



O farmacêutico pode aconselhar e ajudar o doente a planear a sua viagem, proporcionando um aconselhamento individualizado.

Viajar com medicamentos

Principais aspetos a considerar

DATA 2016-03-31 **AUTORES** Joana Quintal, *Estagiária finalista do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas;*
Aurora Simón, *Directora técnica do CIM*

Viajar é uma realidade cada vez mais frequente, seja em trabalho ou por lazer. Muitos doentes, especialmente os que têm doenças crónicas ou tratamentos a longo prazo, precisam de viajar com os seus medicamentos, o que, por vezes, levanta algumas questões sobre o seu transporte, armazenamento, adesão à terapêutica e os horários de toma dos mesmos.¹

Recomendações aos doentes que viajam com medicamentos

O farmacêutico pode aconselhar e ajudar o doente a planear a sua viagem, proporcionando um aconselhamento individualizado. Também deve consciencializar o doente para a necessidade de continuar a tomar a sua medicação durante a viagem, sem parar de a tomar.² A informação aqui mencionada não inclui quais os medicamentos aconselháveis para tratar imprevistos durante a viagem, nem os necessários para certas viagens internacionais, dependendo das condições sanitárias da zona. De acordo com o destino, pode ser necessário recorrer a uma Consulta do Viajante para definir os medicamentos, as vacinas e profilaxia aconselhadas.

Algumas recomendações gerais podem ser prestadas aos doentes que viajam com medicamentos:

- No caso de viajar para o estrangeiro, planear bem a viagem^{1,3} e marcar uma consulta com o médico, idealmente 4 a 6 semanas antes da data de partida.^{4,5} Considerar a aquisição de um seguro de saúde ou a obtenção do Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD), no caso de a viagem ser para a União Europeia.⁵ É conveniente levar os números de telefone do médico e do farmacêutico.⁶
- Viajar com a quantidade de medicamentos suficiente para a

duração da viagem^{7,8} e uma quantidade adicional no caso de surgir algum imprevisto.^{1,9}

- Verificar os prazos de validade dos medicamentos, garantido que estes permanecem dentro do prazo até ao fim da viagem.¹
- Durante a viagem, manter o horário regular de toma dos medicamentos. Ajustar o horário de toma, caso a viagem o exija, devido à mudança de fusos horários,^{2,7} rotina e dieta.⁶
- Quando a viagem é de avião, organizar um *kit* de viagem que possa ser transportado na bagagem de mão, de modo a que seja possível aceder aos medicamentos durante a viagem, ou a tê-los no caso da bagagem de porão se perder ou atrasar.^{6,10} O *kit* deve ser composto pelos medicamentos habituais, mesmo pelos destinados a problemas de saúde que não têm surgido recentemente,¹ e outros básicos seleccionados de acordo com o destino, o tempo de permanência, o tipo de viagem e o estado de saúde.¹¹
- Como alternativa, incluir uma embalagem adicional de medicamentos na bagagem de porão.³ As temperaturas no porão podem ser quentes ou frias, por isso é necessário verificar se estas não danificam os medicamentos.¹²
- No caso de viajar acompanhado, dividir a medicação pelas diferentes bagagens.²
- Levar uma lista detalhada dos medicamentos que habitualmente utiliza, incluindo o nome comercial e da substância activa, a respectiva dose por toma, o número de tomas e a indicação terapêutica.⁸ Esta lista de medicamentos pode ser útil no controlo de segurança do aeroporto.⁶

Viajar com medicamentos

DATA 2016-03-31 | AUTORES Joana Quintal, *Estagiária finalista do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas*;
Aurora Simón, *Directora técnica do CIM*

- Manter os medicamentos na embalagem original para facilitar a sua identificação e garantir a sua conservação. Levar uma cópia da receita médica ou uma declaração do médico, que ateste a necessidade dos medicamentos que habitualmente são utilizados.^{2,3,10} É recomendável que esteja traduzida em inglês ou na língua do país de destino.^{2,4,9} A apresentação da declaração do médico, da receita médica ou da lista de medicamentos também pode ser útil, se necessitar de consultar um médico ou deslocar-se às urgências.^{2,6,7,9}

- Quando a viagem é de avião, acompanhar todos os medicamentos líquidos com a respetiva receita médica ou declaração do médico.¹³

