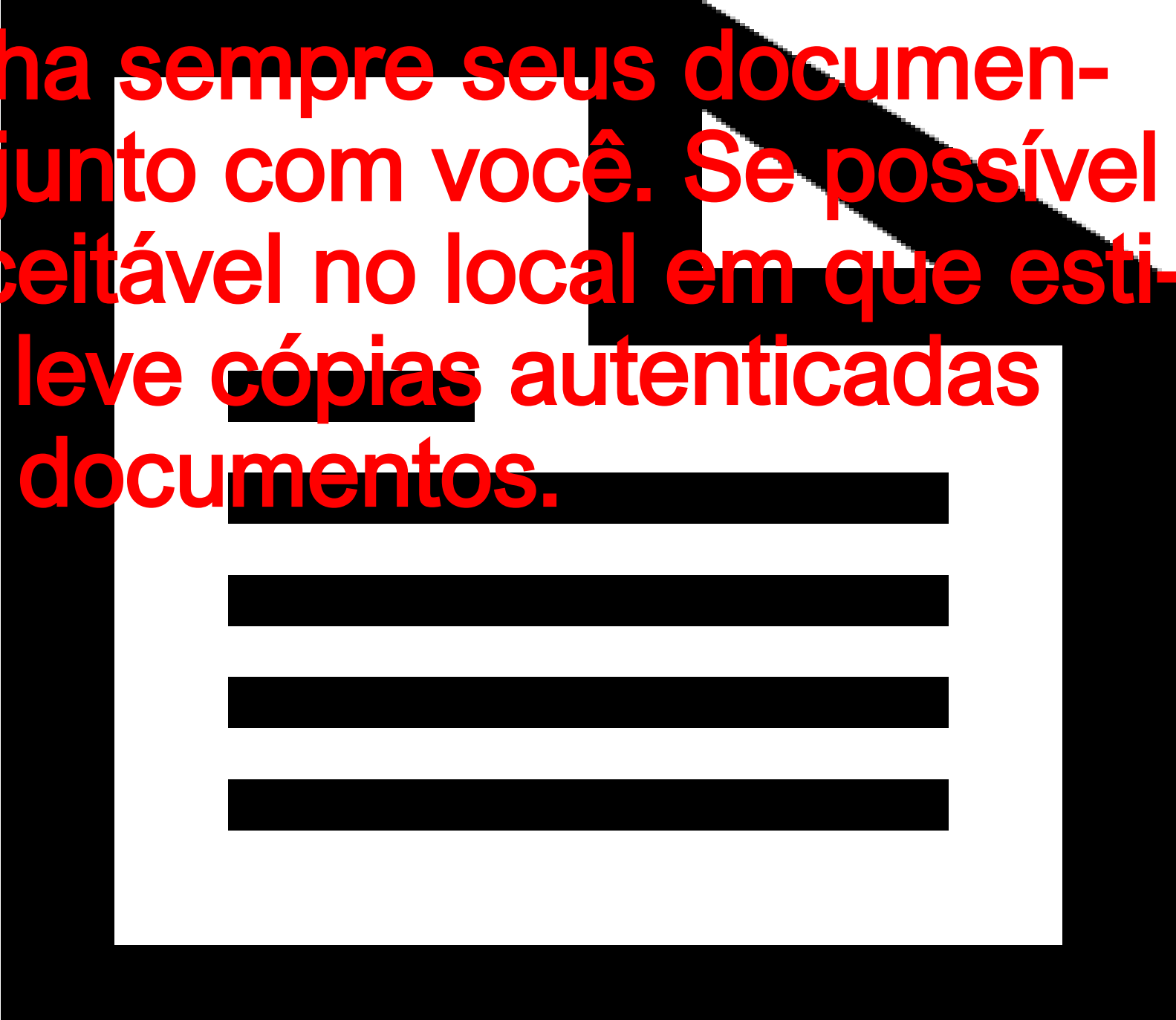
Faça os programas porém não sobrecarregue seu corpo e só faça aqueles que você sabe que seu organismo tenha condições de fazer.

