

Mal-estar no voo



Todo mundo ama viajar, mas muita gente morre de medo de avião. É quase unanimidade, pelo menos dentro da classe econômica, que o ambiente fechado de um avião é extremamente desconfortável. Se você é uma dessas pessoas, imagine se o desconforto do avião receber de brinde uma dor de ouvido, febre ou algum tipo de enjoo. Temos aí o combo perfeito do mal-estar. Pensando nisso, listamos para vocês algumas dicas que podem tornar o ambiente interno do avião um pouco menos desagradável em situações de mal-estar. As dicas são valiosas, mas seu principal aliado em um momento desses é a paciência: foco no desembarque.

Dor nos ouvidos

Quem nunca? Durante o voo, a pressão dentro do avião sofre inúmeras mudanças e quase todas elas extremamente bruscas. Se essas mudanças de pressão atingem passageiros que não possuem problema algum no aparelho auditivo, imagine o que pode causar em alguém que embarcou com dor de ouvido. Existem medidas simples que irão te ajudar a enfrentar o desconforto das oscilações de pressão, mas infelizmente, só os médicos irão ajudar com o tratamento de sua dor. Uma dica é respirar profundamente e segurar o ar por cerca de 2 segundos. Você ainda pode abrir e fechar a boca repetidamente durante voos e decolagens (momentos de maior mudança na pressão interna do avião). Bocejar, engolir ou mascar chiclete também podem ser soluções.

Febre

Não é recomendado o embarque de nenhum passageiro com febre. Caso a sua febre seja notada, você pode ser impedido de voar. Mas se você está sentindo apenas um desconforto que acha irá se transformar em um resfriado, não esqueça de tomar um analgésico e

antitérmico antes do embarque.

Enjoos e náuseas

Você não está só. Enjoos e náuseas são tão comuns em voos quando dores de ouvido, já que não só a pressão do avião oscila, mas também ele se desloca para vertical e horizontalmente. Inquietação, suor frio e enjoos são os sintomas mais comuns. Lugares antes das asas ajudam, assim como não é recomendado o consumo de café, bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos. Preste atenção se seu mal-estar não pode ser fruto de uma crise de ansiedade. Caso você sempre sinta esses sintomas, o recomendado é procurar um médico que oriente medicações para reduzirem esses efeitos.

[Gosta das nossas informações? Acesse nosso blog para inspirações, ofertas e dicas sobre viagem. Clique aqui!](#)

Informações importantes:

- [Como superar o medo de voar?](#)
- [Doença de altura \(AMS\)](#)
- [Dor de ouvido](#)

Veja também:

