



## LISTAS DE INSUMOS DE DIABETES PARA VIAGEM

Essa lista foi feita baseada em diversas viagens nacionais e internacionais que eu já fiz, e acredite, em vários problemas diabéticos que eu já sofri. Em cada situação que vivi fui aprendendo e criando um esquema “à prova de perrengues”. Compartilho com vocês agora o meu checklist de viagem. Espero que seja útil!

### 1. Insulinas:

- Leve canetas de insulina (ou frascos/refis), dependendo de qual tipo você usar. Levar sempre a insulina basal e a insulina para correção. Dica: mesmo que você use bomba de insulina eu aconselho levar uma insulina basal pois se a sua bomba parar de funcionar você terá uma basal para salvar as suas férias!
- Garrafa ou estojo térmico com gelo para manter a insulina na temperatura ideal durante todo o transporte. Certifique-se de que ela mantenha a temperatura pelas horas necessárias da sua viagem. Eu uso uma garrafa térmica, pois sei que ela ficará vedada por no mínimo 10h.
- Levar sempre o dobro de insulina que você usaria para o período da viagem. Ex: 1 caneta para 1 mês, leve 2 canetas.



*Bolsas de Térmicas e Garrafa Térmica Personalizável: [loja.diabeticatiporuim.com.br](http://loja.diabeticatiporuim.com.br)*

### 2. Medição de Glicose (Aparelho ou Sensor):

- Aparelho medidor de glicose (glicosímetro).
- Tiras de teste compatíveis com o seu medidor. (Levar sempre o dobro de fitas para o período da viagem pois você pode não encontrar a mesma marca à venda)
- Lancetas/Lancetador para a punção do dedo.
- Bateria extra para o aparelho.

- Sensores de Glicemia extras (Levar sensores extras mesmo que o sensor em uso cubra todo o período da viagem, é preciso pensar que alguma coisa pode acontecer, e você precisa ter outros para substituir)

### 3. Tratamento Rápido para Hipoglicemia:

- Suco de caixinha (até 100ml), gel de carboidrato, bala de glicose, bala de goma, mel, etc.

- Preferir carboidratos de rápida absorção.

- Algum tipo de lanche rápido contendo carboidratos, como barrinha de cereal ou bolachas. (mesmo que você possa comprar algo para comer ou saber que será servido lanche no avião, é aconselhável que você tenha snacks na sua mochila.)



*Balas líquidas de glicose são vendidas na loja.diabeticatiporui.com.br*

### 4. Aplicação: Cânulas, Seringas ou Agulhas:

- Leve o dobro de agulhas que você usaria para o período da viagem. *(considere trocar a agulha todos os dias, mesmo que na prática isso não aconteça)*

- Leve o dobro de cateter/cânula que você usaria para o período da viagem. *(considere trocar a cânula a cada 3 dias, mesmo que na prática isso não aconteça)*

- Leve algumas seringas para um plano B caso seus dispositivos falhem.

### 5. Proteção de Canetas de Insulina ou Bomba de Insulina:

- Leve suas canetas de insulina em uma bolsa bem protegida, utilize capas de silicone nos frascos, evitando que as possíveis quedas venham a trincar o vidro e estragar completamente a insulina.

- Identifique suas canetas com adesivos, principalmente se elas forem iguais, assim você evita a troca na hora da aplicação. Um erro comum que pode ser evitado, deixando suas férias mais seguras e sem surpresas.

- Certifique-se de que sua bomba de insulina está funcionando perfeitamente. Pegue os seus suprimentos extras, como: pilhas, tampa de pilha, rosca de cânula, chave da tampa da pilha, cases de transporte e proteção para bomba, e leve canetas ou frascos extras caso elas falhem.



Capas de silicone para proteger bomba de insulina e também frascos de insulina, adesivos de Identificação: Rápida / Lenta são vendidas na [loja.diabeticatiporuim.com.br](http://loja.diabeticatiporuim.com.br)

## 6. Prescrições Médicas:

- Leve suas prescrições médicas, especialmente para as insulinas. *(embora isso não garanta que você conseguirá comprar insulinas fora do país, às vezes é preciso pagar uma consulta.)*
- Leve uma declaração médica em português / inglês que informe sobre a sua condição.
- Tenha a sua prescrição de doses basal para serem aplicadas na caneta caso a sua bomba apresente um problema, você poderá usar a insulina como forma alternativa ao tratamento.