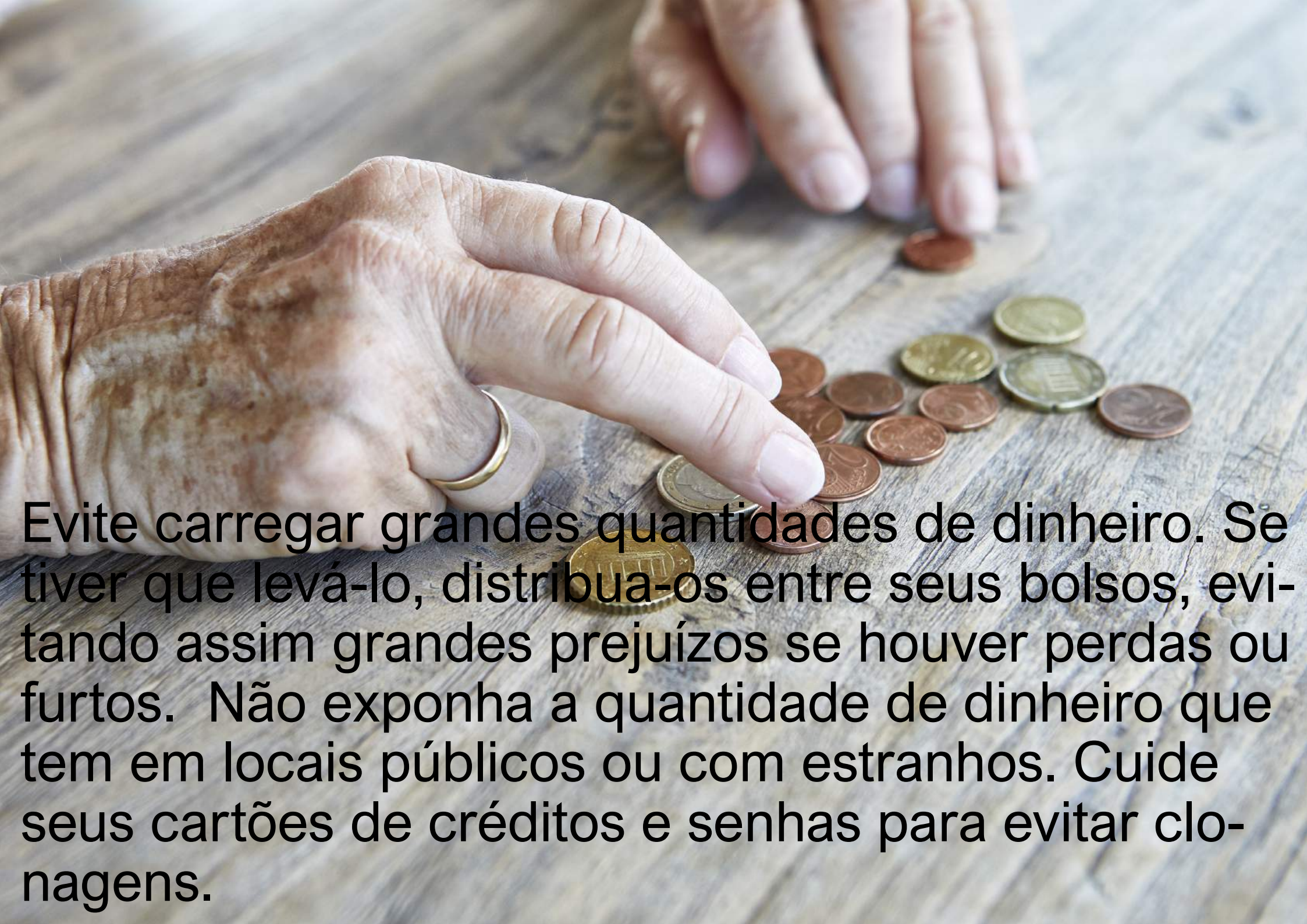


**Evite muitos programas num dia só. Tenha tempo para descansar entre um e outro. Organize-se dividindo-se entre passeios que tenha que fazer a pé com outros que possa ser mais tranquilo ou que tenha transporte.**

