

UnB Clipping

- UnB Clipping
- Atendimento
- Clipping Tv
- Clipping Impresso

28/12/2010 - CORREIO BRAZILIENSE ONLINE

Versão para impressão [Enviar por e-mail](#)

Viajar de férias com filhos pequenos exige uma série de cuidados



Tamanho do Texto

Entre as atenções especiais, estão levar roupas reservas, ter a Certidão de Nascimento em mãos e prestar atenção à segurança das crianças

Todo ano a história se repete. Com a chegada do verão, é hora de as famílias colocarem em prática a viagem esperada há meses. Mas diante da ansiedade e do corre-corre típico dos dias que antecedem o passeio, é comum os pais se esquecerem de detalhes importantes para o sucesso das férias. O resultado pode ser uma irritação generalizada, sem falar em situações que põem em risco a saúde e a segurança dos pequenos. Por isso, planejamento é fundamental para aqueles que viajam com crianças. Destino escolhido, passagens compradas e reservas de hotel confirmadas, a viagem começa de fato com a arrumação das malas. Essa etapa pode garantir férias bem mais tranquilas e sem imprevistos. Para não errar, a professora de inglês Adriana Dantas, 30 anos, casada com Aguinaldo Dantas, 35, e mãe de Ana Beatriz, 10, Helena, 9, e Giovana, 6, tem uma estratégia muito eficaz: separar as roupas que as meninas vão usar em cada dia de viagem e colocá-las na mala dois ou três dias antes do embarque. "Faço assim por não saber se vou ter como lavar as roupas. Organizar a mala por dia facilita muito", ensina. É bom também incluir algumas peças reservas. [FOTO2]Para quem viaja de avião, é preciso um cuidado a mais. A agente de viagens da MS Turismo Bárbara Ribeiro diz que é importante etiquetar a bagagem com nome, endereço e telefone para contato. No caso de malas com cores mais comuns, como preta e azul, é interessante colocar também um chaveiro ou adesivo para facilitar a identificação. Bárbara diz que, quando a mala é nova, a medida é ainda mais útil. "O passageiro acaba esquecendo a aparência da bagagem e fica horas procurando por ela", diz. Em caso de extravio, ela alerta que a companhia aérea ou terrestre deve ser comunicada imediatamente. Outro item que não pode faltar na bagagem é a Certidão de Nascimento. Uma vez na cidade escolhida para o merecido descanso, os pais terão de ficar atentos para que as crianças fiquem em segurança, tenham como se divertir e se alimentem adequadamente. Quanto a esse último item, a nutricionista Joana Lucyk lembra que os pequenos precisam se alimentar de três em três horas, para não dar brechas a dores de cabeça, enjoos, náuseas e cansaços. "Quando passamos muito tempo sem nos alimentar, temos uma queda da taxa de glicemia, o que pode causar efeitos colaterais. Por isso, é importante oferecer alimentos regularmente e ter cuidado com aqueles de difícil digestão", aconselha a mestre em nutrição humana com especialização na área materno-infantil. Seguir a sugestão da especialista, porém, nem sempre é fácil. Algumas crianças não gostam de parar a diversão para comer, causando estresse nos pais. Uma dica é seguir a estratégia da jornalista Adriana Reis, 38 anos, veterana em viagens realizadas na companhia dos filhos Arthur, 6, e Leonardo, 3. Nas férias passadas, quando a família viajou para Portugal, Adriana e o marido, Bruno, 38 anos, tinham sempre à mão um iPad com vários filmes infantis armazenados. "Alimentação é a parte mais complicada de toda viagem, e ir a um restaurante com criança dá muito trabalho. Mas, quando colocamos o filme para distraí-los, eles comem tranquilamente", conta Adriana, que, de tanto passar férias com Bruno, Arthur e Leonardo, criou um blog (<http://atravessarfronteiras.blogspot.com>) em que posta dicas de roteiros recheadas de fotos dos filhotes. A segurança deve ser outra preocupação. "Viajar com criança é sinônimo de atenção dobrada. É importante monitorá-la 24 horas por dia para evitar problemas", aconselha a pediatra e professora da **Universidade de Brasília** (UNB) Marilúcia Picanço. Lugares com praias e piscinas merecem atenção dobrada. Para quem tem criança muito pequena, arranjar uma forma de levar o carrinho também é essencial. Foi o que fez a farmacêutica Raquel Spínola, 25 anos, na última viagem com a filha, Beatriz, hoje

com 3 anos. O carrinho modelo guarda-chuva foi um ótimo aliado da segurança da pimplha. "Foi bem prático levar o carrinho, porque ele é bem pequeno e estreito. Eu a colocava bem presa e dava um brinquedinho para distraí-la. Ela ficava tranquila o dia inteiro", lembra a mãe. Outra forma de aumentar a segurança dos pequenos e ainda conseguir um tempo para descansar despreocupadamente, é optar por hotéis e resorts que oferecem uma programação infantil, com profissionais treinados para ocupar os filhos com brincadeiras seguras. "Sempre procuro ficar em lugares que tenham recreações, porque as meninas precisam de entretenimento", conta a professora de inglês Adriana Dantas. Por fim, vale lembrar que as crianças também merecem saber o que está sendo programado para as férias. Dizer a elas para onde a família vai e o que elas poderão fazer lá ajuda a deixá-las menos ansiosas, além de ser um bom momento para os pais passarem algumas orientações. "Acho muito importante conversar bastante com a criança e explicar como será a viagem, a quem ela deve recorrer caso não se sinta bem ou aconteça algum imprevisto", aconselha a editora de arte Patrícia Papp, 35 anos, autora do livro Crianças a bordo - Como viajar com o seus filhos sem enlouquecer e mãe de Pedro, 7, e Luiza, 2. Vai de quê? Dependendo do transporte escolhido, algumas medidas podem tornar a viagem mais fácil

