

**GUIA DE CUIDADOS SOBRE ALIMENTAÇÃO**

# **DURANTE AS VIAGENS DE FÉRIAS**

**Siuvoneide M.G. Santos**

**Doenças comuns aos viajantes,  
que não devem fazer parte da  
sua viagem. Para isso atente-se  
às seguintes orientações e  
informações**



## 1. Diarreia do Viajante

- Sintomas: Diarreia frequente, dor abdominal, náusea, febre e desidratação.
- Causas: Ingestão de alimentos ou água contaminados por bactérias (como E. coli), vírus ou parasitas. Isso é comum em locais com baixas condições de saneamento.
- Tratamento:
  - Hidratação constante com soro caseiro ou bebidas isotônicas.
  - Antidiarreicos podem ser usados em casos leves.
  - Em casos graves, procurar atendimento médico para o uso de antibióticos.
- Prevenção: Evite alimentos crus ou mal cozidos, água não filtrada e prefira alimentos industrializados ou bem cozidos.

## 2. Desidratação

- Sintomas: Boca seca, tontura, cansaço extremo, dor de cabeça, urina escura e pouca frequência urinária.
- Causas: Longas exposições ao sol, calor excessivo, clima seco ou ingestão insuficiente de líquidos durante a viagem
- Tratamento:
  - Consumo de água regularmente (cerca de 2 litros/dia ou mais em climas quentes).
  - Isotônicos ou soro caseiro em casos de perda significativa de líquidos.
- Prevenção: Levar garrafas de água e consumir líquidos ao longo do dia, mesmo sem sentir sede.
- Em crianças pode ser fatal

### **3. Prisão de Ventre**

- Sintomas: Dificuldade para evacuar, inchaço abdominal e desconforto.
- Causas: Alteração na dieta habitual, baixa ingestão de fibras e água, e sedentarismo durante a viagem.
- Tratamento:
  - Aumentar a ingestão de fibras (frutas, aveia, vegetais cozidos).
  - Beber água regularmente.
  - Caminhar ou realizar movimentos leves para estimular o intestino.
- Prevenção: Mantenha hábitos alimentares saudáveis e evite alimentos ultraprocessados.

## 4. Náuseas e Enjoo de Movimento (Cinetose)

- Sintomas: Náusea, tontura, suor frio e vômitos, principalmente durante viagens de carro, ônibus, barco ou avião.
- Causas: Conflito entre a percepção visual e o equilíbrio no ouvido interno durante o movimento.
- Tratamento:
  - Medicamentos como dimenidrinato ou meclizina (sob orientação médica).
  - Evitar leitura e olhar fixamente para objetos em movimento.
  - Focar a visão no horizonte ou descansar com os olhos fechados.
- Prevenção: Sentar-se em locais mais estáveis do transporte e evitar refeições pesadas antes de viajar.

## 5. Infecções Respiratórias

- Sintomas: Tosse, espirros, congestão nasal, febre e dor de garganta.
- Causas: Exposição a locais fechados e aglomerados (aviões, ônibus), mudanças bruscas de temperatura e baixa imunidade.
- Tratamento:
  - Repouso e hidratação.
  - Analgésicos e antitérmicos para aliviar sintomas.
  - Procure atendimento se os sintomas piorarem ou persistirem.
- Prevenção: Lave bem as mãos com frequência, use álcool em gel e evite tocar no rosto.

## 6. Insolação ou Queimaduras Solares

- Sintomas: Vermelhidão na pele, bolhas, dor intensa, febre e tontura.
- Causas: Exposição prolongada ao sol sem proteção adequada.
- Tratamento:
  - Hidratar-se bem.
  - Aplicar loções calmantes (com aloe vera, por exemplo).
  - Em casos graves, procurar um médico.
- Prevenção: Use protetor solar (FPS acima de 30), chapéus, óculos escuros e roupas leves.



## 7. Infecções Alimentares

- Sintomas: Náusea, vômito, diarreia, cólicas e febre.
- Causas: Consumo de alimentos contaminados por bactérias (como Salmonella e E. coli) ou vírus
- Tratamento:
  - Hidratação constante.
  - Uso de probióticos pode ajudar a restaurar a flora intestinal.
  - Medicamentos só devem ser usados com orientação médica.
- Prevenção: Prefira alimentos cozidos e evite pratos crus de procedência duvidosa.