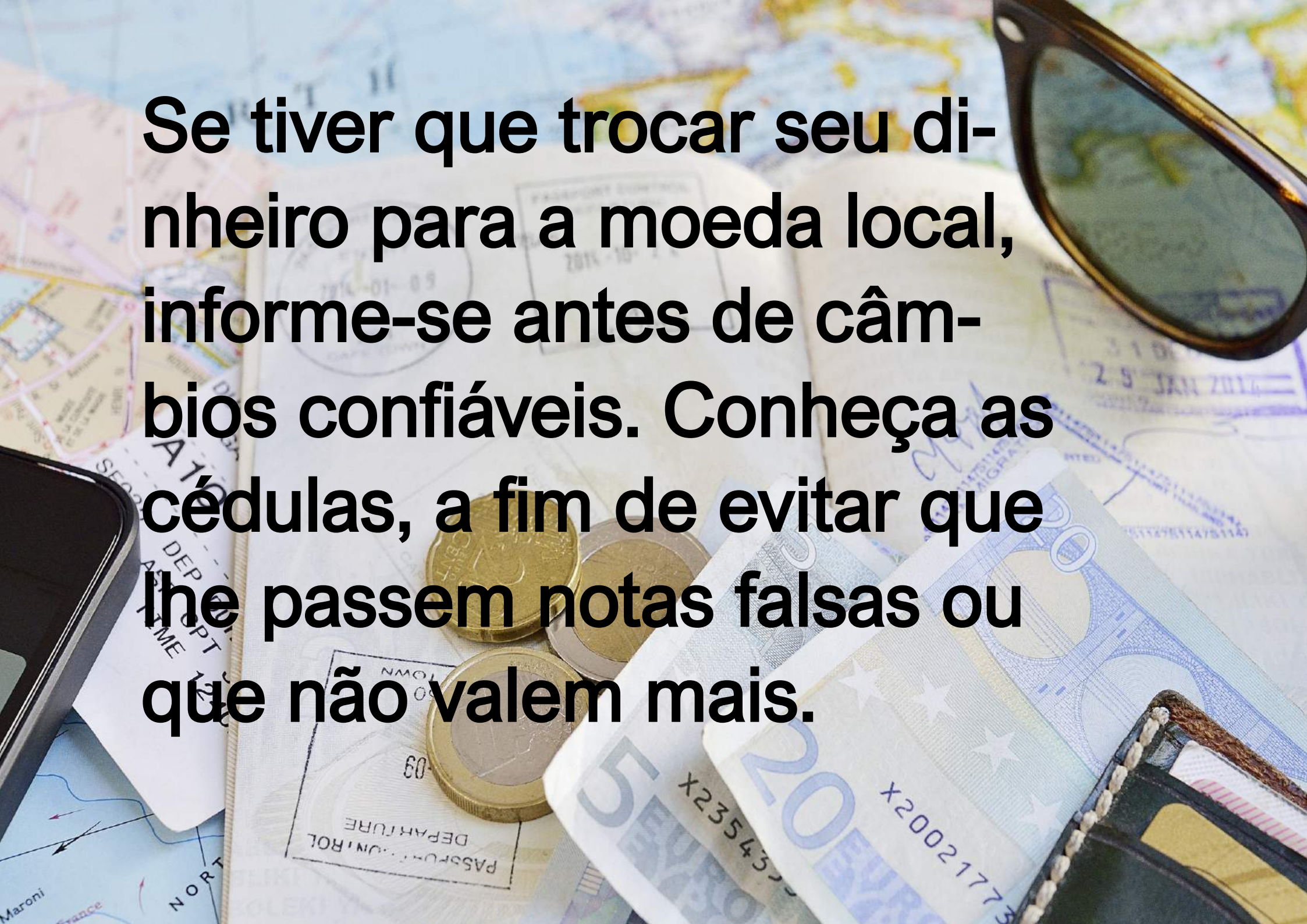


**Tenha sempre seus documentos junto com você. Se possível e aceitável no local em que estiver, leve cópias autenticadas dos documentos.**





Evite carregar grandes quantidades de dinheiro. Se tiver que levá-lo, distribua-os entre seus bolsos, evitando assim grandes prejuízos se houver perdas ou furtos. Não exponha a quantidade de dinheiro que tem em locais públicos ou com estranhos. Cuide seus cartões de créditos e senhas para evitar clonagens.