- No caso de obter medicação no estrangeiro, estar ciente dos riscos de falsificação de medicamentos, que pode existir em alguns países^{1,3,9} e das variações dos nomes de marcas, pois o mesmo nome não significa a mesma composição.^{1,10} Alguns medicamentos podem não estar disponíveis no país de destino ou não possuir a mesma dosagem.² Nunca se devem comprar medicamentos em mercados abertos ou a vendedores de rua, a sua aquisição deve ser feita em farmácias reconhecidas.^{1,3} No regresso, os doentes que adquiriram medicamentos no estrangeiro devem informar o médico.¹⁰

- Alguns medicamentos, como por exemplo triptanos, ansiolíticos ou relaxantes musculares,¹⁴ podem prejudicar ou alterar a capacidade de condução, pelo que é necessário ter precaução ao conduzir.⁷

Transporte e armazenamento de medicamentos

As temperaturas extremas podem ter efeito na eficácia dos medicamentos,² por isso é essencial manter as condições de armazenamento corretas durante a viagem.¹²

Verificar os requisitos de armazenamento dos medicamentos, confirmando se devem ser conservados no frio (entre 2 a 8 °C).^{2,3} Neste caso, os medicamentos devem ser transportados num saco isotérmico refrigerado, mas evitando a sua congelação.⁹ Caso seja necessário, o doente deve confirmar a disponibilidade de um frigorífico para armazenar os medicamentos durante a sua estadia.⁴

Na ausência de referências especiais de conservação, a conservação à temperatura ambiente prevalece (esta refere-se ao clima continental).

Os medicamentos não devem ser expostos, durante muito tempo, a temperaturas elevadas (superiores a 25-30°C). Se esta situação é previsível, como medida de precaução, podem ser transportados em sacos isotérmicos não refrigerados.

Algumas formulações como cápsulas, supositórios e cremes são bastante sensíveis ao aumento da temperatura, por isso os doentes devem ser alertados para não os utilizar quando apresentem alterações no aspeto, independentemente da data de validade.

Quando a viagem é de carro, os medicamentos não devem ser deixados no seu interior, principalmente no porta-luvas e no porta-bagagens, porque podem atingir temperaturas muito altas que os danificam.¹²

MEDICAMENTOS EM VIAGEM

- Levar quantidade suficiente para a viagem mais um extra para imprevistos.
- Verificar se os medicamentos mantêm a validade até ao fim da viagem.
- Manter na embalagem original.
- Levar lista detalhada dos medicamentos utilizados.
- Ter atenção às condições de armazenagem e de temperatura.
- Levar receita médica ou declaração do médico que comprove a necessidade da toma.
- Ter em atenção os riscos de aquisição de medicamentos no estrangeiro.

Restrição de medicamentos para alguns países

Em geral, não existem restrições ao transporte de medicamentos de um país para outro nos países ocidentais, desde que sejam para uso pessoal.⁹

Os requisitos legais para o transporte de medicamentos através de fronteiras internacionais podem ser difíceis de consultar,² são altamente variáveis e, muitas vezes, não aplicados de forma coerente.³ Existem países que têm listas específicas de medicamentos restritos, tal como os Emirados Árabes Unidos,¹⁵ Índia, Paquistão ou Turquia.⁹ Pode ser útil o contacto do doente com a embaixada do país de destino para garantir que os medicamentos transportados são legais.^{1,10} Por exemplo, alguns países, como os Emirados Árabes Unidos, consideram ilegal o transporte de medicamentos que contêm codeína.¹

Muitos países restringem a entrada de medicamentos suscetíveis de abuso, como estupefacientes e os psicotrópicos,^{2,15} mesmo que sejam legalmente prescritos ou comprados no país de origem,¹⁵ e outros podem ter uma regulamentação que exija uma permissão específica para o seu transporte.³ Alguns medicamentos com efeitos colaterais no sistema nervoso central, tal como a pseudoefedrina e alguns anti-histamínicos, também podem ser restritos em alguns países. O mesmo acontece com os esteroides anabolizantes e algumas preparações com plantas medicinais.¹⁵ Em alguns países, não é permitida a entrada de pessoas VIH positivas e o transporte da sua medicação. Neste caso é conveniente procurar informação previamente à viagem.⁹

O portal das comunidades portuguesas, do Ministério dos Negócios Estrangeiros,¹⁶ proporciona informação útil para viagens a países concretos como, por exemplo, informação sobre países em que são necessárias precauções ou requisitos especiais relacionados com os medicamentos. Também alerta para os países com risco de falsificação de medicamentos, venda de medicamentos de origem duvidosa ou com problemas de validade. Aconselha sobre os estabelecimentos mais adequados para a aquisição de medicamentos e inclui informação sobre os países com carências de medicamentos básicos ou com medicamentos muito dispendiosos.