## **8. Trombose Venosa Profunda (TVP)**

- Sintomas: Dor, inchaço e calor na perna, geralmente após viagens longas com imobilidade.
- Causas: Permanência prolongada sentado, dificultando a circulação sanguínea.
- Tratamento:
  - Procurar ajuda médica imediatamente, pois pode ser grave.
  - Uso de anticoagulantes sob prescrição.
- Prevenção:
  - Movimentar as pernas durante a viagem.
  - Utilizar meias de compressão, se recomendado.

## 9. Reações Alérgicas

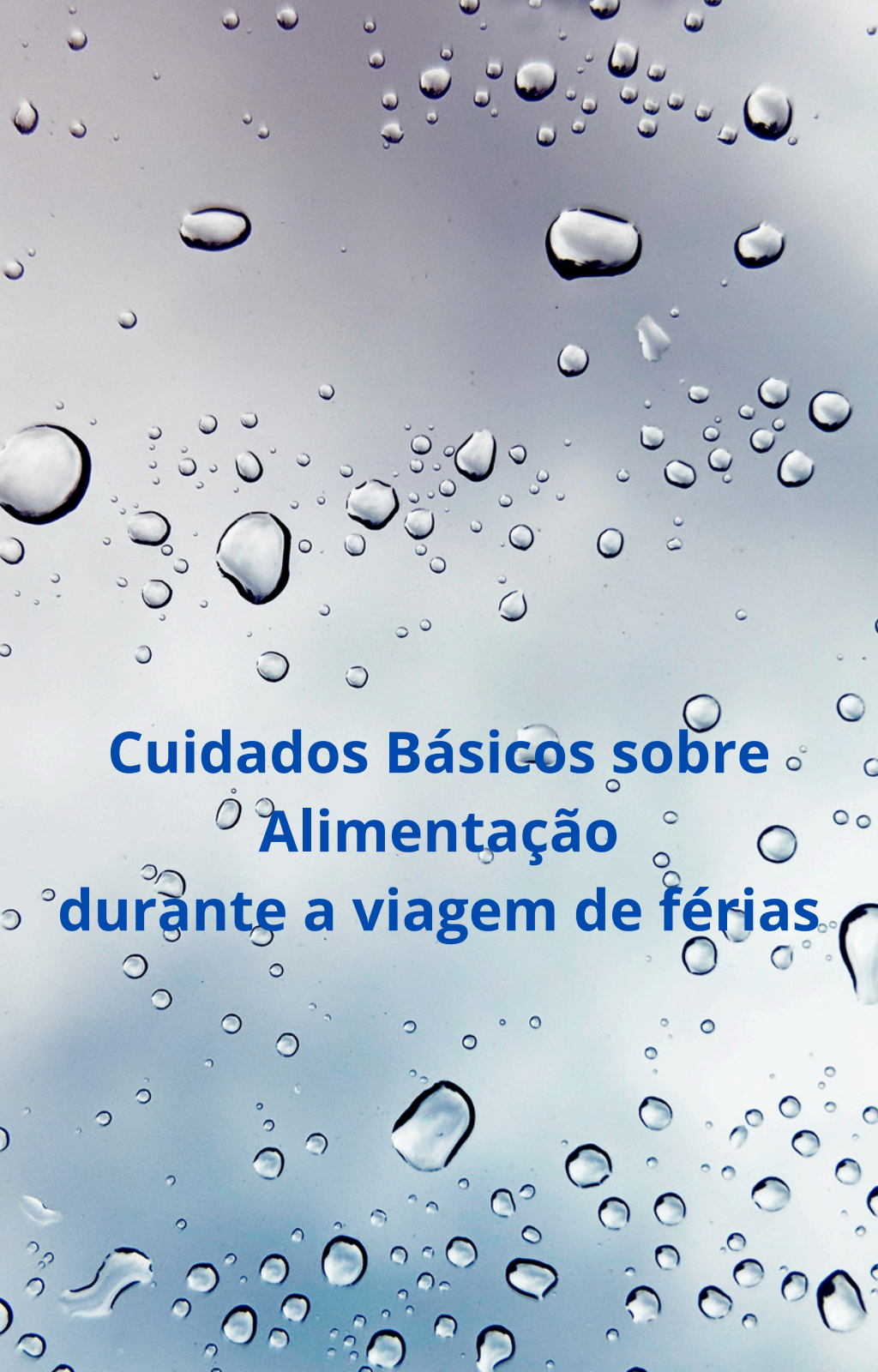
- Sintomas: Coceira, erupções na pele, espirros, inchaço nos olhos, boca ou vias respiratórias.
- Causas: Exposição a alimentos, plantas ou insetos desconhecidos.
- Tratamento:
  - Anti-histamínicos ou cremes para alergia leve.
  - Para reações graves (como anafilaxia), procurar ajuda médica imediatamente.
- Prevenção: Conheça suas alergias e leve medicamentos de uso pessoal.

## 10. Problemas Musculares ou Fadiga

- Sintomas: Dor muscular, câimbras e cansaço excessivo.
- Causas: Longas caminhadas, falta de alongamento ou permanência prolongada sentado.
- Tratamento:
  - Alongamentos leves e repouso.
  - Consumo de água e eletrólitos.
  - Massagens suaves para alívio da tensão muscular.
- Prevenção: Use calçados confortáveis, alongue-se antes de caminhadas longas e mantenha a hidratação.

## **Dicas Gerais de Prevenção:**

- **Vacinação Atualizada:** Consulte um médico antes de viagens internacionais para verificar vacinas obrigatórias ou recomendadas.
- **Kit de Primeiros Socorros:** Leve medicamentos essenciais, como analgésicos, antitérmicos, antialérgicos, antidiarreicos e soro de reidratação oral.
- **Higienização:** Lave as mãos frequentemente ou use álcool em gel.
- **Alimentação Segura:** Evite locais que não sigam boas práticas de higiene e opte por água engarrafada.
- **Descanso Adequado:** Procure dormir bem e descansar durante a viagem.



**Cuidados Básicos sobre  
Alimentação  
durante a viagem de férias.**

## **1. Higiene do Ambiente**

- Verifique se o local é limpo e organizado, especialmente as áreas de buffet e balcões.
- Observe se os funcionários usam luvas, toucas e aventais, e se estão manuseando os alimentos de forma higiênica.

## **2. Temperatura dos Alimentos**

- Alimentos Quentes: Devem estar realmente quentes (acima de 60°C) e em recipientes térmicos ou rechauds com chama ativa. Alimentos mornos indicam que podem estar expostos há muito tempo, facilitando o crescimento de bactérias.
- Alimentos Frios: Saladas, frios e sobremesas devem estar refrigerados ou sobre gelo para manter a temperatura adequada (abaixo de 5°C).

### **3. Aparência dos Alimentos**

- Evite alimentos com aspecto ressecado, desbotado ou com textura alterada, sinais de que ficaram expostos por muito tempo.
- Repare se há moscas, insetos ou sujeira próxima aos alimentos, o que indica falta de cuidado com a conservação.

### **4. Reabastecimento do Buffet**

- Prefira locais onde os alimentos são repostos com frequência, pois isso garante maior frescor.
- Evite consumir itens que parecem "mexidos" demais ou que tenham sobras acumuladas.

### **5. Utensílios de Serviço**

- Os talheres e utensílios de servir devem estar limpos e não devem ser compartilhados entre pratos diferentes.
- Evite alimentos servidos com utensílios sujos ou que tenham sido tocados por outros clientes.



## **6. Procedência dos Alimentos**

- Evite carnes malpassadas ou com odor estranho, que podem estar fora do prazo de validade ou mal conservadas.
- Evite molhos à base de maionese e creme de leite que estejam fora de refrigeração.

## **7. Água e Bebidas**

- Prefira água engarrafada e bebidas lacradas, em vez de sucos ou águas armazenadas em jarras abertas, que podem estar contaminadas.

## **1. Prefira Alimentos Leves e de Fácil Digestão**

Opte por refeições com proteínas magras (frango, peixe ou ovos), carboidratos integrais (pão integral, arroz integral, batata-doce) e legumes cozidos ou saladas frescas. Evite alimentos gordurosos, frituras e pratos muito pesados, que podem dificultar a digestão e causar desconforto.

## **2. Faça Pequenas Refeições Frequentes**

Realize pequenas refeições a cada 3 horas, ao invés de refeições grandes. Isso ajuda a manter a energia estável e evita desconfortos gástricos. Lanches práticos, como frutas frescas (banana, maçã, pera), castanhas, barras de cereais ou biscoitos integrais, podem ser levados na mala para momentos de fome entre refeições.

### **3. Cuide da Hidratação**

Beba bastante água ao longo do dia, mesmo que não sinta sede. A desidratação é comum em viagens longas, principalmente quando se passa muito tempo sentado ou exposto ao ar condicionado. Leve uma garrafa de água reutilizável e evite exageros em bebidas como café, refrigerantes e sucos industrializados.