A collage of travel-related items including a map, sunglasses, a smartphone, a passport, and Euro banknotes and coins. The text is overlaid on the map and passport sections.

**Se tiver que trocar seu dinheiro para a moeda local, informe-se antes de câmbios confiáveis. Conheça as cédulas, a fim de evitar que lhe passem notas falsas ou que não valem mais.**

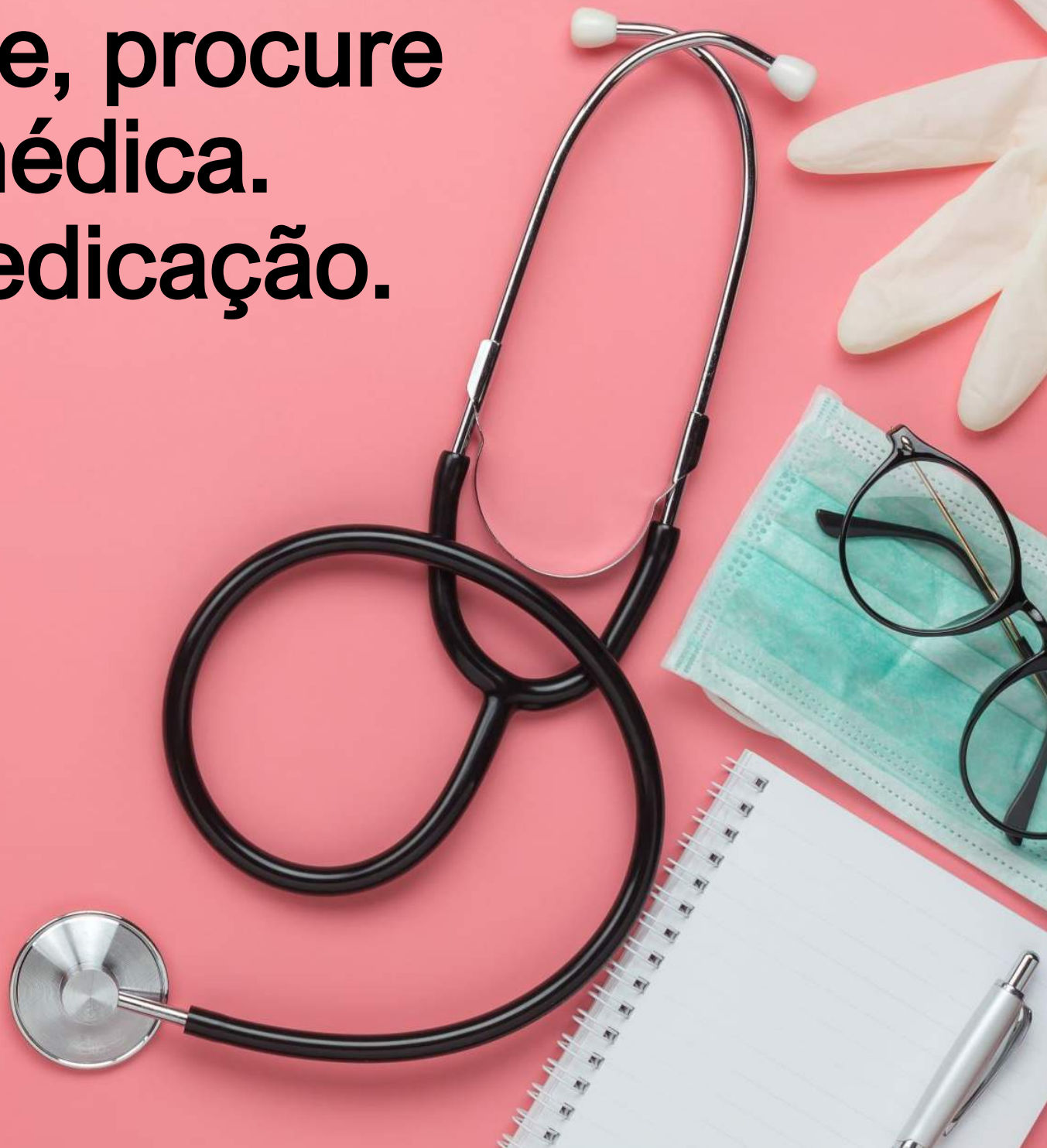
**Faça registros dos momentos com fotos e filmagens. São recordações que auxiliarão a ter estórias para contar e para estimular sua memória.**



Cuidado com o  
excesso de  
compras. Não  
se esqueça  
que se tornarão  
bagagem e pe-  
so a mais para  
carregar.



