

Ter problemas no coração não impede que um paciente viaje

Nessa época de férias, é muito comum o médico ser consultado se o paciente pode viajar “apesar do problema no coração”. A resposta é quase sempre positiva, basta tomar alguns cuidados e estar preparado para se bastar; isto é, ter à mão seus medicamentos a bordo de um avião ou mesmo em uma viagem de navio ou por estradas.

A viagem de um cardiopata deve ser precedida de uma consulta médica e o pedido para que faça, no receituário, uma curta exposição, em inglês, da situação do paciente, bem como dos medicamentos que toma (nome do princípio ativo, não da denominação comercial, que pode ser diferente no exterior).

Na viagem propriamente, a primeira recomendação é não levantar malas pesadas, pedir ajuda da comissária para colocar a mala de mão no bagageiro, pois o esforço para levá-la é muito grande para o coração. O mesmo cuidado deve ocorrer ao colocar objetos no porta-malas ou subir as longas escadas de um navio, no momento do embarque. É preciso também dividir os remédios de uso contínuo entre a mala de mão e a despachada, para que, se houver extravio, o paciente não fique sem a medicação.

Durante um voo

É bom não beber álcool a bordo já que no voo pressurizado há menos oxigênio e uma dose fará o triplo do efeito no organismo. Para evitar o risco da embolia (coágulo nas pernas devido ao longo tempo sem movimentar o corpo) recomenda-se

movimentar os dois pés juntos, imitando o movimento de pedalar das antigas máquinas de costura. “O movimento aciona as panturrilhas, que ativam as veias da perna de forma benéfica”, explica o cardiologista Fernando Lucchese.

Outra recomendação essencial é fazer um seguro-saúde para a viagem. Por último, para combater o *jet-leg* no destino, mal dormido, todo mundo deve se expor à luz natural, ao ar livre, para o organismo se adaptar rapidamente ao novo fuso horário. Deve-se jantar no horário normal no país que se visita e ir para a cama também no horário em que a população local se recolhe. Em suma, “em Roma, faça como os romanos”.

As recomendações, com detalhes, estão na obra *Boa viagem – Um guia de saúde para a sua viagem*, de Fernando Lucchese, que está disponível nas livrarias dos principais aeroportos. O guia é tão completo que, no prefácio, o escritor Luiz Fernando Veríssimo escreveu que “o que recomendo é que se for viajar leve o Fernando Lucchese junto, mas se não for possível, a segunda opção é levar o livro que ele escreveu”.



Dicas para uma viagem tranquila

- Se você tem problemas cardíacos, consulte seu médico antes da viagem.
- E leve um pequeno relatório médico, em inglês, com o nome do princípio ativo de medicamentos que estiver tomando.
- Não tente acompanhar a garotada que viaja junto, seja nas baladas, seja no exercício.
- Evite estresse, discussão no balcão de embarque ou com o motorista de táxi que cobrou demais. Isso eleva a pressão e pode ser o gatilho de um infarto.
- Faça um seguro saúde para as férias, caso o seu plano ou o seu cartão de crédito não contemple viagens internacionais.



No voo:

- *Meia elástica é recomendada para quem tem problema de varizes e também para quem não o tem mas ficará várias horas a bordo de um avião.*
- *Evite álcool durante viagens aéreas.*
- *Não levantar a mala de mão para guarda-la no bagageiro, peça ajuda.*



No navio:

- *O atendimento médico a bordo é bem limitado (não é um pronto-socorro). O médico ou enfermeiro atua em problemas mais simples, como intoxicação alimentar, vômitos, tonturas ou diarreias.*
- *Não existem antibióticos a bordo e nem atendimento em casos mais graves. Esses são realizados sempre na primeira parada possível.*
- *Os pagamentos dos serviços médicos nos navios são sempre feitos em espécie. Não é aceito o cartão de crédito, na maioria das companhias. Deixe sempre uma reserva em dinheiro para as emergências.*

