



## **VIAGEM DE CARRO? E SE EU VOMITO?**

*COMO PREVENIR O ENJOO NO AUTOMÓVEL.*



**Por Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida**  
Clínica Pediátrica da CSB

Hoje é dia de viagem. Vamos ao campo visitar a família! Já antecipamos o cheirinho a glicínias na entrada da casa, o sabor das cenouras apanhadas na horta e o aroma das maçãs acabadinhas de colher. Mas, até lá chegarmos, é um verdadeiro martírio: curva e contracurva, subidas e descidas, acelerações e travagens. Duas horas de viagem por estradas secundárias e estreitas. E as crianças que enjoam, para não falar da mãe! Será que vale a pena? Vamos mesmo?

Não é preciso uma grande viagem para o enjoo aparecer. Às vezes bastam as filas no caminho para a escola, com o pára-arranca do trânsito caótico da cidade.

### **Porque se enjoa com o movimento?**

O cérebro recebe permanentemente estímulos de várias zonas do corpo que, no seu conjunto, ajudam a prever o movimento, a posição e a orientação espacial do nosso corpo, nomeadamente da cabeça. O labirinto, uma estrutura que faz parte do ouvido, deteta acelerações e travagens, assim como mudanças de direção, e transmite esses dados ao cérebro. Se os nossos olhos não estão de acordo com a informação gerada pelo labirinto e com o que o nosso corpo sente, a informação que chega ao cérebro não é coerente e tudo pode correr mal: há pessoas em que essa discrepância provoca náuseas e vômitos desagradáveis.

Este tipo de enjoo acaba por ser uma resposta fisiológica de indivíduos suscetíveis, quando andam de carro, de comboio, de avião ou de barco. E provavelmente acontecerá quando viajarmos de foguetão ou em naves espaciais! Até pode surgir em determinados jogos virtuais.

### **Há pessoas mais sensíveis que outras?**

Não se sabe muito bem porque é que uns enjoam mais do que outros. Felizmente não acontece a toda a gente, mas é um problema comum que atinge cerca de 25% das pessoas. As crianças entre os 2 e os 12 anos são as que mais sofrem, costumando melhorar à medida que crescem. Os bebés até aos 2 anos, resistem tipicamente ao enjoo do movimento. Parece que, de uma forma geral, as mulheres são mais susceptíveis que os homens. Será que é porque, quando homens e mulheres viajam no mesmo automóvel, são geralmente os homens que conduzem e, ao conduzir, é raro enjoar? As mulheres grávidas, essas sim, enjoam mais facilmente, assim como aqueles que sofrem de enxaqueca ou de vertigens.



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

## **Doí-me a barriga, dói-me a cabeça, estou enjoado...**

Os sintomas são vários. Habitualmente começam com uma sensação de pressão na barriga e mal-estar geral que os mais pequenos interpretam como “dor de barriga”. Sentir calor, transpirar, a produção excessiva de saliva, os arrotos e as náuseas são típicos. As tonturas, dores de cabeça, a respiração acelerada e sensação de falta de ar também são frequentes. Há quem fique pálido, com “formigueiros” e mesmo com baixa de tensão arterial. Se não se tomam providências para cortar a progressão, aparece o que todos queremos evitar: os vómitos.

## **A importância do trajeto e do tipo de condução**

Sabemos que qualquer tipo de aceleração pode desencadear os sintomas, seja ela linear (aumento ou diminuição da velocidade), lateral (viragens e correções bruscas de direção), vertical (lombas e desníveis), rotacional (oscilações e inclinações laterais). É, pois, fundamental, escolher o melhor trajeto e ter cuidado com a condução. Se há uma rota com menos curvas, curvas menos apertadas, menos lombas e ondulações, há que optar por essa, mesmo que demore um pouco mais. A viagem é muito mais tranquila se a condução for suave e devagar, de modo a que as acelerações e desacelerações sejam pouco perceptíveis, desde o início da viagem e não somente quando os sintomas começam a aparecer.

## **Cuidar do automóvel**

O interior do carro deve estar limpo, fresco, arejado, bem ventilado e sem cheiros. Quem enjoa sabe bem o desespero que é entrar num carro com um ambientador cheiroso ou ar condicionado com o odor típico dos filtros pouco cuidados.

## **Como prevenir?**

Em geral, é boa ideia não viajar de estomago totalmente vazio. No entanto, refeições completas e pesadas são de evitar. Ofereça com alguma frequência pequenas porções de alimentos sem gordura, com sabor neutro e alguns goles de água. Nem todos os alimentos funcionam de igual modo em todas as crianças. Se ela não quer comer ou beber, não force.

Vista a criança com roupa fresca e larga, que não aperte a barriga.

Assegure-se que a cabeça vai bem assente no banco ou na cadeira de transporte: quanto menos abanar, melhor.

Dê o lugar da janela a quem mais enjoa. Encoraje a criança a olhar lá para fora, para pontos bem longe no horizonte. Ler, usar brinquedos para entreter, ver filmes, videojogos, ou outras atividades que fixem o olhar dentro do automóvel, aumentam a possibilidade de enjoo. Se a criança adormecer, melhor: quando se dorme é pouco provável enjoar.

Há atividades que podem distrair e entreter as crianças, desviando o foco de atenção do movimento: ouvir música e cantar, contar ou ouvir histórias, jogar “vamos ver quem descobre mais animais lá fora”, “que palavras começam por a, b, c...?” ou outros do género, podem valer a pena.

Se a criança já tem idade e altura que o permita (mais de 135 cm), viajar no lugar da frente pode ser uma boa opção.

Nas viagens longas, paragens frequentes e pequenas caminhadas valem a pena.

## **E, se apesar dos esforços, a má disposição progride?**

Então há que manter os olhos fechados, respirar fundo e pausadamente com a janela aberta, tentar dormir, e não ouvir perguntar incessantemente “estás melhor?”, “queres vomitar?”, “queres que pare?”. Logo que seja seguro pare mesmo, dê uma volta a pé, se necessário deite a criança, aplique pachos de água fresca na testa e dê tempo para passar.

Em última instância, o vómito pode ser inevitável. Ter um saco à mão é capaz de salvar o carro e o resto dos passageiros!

## **Aqueles comprimidinhos para o enjoo, podem dar-se?**

Se o enjoo é quase certo, procure antecipadamente o conselho do seu pediatra. Com medicação adequada à idade e ao peso da criança, tomada 30 a 60 minutos antes do início da viagem, esta pode ser bem mais agradável. Habitualmente usam-se anti-histamínicos com efeito sedativo, que ajudam a adormecer.

Há quem defenda o uso de bandas elásticas de pressão no pulso (pulseiras de acupressão), mas nem sempre são eficazes. Nada como experimentar, porque mal não faz!

## **E como em tudo na vida, se não queremos que aconteça, o melhor é prevenir! Mas deixar de viajar é que não é opção, até porque habitualmente os sintomas desaparecem pouco tempo depois do movimento que os causa cessar, e o problema costuma melhorar com a idade.**

PS: Grande parte destes conselhos aplicam-se a viagens de barco, comboio ou avião. No barco, escolha lugares centrais que oscilem menos e, se permitido, ao ar livre. No avião, os lugares ao nível das asas são os mais estáveis. E no comboio “Alfa-Pendular”, são os lugares da coxia e não os da janela, aqueles que menos pendulam e mais previnem o enjoo.



CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA  
TRADIÇÃO NA INOVAÇÃO

SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA NEWSLETTER EM  
[www.csaudeboavista.com](http://www.csaudeboavista.com)