De carro » Faça revisão completa do veículo, calibre e verifique o estado dos pneus » Em viagens mais longas, pare de quatro em quatro horas para relaxar, fazer um lanche e esticar as pernas » À noite, pare para dormir em algum lugar. Dirigir com sono é pôr em risco a vida de todos » Leve frutas, água e biscoito, para quando a fome e a sede apertarem » Tenha também rolos de papel higiênico para casos de emergência » Verifique se o carro está em condições de atender as exigências da Lei da Cadeirinha

De ônibus » Leve brinquedos para a distração das crianças » Separe alimentos como frutas e biscoitos, além de água, que é essencial » Lembre-se do papel higiênico. Alguns banheiros de ônibus não dão esse tipo de suporte

De avião » Leve brinquedos, mas nada muito barulhento ou que precise de espaço para que a criança brinque » Em voos com menos de duas horas de duração, tenha biscoitos ou frutas à disposição. Em voos de maior duração, leve um lanche com mais sustância » Levar remédio de ouvido caso a pressão interna do avião venha causar incômodo » Não se esqueça de levar água

Filhos pequenos Confira uma lista de 10 itens indispensáveis para quem vai viajar com crianças ainda novinhas » Documentos, como a Certidão de Nascimento da criança e outros que comprovem o parentesco » Cartão de vacinação em dia » Minifarmácia abastecida com remédios de uso controlado ou já prescritos pelo médico » Fraldas descartáveis » Roupas reservas » Mamadeira » Chupeta » Papinha » Agasalho » Mala etiquetada » Brinquedos Sozinhas na estrada Nem sempre os pais conseguem tirar férias com os filhos, e as crianças acabam viajando sozinhas para a casa de parentes ou em excursões. Nesse caso, uma série de cuidados precisam ser tomados para que nada de errado aconteça. Segundo Neio Campos, diretor do Centro de Excelência em Turismo da **Universidade de Brasília** (CET-UNB), uma das medidas mais importantes é orientar as crianças sobre quem vai recebê-las no destino. "A primeira coisa a fazer é garantir que a criança possa facilmente dizer quem está responsável por ela na origem e no destino. Para facilitar, pode-se confeccionar um cartão com todos os contatos. Assim, evita-se um acidente de percurso que possa deixar a criança abalada por não ter condições de prestar esse tipo de informação", ressalta o diretor. Nas excursões, o cuidado deve focar a escolha da empresa. Os responsáveis devem ficar atentos para não inscrever os filhos em passeios clandestinos. O ideal é contratar os serviços de empresas consolidadas no mercado. Campos lembra que as companhias confiáveis oferecem formulários individuais em que são listadas todas as informações sobre as crianças, incluindo medicamentos que elas tomam e eventuais problemas de saúde, como alergias, por exemplo. "Elas também contam com guias treinados para lidar com esse tipo de passeio", diz. Para certificar-se da legalidade de uma agência de turismo, basta acessar o site do Cadastur, sistema de cadastro de agências mantido pelo Ministério do Turismo (www.cadastur.turismo.gov.br). Desde 17 de setembro de 2008, quando foi promulgada a Lei 11.771, o cadastro de todas as empresas do ramo tornou-se obrigatório.

Documentos A Vara da Infância e da Juventude (VJJ/DF) é bem clara quanto aos documentos exigidos para embarcar com crianças

Destinos nacionais- Para crianças menores de 18 anos desacompanhados ou com pessoas que não sejam parentes até terceiro grau (avós, tios diretos e irmão maior de 18 anos), o pai ou a mãe deve comparecer a um dos postos da 1ª VIJ/DF com a certidão de nascimento original ou autenticada da criança ou então fazer uma autorização, que pode ser de próprio punho, especificando datas de ida e volta da criança bem como o endereço onde vai ficar, com firma reconhecida por autenticidade em cartório extrajudicial- Crianças menores de 18 anos acompanhadas pelos pais ou parentes até terceiro grau não precisam de autorização, desde que esteja com a certidão de nascimento original ou autenticada em cartório extrajudicial, e os acompanhantes, com documento que comprove o parentesco

Destinos internacionais- No caso de crianças menores de 18 anos viajando com ambos os pais, basta a certidão de nascimento original ou autenticada em cartório extrajudicial e documento

dos pais que comprove o parentesco- Para crianças menores de 18 anos viajando desacompanhadas dos pais, o pai e a mãe devem comparecer à sede da 1ª VIJ/DF ou ao Posto de Atendimento do Aeroporto Internacional de Brasília com a própria documentação e a da criança ou adolescente para solicitar a autorização, que terá validade de 90 dias- Crianças menores de 8 anos viajando com apenas um dos pais, o responsável que não viajará com a criança ou adolescente deverá comparecer à 1ª VIJ/DF ou ao Posto de Atendimento do Aeroporto Internacional de Brasília com a documentação própria e a da criança ou adolescente para solicitar a autorização, que terá validade de 90 dias