### **4. Evite Alimentos de Procedência Duvidosa**

Escolha restaurantes e lanchonetes que aparentem higiene e boas práticas. Dê preferência a locais movimentados, onde os alimentos são preparados com frequência, o que diminui os riscos de contaminação. Evite saladas cruas ou alimentos expostos por muito tempo sem refrigeração, como carnes ou molhos em temperatura ambiente.

## **5. Atenção ao Consumo de Fibras**

O funcionamento intestinal pode ficar comprometido em viagens longas. Para evitar prisão de ventre, inclua alimentos ricos em fibras, como frutas (mamão, ameixa, laranja), aveia, vegetais cozidos e oleaginosas (amêndoas, nozes). Porém, evite exageros, já que o excesso de fibras sem a hidratação adequada pode causar inchaço e desconforto.

## **6. Evite o Excesso de Sal e Açúcar**

Alimentos ultraprocessados, salgadinhos e doces em excesso podem causar retenção de líquidos e fadiga. Priorize alimentos naturais ou minimamente processados, como iogurtes, frutas, sanduíches caseiros e snacks saudáveis.

## **7. Faça Boas Escolhas no Café da Manhã**

O café da manhã é uma refeição importante para dar energia ao longo do dia. Opte por opções como ovos, pães integrais, frutas e iogurte natural. Evite alimentos muito gordurosos, como frituras e embutidos, que podem atrapalhar a digestão logo cedo.

## **8. Evite Comer Muito Tarde ou Muito Cedo**

Mantenha os horários das refeições o mais regulares possível. Comer muito tarde pode prejudicar o sono, e pular refeições pode diminuir a energia e aumentar a sensação de cansaço.

Seguindo essas recomendações, é possível manter uma alimentação equilibrada e evitar desconfortos, mesmo em locais desconhecidos. Planejar com antecedência e levar lanches saudáveis pode ser a chave para uma viagem tranquila e sem imprevistos digestivos.

## **9. Cuidados com Mãos**

Jamais esqueça de higienizar muito bem as mãos, com uma certa frequência. Se possível tenha um frasco pequeno, de preferência de spray com álcool para emergência

A vibrant collage of fresh vegetables. On the left, a large bitter melon with its characteristic bumps. To its right, several green bell peppers, some sliced to show the seeds. Below the peppers are sliced red onions and fresh thyme. In the bottom left, a whole red apple and a head of garlic. In the bottom right, a white ceramic bowl filled with several whole, light-colored potatoes. The background is a soft, light-colored surface.

**Sugestões de Receitas para  
consumir durante a viagem**

## **Salada de Grão-de-Bico no Pote**

- **Ingredientes:**

1/2 xícara de grão-de-bico cozido,

1/2 tomate em cubos

1/4 de pepino fatiado

1/4 de cebola roxa

1 colher de sopa de azeite e limão.

- **Preparo:**

Coloque os ingredientes em camadas em um pote e tempere com azeite e limão.

- **Dica:**

Mantenha o pote fechado até o consumo.

## **Biscoitos de Aveia e Banana**

- **Ingredientes:**

2 bananas maduras amassada

1 xícara de aveia em flocos e canela a gosto.

- **Preparo:**

Misture tudo, forme bolinhas e leve ao forno a 180°C por 15 minutos.

- **Dica:**

Fáceis de transportar e nutritivos.



## **Mix de Oleaginosas e Frutas Secas**

- **Ingredientes:**

1/4 de xícara de amêndoas,  
1/4 de xícara de castanha-de-caju,  
2 colheres de sopa de uva-passa e  
2 damascos secos picados.

- **Preparo:**

Misture todos os ingredientes e armazene em um saquinho.

- **Dica:**

Fonte prática de energia rápida.

## **Barrinha de Cereais Caseira**

- **Ingredientes:**

1 xícara de aveia,

1/2 xícara de mel,

1/2 xícara de frutas secas picadas,

1 colher de sopa de óleo de coco.

- **Preparo:**

Misture os ingredientes, leve ao forno em uma assadeira forrada e corte em barras.

- **Dica:**

Armazene em papel manteiga ou saquinhos.

## **Salada de Frutas Secas**

- **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de damasco seco,

2 colheres de sopa de uva-passa

1 colher de sopa de coco seco em pedaços e 2 castanhas-do-pará picadas.

- **Preparo:**

Misture tudo e armazene em um pote pequeno.

- **Dica:**

Fonte rápida de fibras e energia.

