



EM PARCERIA COM



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DA DOENÇA INFLAMATÓRIA
DO INTESTINO



GUIA PARA VIVER
MELHOR COM A:
**DOENÇA
DE CROHN
FISTULIZANTE**

ACEDER AO
CAPÍTULO 6
VIAGENS

ACERCA DESTE GUIA

Este guia foi concebido com o objetivo de promover o bem-estar da pessoa com doença de Crohn (DC) fistulizante e encontra-se dividido em 10 capítulos distintos que serão disponibilizados em diferentes momentos. Apresentamos o tópico “Viagens”.

A doença de Crohn constitui uma condição crónica caracterizada pela inflamação que pode afetar qualquer segmento do tubo digestivo.

As fístulas são uma das complicações da doença de Crohn que consiste num túnel anormal que liga o intestino a outro órgão interno ou ao exterior do corpo. Os doentes com DC poderão desenvolver uma fístula entre duas regiões do intestino ou entre o intestino e a vagina, bexiga ou pele.^{2,3}

É muitas vezes difícil viver com DC fistulizante. Este guia inclui informação útil acerca dos seguintes tópicos:

 Bem-estar emocional	 Viagens
Fadiga	 Problemas masculinos
Nutrição	 Problemas femininos
Família e amigos	 Organizações de apoio
Exercício	 Dialogar acerca da doença de Crohn fistulizante

CAPÍTULO 6 VIAGENS

Referências:

1. NHS: Crohn's disease (last accessed 21/03/2019)
2. Crohn's and Colitis (last accessed 21/03/2019)
3. NHS: Living with Crohn's (last accessed 21/03/2019)

VIAGENS



PRINCIPAIS MENSAGENS

Muitas pessoas que têm DC viajam regularmente, nos seus próprios países e no exterior, fazendo férias curtas ou prolongadas, que poderão demorar várias semanas ou mesmo meses.

Uma viagem poderá representar uma perspetiva assustadora e causar stress e ansiedade aos doentes com DC, dados os sintomas associados a esta doença. Estes sentimentos poderão ser exacerbados pela presença de complicações, tais como fístulas perianais. As mudanças de clima, hábitos alimentares e a própria água poderão provocar perturbações intestinais, o que aumenta a ansiedade associada à ideia de uma viagem. Contudo, é possível aos doentes deslocar-se a quase todos os locais, desde que a viagem seja planeada cuidadosamente e com antecedência.¹⁻³

Antes da viagem:

- Consulte o seu médico para saber o que fazer caso tenha uma exacerbação da doença durante a viagem e informar-se relativamente à necessidade de vacinação.¹
- Assegure-se de que a DC não é excluída pelo seu seguro de viagem.
- Faça-se acompanhar de um relatório médico, em inglês ou na língua do país que visita, onde conste toda a informação sobre a sua doença, medicação, tratamentos e alergias.
- Identifique antecipadamente o nome e informação de contacto de um gastroenterologista ou hospital que lhe possa prestar assistência no destino.
- Verifique se as acomodações onde vai ficar tem casa de banho privativa.
- Informa-se sobre a dieta do local para onde viaja.
- Prepare o seu próprio Kit de emergência, por exemplo incluindo medicamentos para as dores e antibióticos sugeridos pelo seu médico.
- Reserve um lugar próximo das casas de banho e requisite refeições especiais em viagens aéreas.
- Caso viaje de avião, assegure-se de que possui toda a documentação necessária ao transporte de medicação e tenha o cuidado de transportar sempre a sua medicação na bagagem de mão, de forma a evitar a respetiva perda.

Durante a viagem:

- Assegure-se de que leva quantidade suficiente de medicação.
- Existem algumas formas práticas de minimizar o desconforto durante as viagens. Por exemplo, poderá utilizar almofadas para aliviar a pressão quando se encontra sentado(a) e usar vestuário largo e roupa interior de algodão.
- Lave regularmente as mãos quando estiver no exterior, preferivelmente com água e sabão. Não se esqueça de lavar as costas das mãos.
- Beba apenas água engarrafada e consuma sempre alimentos bem cozinhados, de forma a evitar a diarreia do viajante.



Preparação de uma viagem



Compreenda os riscos envolvidos

As pessoas com DC a fazer terapêutica imunossupressora encontram-se expostas a determinados riscos quando viajam, o que torna mais provável a ocorrência de exacerbações e recidivas da doença.³ Os fatores de risco incluem infeções gastrointestinais, alterações dos hábitos alimentares, esquecimento da toma da medicação e indisponibilidade da medicação necessária.

Uma doença infecciosa contraída no exterior poderá ser mais grave para as pessoas que têm DC a fazer terapia imunossupressora, comparativamente aos viajantes saudáveis, uma vez que a medicação utilizada no tratamento da doença provoca uma diminuição das defesas do sistema imunitário.³

Assim, é importante conhecer estes riscos, embora os doentes com DC se possam deslocar a quase todos os locais, desde que a viagem seja cuidadosamente planeada.