Viajar com medicamentos

DATA 2016-03-31 | AUTORES Joana Quintal, *Estagiária finalista do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas*;
Aurora Simón, *Directora técnica do CIM*

Situações particulares

Doentes diabéticos

Os diabéticos devem pedir ao médico uma carta que mencione a sua patologia e uma lista com tudo o que necessita.^{6,19} É recomendado levar também uma identificação referindo que são diabéticos^{4,17} ou uma pulseira.¹⁸ O transporte no avião de insulina, tiras de teste, medidores de glicémia, lancetas, agulhas e seringas, está autorizado na bagagem de mão. Não é necessária qualquer declaração especial para o seu transporte. No entanto, para facilitar o controlo de segurança, é aconselhável levar uma declaração médica que ateste a necessidade de os utilizar durante a viagem.¹³

As mudanças na alimentação, atividade física e fusos horários podem afetar a glicémia, por isso, o doente deve verificar os seus níveis com frequência.¹⁷ Os doentes em tratamento com antidiabéticos orais devem tomar os medicamentos de acordo com a prescrição e no horário local.¹ Os doentes em tratamento com insulina devem aconselhar-se com o médico para ajustar a dose, de acordo com as alterações de fuso horário.¹⁷ Quando estas são pequenas, pode não se justificar um ajuste da dose, mas o médico decidirá como proceder conforme o tipo de insulina que o doente utiliza. Pode ser útil o doente levar um plano detalhado com os itinerários da viagem, com a duração de voos, os tempos aproximados das refeições¹ e informar-se se a companhia aérea oferece refeição especial para diabéticos.¹⁷ Se a companhia aérea não a oferecer, o doente deve levar uma refeição nutritiva consigo.^{17,18} Também deve levar uma fonte de açúcares simples e hidratos de carbono complexos para ingerir depois dos açúcares simples, como precaução contra uma hipoglicemia⁴ ou levar lanches para o caso de o voo atrasar ou ser longo.¹⁷ O doente deve levar quantidades extra de insulina, juntamente com glucagon, seringas e agulhas.¹⁸

Se as temperaturas são elevadas, é necessário ter atenção ao local de injeção da insulina. Quando a pele está quente altera a velocidade de absorção da insulina, podendo provocar uma hipoglicemia inesperada.

Em viagens de carro, ter cuidado com o surgimento de

hipoglicemias durante a condução, pois alteram a capacidade de conduzir em segurança.¹⁹

A insulina permanece estável até um mês após a sua abertura desde que seja mantida a temperatura ambiente (inferior a 30°C).^{4,20} O efeito da insulina pode ser alterado com o calor, por isso deve ser evitada a exposição a temperaturas superiores a 25-30°C.¹⁹ A insulina não deve ser exposta à luz solar nem a contacto direto com o gelo,^{4,17} pois o frio extremo desnatura-a.²⁰ Assim, a insulina não deve ser transportada no porão dos aviões.^{4,19} A insulina extra, que não vai ser utilizada dentro de 30 dias, deve ser mantida sob refrigeração (2 a 8°C). Durante a viagem pode ser conservada num saco isotérmico.⁶ As tiras de teste e os medidores de glicémia devem ser mantidos num local fresco e seco, evitando a sua exposição à luz solar ou às variações de temperatura. As tiras de teste e as soluções de controlo devem ser transportadas na embalagem original e dentro de sacos isotérmicos.¹²

Outras situações

Se o **asmático** estiver com falta de ar, mesmo quando em repouso, deve submeter-se a uma avaliação especial antes de voar devido à redução dos níveis de oxigénio em alta altitude. O doente deve levar os medicamentos consigo na bagagem de mão, porque pode precisar deles durante a viagem. Também deve levar um inalador extra, para reposição, em caso de perda ou roubo.²¹

Antes da viagem, o doente com **problemas cardíacos** deve confirmar junto do médico se pode viajar.⁵

Viagens com alteração do fuso horário podem causar confusão no horário da toma dos **contracetivos orais**. A toma regular destes é especialmente importante.¹

O doente em tratamento com **anticoagulantes orais** deve consultar o médico antes da viagem, para testar o INR (Razão Normalizada Internacional) e decidir se é necessário modificar a dose. O doente deve tomar o anticoagulante sempre à mesma hora para manter o INR estável; pode ser útil definir um alarme ou um lembrete no telemóvel, durante a viagem.²²

É recomendada precaução com alguns medicamentos que podem causar **fotossensibilidade** ou aumentar a sensibilidade à luz.⁶

