

CUIDADOS NAS VIAGENS

Viagens é um tema muito pouco debatido em nossas comunidades. Ele faz parte de um extenso conjunto de assuntos erroneamente considerados *particulares*, cujo interesse se restringe ao viajante e sua família (ou colegas de trabalho). Dentro dessa mentalidade, ao longo da vida essas pessoas aprenderão — ainda que experimentando, por *ensaio e erro* — a fazer uma série de escolhas e a atentar para alguns cuidados e procedimentos na hora de viajarem. Assim, um dia, depois de adquirirem muita experiência, é possível que a viagem se transforme num evento razoavelmente bem sucedido. Porém, nessa jornada, muitas das viagens que deveriam trazer prazer acabam se tornando desagradáveis — e em alguns casos trágicas — para as pessoas envolvidas.

Naturalmente, é impossível prever grande parte das situações que enfrentaremos numa viagem; entretanto, outras são previsíveis e o viajante é o principal responsável por elas. Qualquer viagem — e em particular a de férias — deve ser bem planejada, caso contrário pode vir a transformar-se numa dor de cabeça.

É preciso que esse planejamento seja feito sempre, e ele deve incluir a escolha criteriosa do lugar de destino. Para essa escolha, devem-se levar em consideração, entre outros, fatores tais como sua situação geográfica, seu clima e a diversidade de serviços que a cidade ou região oferece a seus habitantes e aos turistas. Informações sobre a região a ser visitada podem ser conseguidas com pessoas que já estiveram na localidade.

É importante verificar as condições sanitárias do lugar (água tratada, rede de esgotos e serviço de coleta de lixo), saber se a região é área de risco de doenças contagiosas, e nunca desprezar informações sobre possíveis epidemias ou acidentes ambientais divulgadas pela mídia. Estes assuntos andam juntos, porque muitas doenças são amplamente difundidas e tornam-se epidêmicas, em função da inexistência de serviços sanitários em muitas de nossas comunidades, onde é comum toda a população do lugar contrair doenças, como a esquistossomose e a hepatite, por exemplo, por ignorar que a água está poluída ou por desconhecer os problemas que podem vir do uso e da ingestão desta água.

Quanto ao clima, deve haver preocupação em escolher-se um local que não ofereça riscos previsíveis. Férias com chuvas, por exemplo, podem ser muito perigosas tanto em cidades litorâneas como em montanhas, até porque, no caso destas últimas, os rios costumam encher rapidamente durante as tempestades e podem carregar pessoas que porventura estejam dentro d'água ou em suas margens. Mas, não é somente a chuva que deve preocupar o viajante: mesmo as regiões de clima mais ameno ou ensolarado têm condições específicas que merecem ser levadas em consideração.

No Brasil, e em toda a América do Sul, devemos prestar atenção especial aos raios solares, especialmente se nos expomos a eles por muito tempo e em horários inadequados. É preciso evitar a insolação e os raios ultravioletas, que provocam queimaduras e oferecem risco de virmos, futuramente, a contrair câncer de pele.

Outra questão muito importante refere-se aos cuidados a serem tomados quando se opta pelo carro como meio de transporte, e isto em função dos altos índices de acidentes e mortes nas estradas brasileiras, na maior parte das vezes causados por fatores que denotam a falta de conscientização quanto aos perigos de o motorista dirigir embriagado, cansado ou por não respeitar a sinalização e os limites de velocidade específicos de cada trecho de uma estrada.

O que está em discussão

O vídeo enfoca as diversas etapas por que passa uma família que planeja uma viagem de férias. Os passos que ela segue durante esse planejamento podem ser o ponto de partida para um posterior debate com a comunidade. No debate, devem ser abordados os diversos sub-temas relativos a uma viagem (similar ou não à da família apresentada). Nesse momento, deve-se enfatizar a importância do assunto e dos procedimentos recomendados no vídeo, com o objetivo de conscientizar as populações para a prevenção dos diversos problemas apontados.

Assim, planejar uma viagem é pensar em tudo que garanta a saúde, a segurança e o conforto do viajante. Isto começa pela escolha do lugar para onde ele irá e do meio de transporte que utilizará para locomover-se.

No caso de uma viagem de férias, devem-se levantar informações sobre vários possíveis locais, levando em consideração o clima e os serviços (inclusive os sanitários) oferecidos pela cidade ou região que se pretende visitar. Quanto mais se obtiverem informações sobre as atrações turísticas e a infra-estrutura disponíveis, maior será a chance de as férias serem bem aproveitadas por toda a família. Por via das dúvidas, quem toma algum medicamento regularmente deve levar um estoque para todo o período, pois o produto pode não ser encontrado nas farmácias locais.

A própria escolha de hotéis e restaurantes deve ser criteriosa, pois é possível conjugar bons preços a uma qualidade razoável, sem falar que, independentemente do preço, todos devem seguir rigorosos procedimentos de higiene. Aliás, as pessoas precisam saber que qualquer problema relacionado à higiene de restaurantes, hotéis, farmácias, bares e outros estabelecimentos deve ser comunicado ao serviço de vigilância sanitária da Secretaria de Saúde do Município.

Embora o vídeo aborde com maior destaque as viagens de carro, devem ser enfocados alguns pontos a serem observados nas viagens em ônibus, tais como: cuidados com os alimentos consumidos, uso de roupas confortáveis e adequadas ao interior do ônibus e ao clima da região etc.

Se a escolha recair em viajar de carro, o primeiro passo é fazer uma boa revisão no veículo antes de tomar a estrada. Esta revisão passa por duas etapas: uma em casa e outra na oficina.

A revisão que se faz em casa inclui a checagem de todos os equipamentos obrigatórios e da parte elétrica do carro. Assim, é importante conferir o estado de conservação do estepe, o prazo de validade do extintor de incêndio, o funcionamento do limpador de pára-brisa, das setas, do pisca alerta e da luz de freio. O estado do cinto de segurança deve merecer uma atenção especial. No porta-malas, deve-se deixar macaco, chave de roda, triângulo e maleta de ferramentas em local de fácil acesso, evitando tirar toda a bagagem do carro no caso de se precisar trocar um pneu. No porta-luvas devem estar os documentos pessoais e os do carro; mapas, o número de telefone e o cartão do socorro mecânico, cartões ou fichas telefônicas.

Na oficina, o mecânico regula os faróis, checa o motor, os freios e a suspensão do carro. Verifica os amortecedores, o alinhamento de direção e o balanceamento das rodas, para que o carro tenha mais estabilidade nas curvas. Além disso, verifica a necessidade de trocar o óleo.

Uma vez iniciada a viagem, devem-se tomar informações sobre as condições das estradas, evitando sustos e acidentes com caminhos esburacados, íngremes e outros. De qualquer modo, por melhores que sejam as pistas, nunca se deve dirigir com excesso de velocidade nem ultrapassar outro veículo em locais proibidos ou pela direita. Em caso de chuva ou neblina, é necessário acender os faróis baixos e diminuir a velocidade.

E por mais redundantes que possam parecer, sempre devemos reforçar os procedimentos mais óbvios: o uso obrigatório do cinto de segurança, a total

impossibilidade de alguém dirigir alcoolizado, a inadequação do uso de chinelos ou sandálias, que podem atrapalhar as manobras.

Finalmente, as pessoas devem ser orientadas no sentido de cuidarem bem do lugar que irão visitar. Por exemplo, elas devem colocar o lixo no lugar apropriado, jamais fazer pisações e evitar barulhos que possam perturbar os moradores do local.