Decida quando viajar

Os períodos estáveis da DC, ao invés dos períodos de exacerbação, constituem a altura ideal e menos stressante para viajar. A remissão encontra-se associada a um menor risco de ocorrência de doenças relacionadas com a viagem.⁴ Contudo, este tipo de agendamento nem sempre é possível, especialmente quando se trata de viagens organizadas com grande antecedência.



Escolha o destino

Um planeamento cuidadoso permite aos doentes viajar para quase todos os destinos.^{1,3} Se possível, o destino deverá ser escolhido com base no estado de saúde e condições oferecidas. Por exemplo, o planeamento necessário a uma viagem de mochila pela Índia difere completamente do necessário a uma estadia num hotel de luxo na América.



Comunique as suas necessidades

Caso pretenda viajar para um país onde seja falado um idioma diferente, poderá ser útil aprender algumas frases básicas nesse idioma, tais como “Não me sinto bem, preciso de um médico” ou “Onde fica a casa de banho?”, caso se sinta doente durante a viagem.^{1,3}



Planeie o seu transporte

Caso viaje de automóvel, informe-se sobre a localização de casas de banho acessíveis ao planear o trajeto. Geralmente, é possível encontrar casas de banho acessíveis em Centros de Informação Turística, supermercados, restaurantes de comida rápida e estações de serviço.¹

Caso viaje de autocarro ou comboio, informa-se acerca da existência de casas de banho a bordo e reserve um lugar perto de uma, se possível.¹

Caso viaje de avião, reserve um lugar na coxia, perto da casa de banho.^{1,2} Poderá ainda solicitar antecipadamente refeições adequadas às suas necessidades. Beba bastante água e evite o álcool e a cafeína, de forma a prevenir a desidratação, uma vez que o ar no interior da cabina poderá ser excessivamente seco. Em voos de longo curso, considere a possibilidade de tomar medicação antidiarreica antes do embarque. Contudo, tenha em atenção que este tipo de medicação não é recomendado durante os períodos de exacerbação da DC.



Verifique o seu stock de medicamentos

Caso viaje de avião, especialmente se transportar medicação biológica, comunique antecipadamente à companhia aérea que irá necessitar de transportar medicação na sua bagagem de mão. Poderá utilizar uma bolsa térmica (disponível em farmácias) caso necessite de manter a sua medicação refrigerada.¹

Transporte quantidades extra de medicação, de forma a prevenir eventuais atrasos e indisponibilidade da medicação no destino.¹

É aconselhável que traga sempre consigo uma lista dos medicamentos que toma. Esta lista será extremamente útil em caso de emergência ou caso necessite de consultar um médico.¹



Informe-se acerca dos requisitos de vacinação

As viagens para determinados países requerem a administração de vacinas. Estas deverão ser administradas dois a três meses antes da viagem.¹

Algumas medicações utilizadas no tratamento da DC diminuem o sistema imunitário. Não é possível administrar determinadas vacinas a pessoas que tomam estas medicações. Por exemplo, deverá ser evitada a administração de vacinas virais vivas durante períodos de imunossupressão mais intensa.⁵

É importante ter em atenção estes aspetos o mais cedo possível, uma vez que alguns países recusam a entrada a pessoas que não tenham determinado tipo de vacinas.

É provável que as vacinas necessárias lhe possam ser administradas caso tenha descontinuado a terapia imunossupressora há pelo menos três meses. Da mesma forma, é recomendado que espere pelo menos três semanas antes de iniciar uma terapia imunossupressora caso lhe tenha sido administrada recentemente uma vacina.



Pesquise um gastroenterologista no destino

Sentirá menor ansiedade acerca da viagem se encontrar um gastroenterologista que lhe possa prestar assistência no destino.



Escolha um tipo de alojamento adequado

Deverá informar-se sobre o tipo de casas de banho existentes ao reservar o seu alojamento. Se possível, reserve um quarto com casa de banho privativa ou próximo de uma casa de banho, no mesmo piso.

Assegure-se ainda de que tem acesso a um frigorífico caso necessite de manter a sua medicação no frio.



Evite a diarreia do viajante

A diarreia do viajante afeta cerca de 20-60% das pessoas que viajam para países em desenvolvimento, sendo geralmente causada por bactérias e vírus patogénicos.⁶

De forma a reduzir a probabilidade de contrair diarreia do viajante, beba apenas água engarrafada ou fervida e tente evitar engolir acidentalmente água de piscinas e chuveiros.

Evite consumir gelados, legumes crus, saladas e carne ou peixe cru, optando apenas por alimentos bem cozinhados. Além disso, lave frequentemente as mãos sempre que se encontre no exterior.



Evite a desidratação e as queimaduras solares

Alguns medicamentos imunossupressores tornam a pele mais sensível à radiação solar.¹ Assim, é essencial reduzir a probabilidade de ocorrência de queimaduras solares e desidratação durante a viagem.

