

Como viajar com os Suprimentos para Diabetes

Existe algum cuidado especial quanto a viajar com suprimentos para diabetes?

De modo geral, ao viajar, seja por via aérea, terrestre ou marítima, você deve levar consigo os suprimentos para diabetes. Leve consigo insulina e medicamentos orais, assim como suprimentos (seringas, lancetas e tiras de teste), em quantidades adicionais para o caso de uma emergência. A Associação Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*) recomenda aos diabéticos viajar com o dobro da quantidade de medicamentos e suprimentos necessários para o tempo de duração da viagem.

Como a insulina é sensível à temperatura, não se deve deixar que ela congele ou se aqueça demais. Uma embalagem térmica manterá a insulina a uma temperatura aceitável.

Quais são as recomendações para viajar de avião com suprimentos para diabetes?

A Administração de Segurança nos Transportes (*Transportation Security Administration – TSA*) recomenda, para viagens domésticas dentro dos Estados Unidos, o seguinte:

- Informe os atendentes da TSA (encarregados da vistoria de passageiros no aeroporto) que você é diabético(a) e vai viajar com os seus suprimentos para diabetes.
- Você poderá solicitar uma inspeção visual dos seus suprimentos para diabetes, no início do processo de vistoria, para evitar que sua inspeção seja feita por meio de Raio-X.
- Ao fazer as malas, coloque os medicamentos e suprimentos dentro de um saco plástico só para eles, junto com a bagagem de mão. A TSA recomenda o uso de uma embalagem plástica transparente, re-selável, nas dimensões de um quarto de galão (pouco menos de um litro).
- Os medicamentos deverão ter seus rótulos de identificação. Os rótulos de receita médica não são obrigatórios, mas podem ser muito úteis para agilizar o processo de vistoria.
- A pessoa encarregada da vistoria de segurança lhe pedirá para você mesmo(a) manusear seus medicamentos e suprimentos, durante a vistoria, a fim de evitar que se danifiquem.
- Se não for possível inspecionar e liberar o(s) item(ns) visualmente, será necessário inspecioná-los por meio de Raio-X.
- Se você estiver usando uma bomba de insulina, avise a pessoa encarregada da vistoria, inclusive quanto ao fato de não poder removê-la. Segundo os fabricantes de bombas de insulina, elas podem passar pela segurança dos aeroportos sem nenhum problema.

- As companhias aéreas não exigem comprovantes, tais como receitas médicas, atestados ou cartas de necessidade de saúde emitidos pelo seu médico, mas eles podem ajudar no processo de vistoria.
- Avise a pessoa encarregada da vistoria, imediatamente, se você estiver sofrendo hipoglicemia e precisar de assistência médica.
- Se tiver qualquer dúvida quanto a viajar com seus medicamentos ou suprimentos, você deverá telefonar para a sua companhia aérea pelo menos um dia antes do embarque.

Quais produtos para diabetes são permitidos na bagagem de mão depois de vistoriados?

- Frascos de insulina e dispositivos de administração, nas caixas originais e com rótulos farmacêuticos profissionais pré-impresos que identifiquem claramente os medicamentos. O nome que consta da receita médica deverá corresponder ao nome que consta do seu bilhete aéreo.
- Outros medicamentos líquidos (tais como kit de emergência com Glucagon, Byetta ou Symlin), com rótulos farmacêuticos profissionais pré-impresos que identifiquem claramente os medicamentos. O nome que consta da receita médica deverá corresponder ao nome que consta do seu bilhete aéreo.
- É necessário que bombas de insulina e suprimentos estejam acompanhados de insulina que

esteja claramente rotulada e identificada.

- Quantidade ilimitada de seringas não usadas, acompanhadas de insulina ou outro medicamento injetável.
- Glicosímetro, lancetas, tiras de teste, monitor contínuo de glicose no sangue e seus respectivos suprimentos, chumaços com álcool, soluções para testar o glicosímetro.
- Tiras de teste de cetona na urina.
- Suprimentos para tratamento da hipoglicemia, tais como gel e líquidos (com menos de 3 onças / 88 mL por unidade).

E se eu estiver viajando para fora dos Estados Unidos?

Restrições adicionais poderão estar em vigor para vôos internacionais ou considerados não domésticos. Telefone para a companhia aérea pela qual você vai viajar, com pelo menos um dia de antecedência, a fim de verificar se existem requisitos adicionais para quem viaja com medicamentos e suprimentos para diabetes.

Esteja ciente de que a insulina é disponibilizada em concentrações diferentes fora dos Estados Unidos. Neste país, a maior parte da insulina vem na concentração U-100. Se você precisar usar insulina de concentração diferente, peça a ajuda de seu farmacêutico para fazer a conversão das suas doses, e certifique-se de estar usando a seringa correspondente (ou seja, insulina U-40 requer seringa U-40).

Na maioria dos países, fora dos Estados Unidos, a glicose é medida em milimols/litro (mmol/L). A maioria dos glicosímetros podem ser

programados para que os resultados dos testes sejam exibidos em miligramas/decilitro (mg/dL) ou milimols/litro. Se você precisar fazer a conversão de mmol/L para mg/dL, basta multiplicar os resultados do teste por 18. Por exemplo: **6,7 mmol/L X 18 = 121 mg/dL.**

Existem recomendações adicionais para quem viaja com diabetes?

- Se você for mudar de fuso horário, converse com o seu médico, antes de viajar, sobre alterações nos horários dos seus medicamentos.
- Use identificação médica como diabético(a).
- Carregue sempre consigo as informações de contato do seu convênio médico.
- Carregue sempre consigo uma lista de todos os seus medicamentos (nome, dose, quando tomar). Se estiver usando uma bomba de insulina, mantenha um registro das suas taxas basais e ajustes para cálculo de bolo.

Fontes:

American Diabetes Association através do site www.diabetes.org

Transportation Security Administration através do site [TSA-ContactCenter@dhs.gov](mailto:ContactCenter@dhs.gov)