

Dicas de viagem

Viajar com diabetes exige planejamento extra antes da viagem.

Essas dicas ajudam a evitar problemas e controlar o nível de açúcar no sangue para que você se mantenha saudável durante a viagem.



Planejamento e suprimentos

Antes de viajar, peça para o seu prestador de atendimento médico escrever uma carta dizendo que você é diabético. A carta deve conter:¹



1. Todos os medicamentos que você toma
2. De quais suprimentos você precisa
3. Se você tem alergia a alimentos ou medicamentos



Durante a preparação para a viagem, é necessário:

- ✓ Use uma identificação médica, como pulseira ou colar, informando que você tem diabetes
- ✓ Se você for visitar outro país, aprenda a falar “Tenho diabetes”, “açúcar” ou “suco de laranja” no idioma do país que você planeja visitar
- ✓ Leve medicamentos e suprimentos extras para diabetes se precisar ficar mais tempo ou se tiver problemas durante a viagem¹
- ✓ Leve os medicamentos e suprimentos em sua bagagem de mão. Esses incluem todos os comprimidos, medidor de glicose, suprimentos e lanches
- ✓ Certificar-se de que os medicamentos contenham seu nome e a dosagem que você toma
- ✓ Perguntar para o seu prestador de atendimento médico se você precisa levar um kit de emergência contendo glucagon em caso de níveis baixíssimos de açúcar no sangue. Esses kits contêm os suprimentos necessários para a injeção de glicose caso seu nível de açúcar no sangue fique muito baixo
- ✓ Lave calçados novos de 2 a 3 semanas antes da viagem¹



Se você for viajar de avião:

1. Diga aos agentes de segurança do aeroporto que você está viajando com medicamentos e suprimentos para diabetes. Avise-os de que você está usando um monitor de glicose contínuo ou uma bomba de glicose¹
2. Nunca leve os medicamentos de insulina e outros medicamentos na bagagem despachada. Pessoas diabéticas podem passar com mais de 100 mL (3,4 onças) de insulina e outros medicamentos líquidos pela segurança do aeroporto¹
3. Mantenha a insulina refrigerada em uma bolsa térmica com gel congelado
4. Avise os comissários de bordo que você é diabético
5. Beba muita água e limite a quantidade de álcool que você ingere
6. Antes de entrar no avião, pergunte se servirão refeições ou lanches a bordo. Se não for servida nenhuma refeição, leve ou compre alimentos para comer na hora certa
7. Mantenha seus suprimentos para diabetes, lanches de emergência e gel ou comprimidos de glicose com você em seu assento e não no compartimento superior
8. Se você toma insulina, aguarde até perto da hora da refeição para injetar a insulina e evitar baixos níveis de açúcar no sangue
9. Se você planeja injetar insulina no banheiro, reserve um assento no corredor para poder chegar ao banheiro com mais facilidade
10. Não injete ar no frasco de insulina antes de colocá-la na seringa, pois o ar no avião é pressurizado
11. Pode ser necessário ajustar a dose de insulina se mudar de fuso horário. Seu prestador de atendimento médico ajudará você a decidir quais mudanças serão necessárias na dose de insulina ou no cronograma

Outras dicas para viajar sendo diabético:



Diga aos outros passageiros que você é diabético



Se estiver viajando para outro país e usar insulina comprada lá, ela pode ter uma intensidade diferente e você precisará verificar o rótulo e a dose com o seu prestador de atendimento médico



Verifique seu nível de açúcar no sangue com mais frequência, inclusive antes e depois de todas as refeições.¹ Alterações em seus hábitos diários durante viagens podem afetar o nível de açúcar no sangue



Verifique seu nível de açúcar no sangue antes de dirigir



Não deixe os medicamentos no carro ou perto de janelas. Eles podem ficar muito quentes ou muito frios



Movimente-se com frequência para não formar coágulo sanguíneo nas pernas



Não ande descalço para evitar ferimentos nos pés

1. Mullin R, et al. Navigating travel with diabetes. Cleve Clin J Med. 2018;85(7):537-542.