**Se ficar doente, procure  
assistência médica.  
Evite a automedicação.**

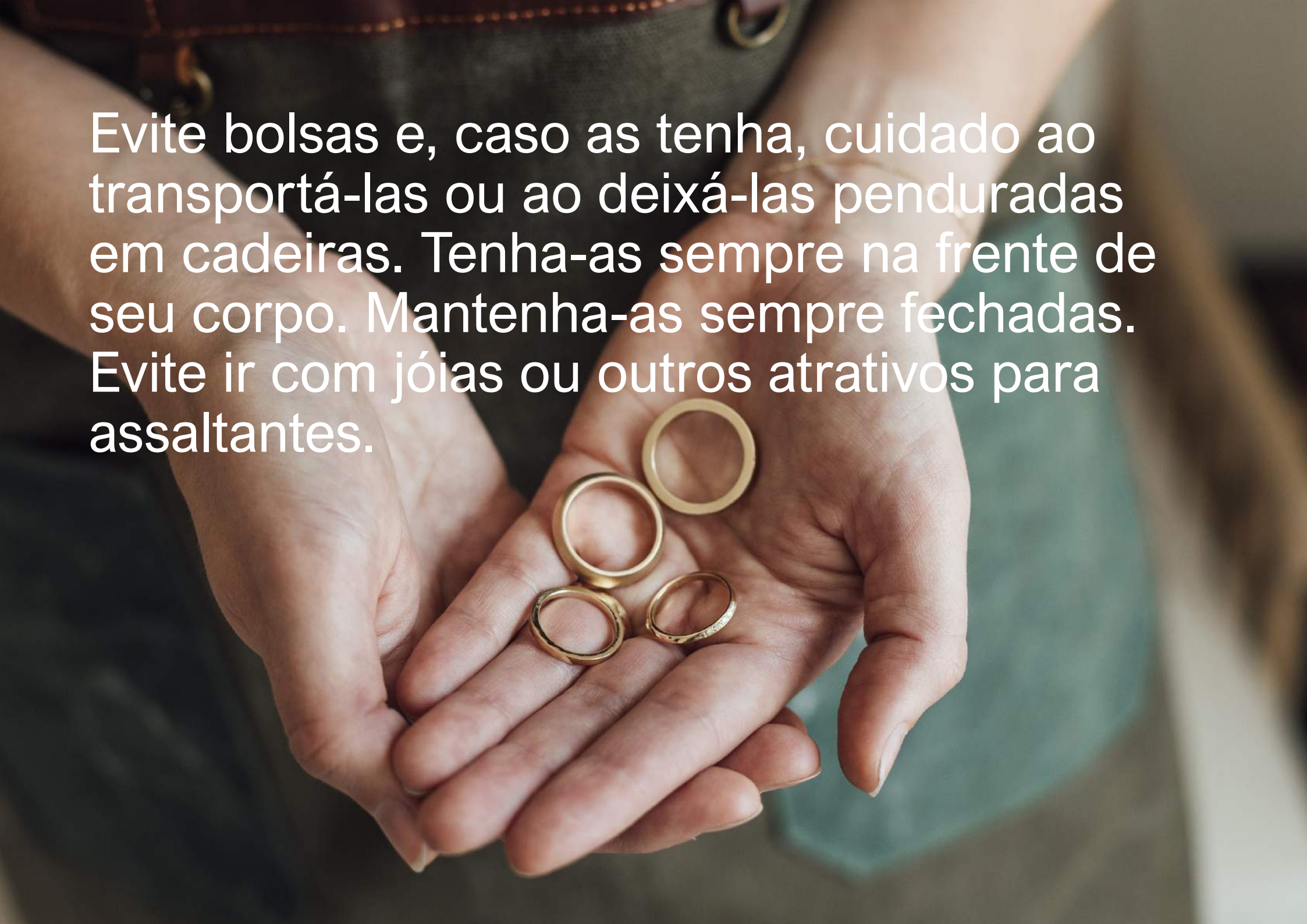


**SEGURANÇA**

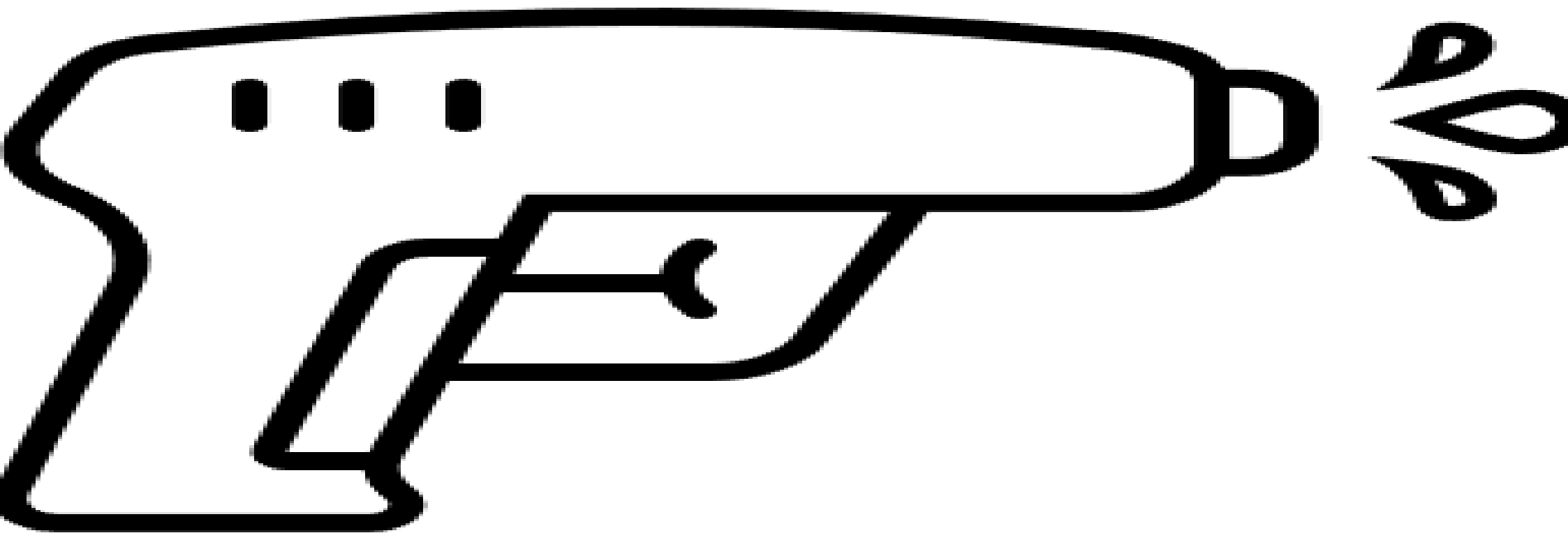


**Ao caminhar em locais públicos, informe-se sobre a segurança do local antes. Evite lugares escuros e com históricos de crimes. Prefira sempre andar em grupo que só.**

Evite bolsas e, caso as tenha, cuidado ao transportá-las ou ao deixá-las penduradas em cadeiras. Tenha-as sempre na frente de seu corpo. Mantenha-as sempre fechadas. Evite ir com jóias ou outros atrativos para assaltantes.



Caso seja assaltado, nunca reaja ou faça movimentos bruscos. Obedeça. Infelizmente você estará vulnerável e fora do comando



**FINALIZANDO....**

APROVEITE TUDO O QUE O  
SEU PASSEIO POSSA LHE OFE-  
RECER. VÁ E VOLTE COM ÓTI-  
MAS RECORDAÇÕES!



BOA VIAGEM!

UM ABRAÇO E ATÉ O SEU RE-  
TORNO!

Dr. Daniel Marcolin, geriatra.