

Dicas para evitar enjoos ao viajar em um navio de cruzeiro marítimo e outras embarcações

Um dos principais medos de muitas pessoas ao viajarem em um navio são os possíveis enjoos ou náuseas, afinal, isso pode atrapalhar (ou até mesmo acabar) com a viagem de qualquer um.

Sim, o navio balança. Às vezes muito, às vezes pouco, mas balança. **E isso pode causar essa sensação desagradável em várias pessoas.** Algumas tendem a sentir mais enjoo, outras menos. Isso varia conforme a alimentação, ao consumo de bebidas, ao costume de viajar em navios e ao próprio organismo.

E, mesmo que você já seja um lobo do mar, acostumado a viajar em navios, pode um dia encarar um mar extremamente agitado e ficar nauseado.

Por isso, para ajudar a todos os futuros viajantes, sejam eles marinheiros de primeira viagem ou lobos do mar, reuni algumas dicas que ajudam a evitar (ou amenizar) os enjoos. **Essas dicas valem para todas as pessoas e eu recomendo fortemente que você embarque no navio previsto contra qualquer contratempo.**



Locais

O centro do navio balança menos, sendo o melhor lugar para estar se você estiver enjoado. Procure ficar o mais próximo possível da metade exata do navio, ou seja, em sua metade da altura, largura e comprimento.

Se você estiver no deck ao ar livre e sentir enjoo, vá para a extremidade da proa para sentir o vento em seu rosto. Tente respirar e aspirar simetricamente para amenizar a sensação desagradável.

Para muitas pessoas, entrar na piscina melhora o enjoo.

Evite se deitar, pois piora a sensação de náusea. Permaneça de preferência em pé até que o desconforto melhore.

Remédios

Consulte seu médico para que ele lhe prescreva um medicamento contra enjoos, mas que não tenha efeitos colaterais indesejados, como a sonolência.

Um dos medicamentos mais comuns para enjoos é o Dramin B6, que combate a náusea sem deixar a pessoa sonolenta.



Cuidado para não confundir o Dramin B6 com o Dramin normal, pois o efeito colateral deste último é a sonolência.

Meclin, Motilium e Vonau são outros medicamentos indicados contra enjoo e que não causam sonolência.

Novamente: consulte seu médico para que ele indique o medicamento mais adequado para você.

Comidas e bebidas

Quando estiver enjoado evite beber líquidos, pois tende a piorar a situação.

E não consuma bebidas alcoólicas se você tem tendência a sentir fortes enjoos!

Coma muitas bananas. Elas são ricas em potássio que auxiliam na redução do enjoo.



A maçã verde também auxilia na melhora do enjoo.

Não à toa, na maioria dos cruzeiros são servidas muitas bananas e maçãs verdes a vontade.



Vários estudos apontam o gengibre como um excelente remédio natural contra náusea. Você pode consumir ele in natura ou, como em navios de cruzeiros não é permitido o embarque com produtos vegetais, você pode levar

balas de gengibre ou spray de gengibre para consumir em caso de enjoo. Os mesmos estudos apontam que apenas o cheiro da raiz já é eficaz contra o enjoo.

Produtos

Existem a venda pulseiras que prometem combater a náusea. O par de pulseiras deve ser usado nos dois pulsos para que exerçam pressão sobre um ponto específico. O produto promete proporcionar alívio do enjoo em no máximo cinco minutos e não tem contraindicações de uso.

Essas pulseiras são vendidas em lojas de artigos esportivos e também são encontradas nas lojas dos navios (mas se você tem interesse em adquirir uma, compre antes da sua viagem para economizar um bom dinheiro).