Anexo.1 - Carta médica Inglês Anexo.2 - Relatório em Inglês

## 7. Identificação de Diabetes:

- Use uma pulseira/colar de identificação médica ou algum documento que indique que você tem diabetes e quais são os seus contatos de emergência.



Pulseiras e cartões de identificação disponíveis na [loja.diabeticatiporuim.com.br](http://loja.diabeticatiporuim.com.br)

#### **8. Informações de Contato Médico:**

- Tenha os contatos do seu médico endocrinologista, educadora em diabetes, enfermeira ou qualquer outra pessoa da sua equipe médica salvos na sua agenda em caso de emergência. Na hora do problema mal conseguimos pensar onde colocamos os contatos que precisamos.

#### **9. Plano de Ação para Emergências:**

- Tenha um plano em caso de emergência e compartilhe-o com pessoas próximas ou companheiros de viagem, como por exemplo, o que fazer em caso de hipoglicemia, como manusear o seu glicosímetro ou o que fazer com a sua bomba de insulina.

- Não deixe de sinalizar para o seu grupo em qualquer sintoma diferente. Peça para parar por alguns momentos para que você possa se cuidar. Tentar ocultar o que se sente pode só piorar ainda mais a situação. Não tenha vergonha de dizer como se sente.

#### **10. Bagagem de Mão**

- Nunca despache os seus insumos e insulinas. Todos os seus medicamentos devem viajar junto com você, o tempo todo, na cabine/ônibus. É direito do passageiro ter acesso aos seus medicamentos durante toda a viagem, seja ela feita pelo meio de transporte que for.

- Você poderá se apresentar ao balcão de embarque do seu voo antecipadamente, explicar a sua condição e pedir o embarque prioritário para que não fique sem espaço para sua bagagem na cabine.

Anexos:



**ALBERT EINSTEIN**  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

Av. Albert Einstein, 627-701 - CEP 05652-900  
Morumbi - São Paulo - SP - Tel.: (11) 2151-1233

**TO WHOM IT MAY CONCERN**

**Paciente:** Marina de Barros Collaço

Marina de Barros Collaço, has Type 1 diabetes since 2001 and is on intensive insulin therapy

As part of her treatment, she uses an insulin pump and continuous glucose monitoring (CGM) sensors. However, even with excellent glycemic control, she may still experience episodes of hypoglycemia.

It is essential that she have access to her rapid glucose testing kit and her hypoglycemia treatment kit with glucose at all times.

There are no medical restrictions for her to access to any type of amusement or entertainment in the park. None of the rides or attractions are incompatible with her medical devices.

I certify for all purposes that Marina de Barros Collaço is fit to participate in all park attractions, provided she has access to her emergency kits.

**Dra. Denise Reis Franco**  
CRM-SP 54.481

**DRA. DENISE R. FRANCO**  
CRM/SP 54.481



Assinado digitalmente por Dra. Denise Reis Franco - CRM/SP - 54481  
Atendimento: 21/06/2024 das 16:03:38h às 16:08:24h



Documento assinado digitalmente conforme padrão ICP-Brasil - Regulado pela MP 2200-2/2001  
Para verificar a autenticidade deste documento vá ao site <https://verifica.telemedicinaeinstein.com.br/valida/>  
Código de verificação: 9349-8400-9690-6023

**Dra Denise Reis Franco**  
Endocrinologia  
CRM -54481  
R Mena Barreto 803  
Cep 01244-030 tel 30433449

Marina de Barros Collaço has type 1 diabetes and she is intensive insulin pump therapy. She has to have with her to guarantee her blood glucose control insulin pump and supplies, insulins, glucose sensor freestyle libre, glucometer, glucose test strips, lancets and glucagen

JP 11/12/18  
Denise Reis Franco  
Endocrinologista  
CRM SP 54481

*Denise Reis Franco*  
Endocrinologista  
CRM-SP 54.481