Utilize sempre um protetor solar com um fator de proteção elevado (FPS 50 ou superior) e beba bastante água (apenas engarrafada/fervida).¹

Os sinais de desidratação incluem sede, urina de cor escura, urinar com pouca frequência, dores de cabeça e letargia.¹

Lista de verificação em viagem

A lista de verificação em baixo poderá ser útil no planeamento de viagens internacionais e ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.²

Tempo	Ação	Concluído
Por ocasião da reserva	<ul style="list-style-type: none">■ Informe a agência de viagens das suas necessidades alimentares e de acesso, tais como a necessidade de um lugar na coxia, perto das casas de banho, e de uma casa de banho privativa no hotel/alojamento.■ Adquira um seguro de viagem que cubra o cancelamento por motivos de saúde e o tratamento médico no estrangeiro.■ Informe-se acerca das vacinas e/ou medicações antimaláricas necessárias e se as mesmas são compatíveis com a sua medicação.	
1 mês antes da partida	<ul style="list-style-type: none">■ Consulte o seu médico/enfermeiro.■ Obtenha cópias das suas prescrições.■ Obtenha um resumo impresso da sua história clínica ou carta do seu médico (traduzida, se possível) e/ou acesso online à sua história clínica.■ Aceda ao site oficial de turismo do país para onde viaja ou contacte a embaixada para se informar acerca dos medicamentos (e quantidades) cuja entrada é permitida no país de destino.■ Obtenha uma quantidade de medicação suficiente para a duração da viagem e alguma medicação extra, de forma a cobrir eventuais contingências.	

Lista de verificação em viagem (cont.)

Tempo	Ação	Concluído
1 mês antes da partida	<ul style="list-style-type: none">■ Prepare o seu próprio Kit de emergência, por exemplo incluindo medicamentos para as dores e antibióticos sugeridos pelo seu médico.■ Obtenha medicamentos suficientes para toda a viagem, incluindo sempre um pouco mais como reserva.■ Anote as designações genéricas de todos os medicamentos que toma. Para tal, consulte os folhetos informativos dos medicamentos ou pergunte ao seu médico ou farmacêutico. As designações genéricas são iguais em todos os países e para todos os fabricantes.■ Caso viaje para o estrangeiro, informe-se dos nomes comerciais dos medicamentos que toma no país ou países que vai visitar. Para tal, poderá consultar os sites Web específicos dos produtos no país ou países em questão.■ Obtenha todas as medicações preventivas ou obtidas sem receita médica de que possa necessitar, tais como medicação antidiarreica, analgésicos e soro para hidratação.■ Identifique o contacto de médicos nos locais que vai visitar.	
1 semana antes da partida	<ul style="list-style-type: none">■ Caso viaje de avião, contacte a companhia aérea para confirmar os seus requisitos alimentares e a reserva de um lugar perto da casa de banho.■ Caso viaje de autocarro ou comboio, informe-se acerca da existência de casa de banho a bordo ou se se encontram previstas paragens durante o percurso.	

Lista de verificação em viagem (cont.)

Tempo	Ação	Concluído
Durante a viagem	<ul style="list-style-type: none">■ Reserve um lugar na coxia em aviões, autocarros ou comboios, de forma a facilitar a ida à casa de banho.	
À chegada	<ul style="list-style-type: none">■ Verifique a localização das casas de banho no seu hotel/alojamento.■ Coloque a medicação no frigorífico, se necessário.	

Consulte o guia de planeamento de viagens “Viajar e DII” para mais informação acerca da preparação para uma viagem.

Sugestões de leitura adicional:

Brochura informativa “Viajar e DII” disponibilizada pela APDI - Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colíte Ulcerosa e Doença de Crohn:
http://www.apdi.org.pt/downloads/file97_pt.pdf

Referências:

1. Crohn's and Colitis UK. Travel and IBD. <http://www.crohnsandcolitis.org.uk/about-inflammatory-bowel-disease/publications/travel-ibd> [Accessed Feb 2016].
2. http://www.lifeandibd.org/downloads/child_parent_travel_checklist.pdf [Accessed Feb 2016].
3. IBD Passport. Travelling with IBD. <http://ibdpassport.com/travelling-ibd/travel-and-ibd/> [Accessed Feb 2016].
4. Ben-Horin S, *et al.* Travel-associated health risks for patients with inflammatory bowel disease. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2012; 10(2):160–65.
5. Kotton CN, *et al.* Vaccines and inflammatory bowel disease. *Dig Dis* 2010; 28(3):525–35.
6. De Saussure, *et al.* Management of the returning traveller with diarrhoea. *Therap Adv Gastroenterol* 2009; 2(6):367–75.



Takeda – Farmacêuticos Portugal, Lda.

Q^a da Fonte, Rua dos Malhões nº5, Ed. Q56 D. Pedro I, Piso 3, Paço de Arcos, 2770-071 | Sociedade por quotas.
Capital Social 259.400€ | Conservatória do Registo Comercial de Cascais n.º 502 801 204.
Tel: +351 21 120 1457 | Fax: +351 21 120 1456
VV-MEDMAT-49551, Julho 2021