Referências bibliográficas

- Zwar N. Travelling with medicines. *Aust Prescr.* 2006; 29:80-2. Disponível em: <http://www.australianprescriber.com/magazine/29/3/80/2>
- What you need to know about travelling with medications. IAMAT. [Acedido a 22.2.2016] Disponível em: <https://www.iamat.org/blog/what-you-need-to-know-about-travelling-with-medications/>
- Medicines abroad. Carrying medication abroad and counterfeit medication. *Travel Health Pro.* [Acedido a 25.2.2016] Disponível em: <http://travelhealthpro.org.uk/medicines-abroad/>
- Viajando com a diabetes. *Postgra Med.* 2010; 33(4): 79-80.
- Travelling with a heart condition. *Live Well-NHS Choices.* [Acedido a 25.2.2016] Disponível em: <http://www.nhs.uk/Livewell/travelhealth/Pages/Travelling-with-a-heart-condition.aspx>
- Tips for travelling with medications. *Pharmacy Association of Saskatchewan.* [Acedido a 23.2.2016] Disponível em: <https://www.skpharmacists.ca/patients/tips/for-travelling-with-medications>
- Know your Medications: Ensuring your holiday and winter travels are safe and healthy. *American Pharmacists Association.* [Acedido a 25.2.2016] Disponível em: <http://www.pharmacists.com/know-your-medications-ensuring-your-holiday-and-winter-travels-are-safe-and-healthy>
- Simón A. Erros relacionados com os nomes dos medicamentos- Erros por confusão de nomes em diferentes países (II). *Ficha Técnica. ROF.* 2011; 97:121-2
- Medicamentos y viajes. *Viajar seguro.* [Acedido a 23.2.2016] Disponível em: <http://fundacionio.org/viajar/consejos/medicamentos%20y%20viajes.html>
- Medicines across borders. *NPS Medicineswise.* [Acedido a 22.2.2016] Disponível em: <http://www.nps.org.au/publications/consumer/medicines-talk/2012/medicines-talk-no39-january-2012/medicines-across-borders>
- López Alonso A, Raposo Simón C. Botiquín de viaje. *El Farmacéutico.* 2011; 457: 35-6.
- Conservación de los medicamentos en los viajes. *Viajar seguro.* [Acedido a 22.2.2016] Disponível em:

- <http://fundacionio.org/viajar/consejos/conservacion%20medicamentos%20viajes.html>
- Medidas de segurança para o transporte de LAG (líquidos, aerossóis e géis) - Restrições de LAG. ANAC. [Acedido a 4.3.2016] Disponível em: <http://www.anac.pt/vPT/Passageiros/InfoPassageiro/RestricoesLiquidos/Paginas/RestricoesdeLiquidos.aspx>
- Prontuário Terapêutico. 11ª ed, Lisboa, Informed, 2013. [Acedido a 09.03.16] Disponível em: <http://www.informed.pt/prontuario/frameprimeiracapitulos.html>
- Travelling with medicines. *Fit for travel.* [Acedido a 22.2.2016] Disponível em: <http://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/travelling-with-medicines.aspx>
- Conselhos aos Viajantes. Portal das comunidades portuguesas. [Acedido a 4.3.2016] Disponível em: <https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/conselhos-aos-viajantes>
- Have Diabetes? Get tips for safe travels. *Centers for Disease Control and Prevention.* [Acedido a 22.2.2016] Disponível em: <http://www.cdc.gov/features/diabetesandtravel/>
- Krinsky DL et al. *Handbook of Nonprescription Drugs. An interactive approach to self-care.* 17th ed, Washington, DC: American Pharmacists Association; 2012.
- Marques AM. Diabético em viagem. *Revista diabetes.* 2011 [Acedido a 07.03.16]; 59:43-47 Disponível em: <http://www.apdp.pt/comunicacao/revista-diabetes/book/5-revista-diabetes-n-59-4-revistas-diabetes>
- Alves PM. Assessment of adult patients for air travel. *UpToDate.* Mar 2016. [Acedido a 04.03.16] Disponível em: www.uptodate.com
- Travelling with asthma. *Live Well-NHS Choices.* [Acedido a 25.2.2016] Disponível em: <http://www.nhs.uk/Livewell/travelhealth/pages/travelling-with-asthma.aspx>
- Travelling safely with warfarin. *NPS MedicineWise.* [Acedido a 25.2.2016] Disponível em: <http://www.nps.org.au/publications/consumer/medicinewise-living/2013/travelling-safely-with-warfarin>