## **Bolinhos de Batata-Doce Assados**

- **Ingredientes:**

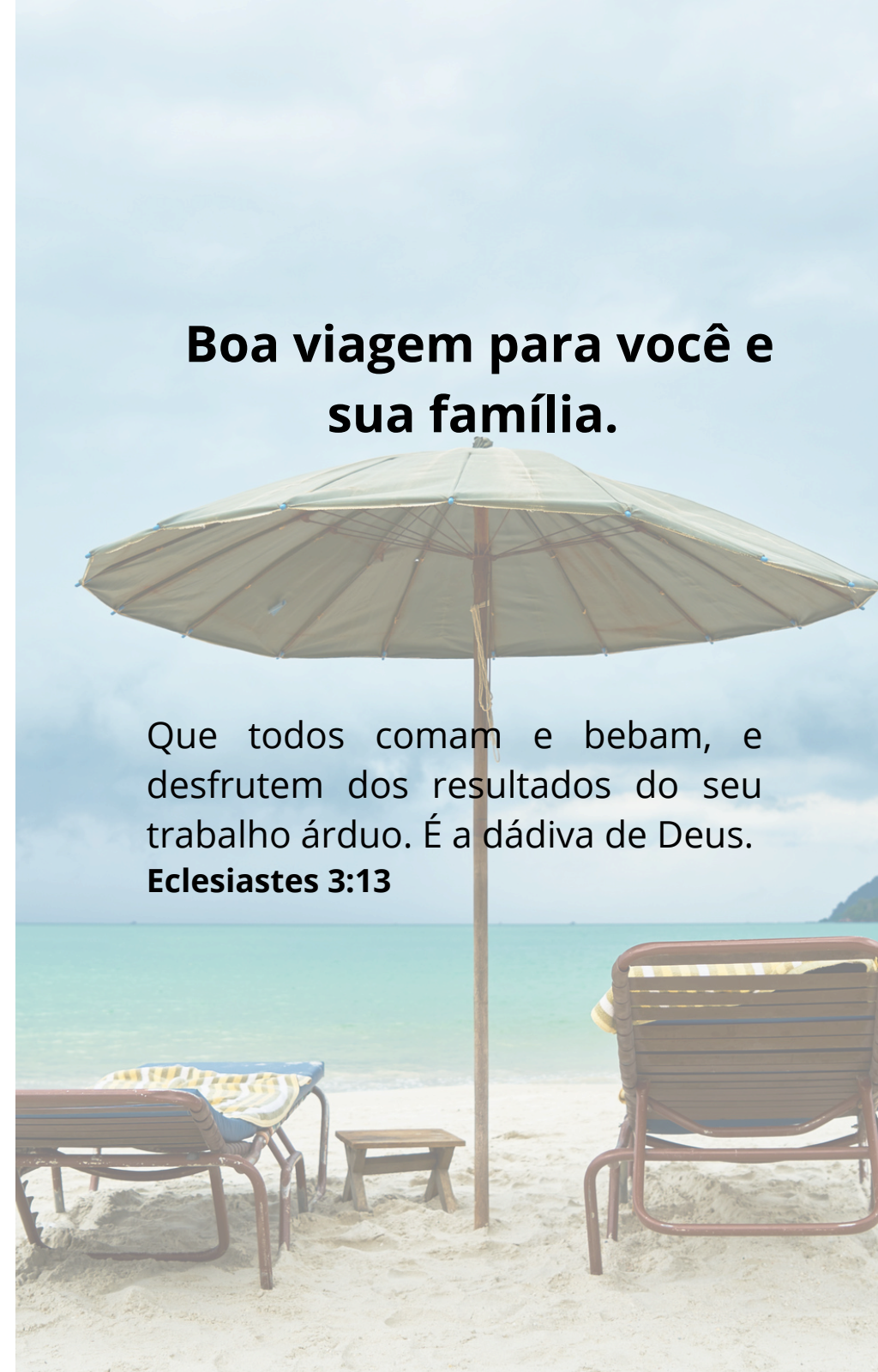
1 batata-doce média cozida e amassada  
2 colheres de sopa de farinha de aveia  
1 pitada de sal e orégano.

- **Preparo:**

Misture os ingredientes, modele bolinhas e asse por 20 minutos a 180°C.

- **Dica:**

Compactos e ideais para lanche rápido.



**Boa viagem para você e  
sua família.**

Que todos comam e bebam, e  
desfrutem dos resultados do seu  
trabalho árduo. É a dádiva de Deus.

**Eclesiastes 3:13**