



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · SEGURANÇA E PREVENÇÃO

Viagem com crianças — repelente, protetor solar e segurança nas férias

Planejar antes, proteger durante e saber quando procurar ajuda

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

1. O que fazer antes de viajar?
2. O que levar no kit de viagem?
3. Como viajar de carro com segurança?
4. Como evitar o enjoo de carro, barco ou avião?
5. Como proteger os ouvidos no avião?
6. Qual repelente posso usar em cada idade?
7. Como usar o protetor solar?
8. Como evitar afogamento nas férias?
9. E a dengue e outras doenças transmitidas por mosquitos?
10. Quando procurar ajuda?
11. Dúvidas e mitos comuns
12. Veja também
13. Fontes

EM POUCAS PALAVRAS

Antes de viajar, **ponha as vacinas em dia** e veja com o pediatra as do destino, de preferência 4 a 6 semanas antes (a de febre amarela, pelo menos 10 dias antes). No carro, **cadeirinha adequada em todo o trajeto**. **Repelente**: nenhum antes de 2 meses; de 2 a 6 meses, só em exposição intensa e inevitável; a partir de 6 meses, **icaridina ou IR3535** liberados para a idade no rótulo; **DEET só a partir de 2 anos**, até 10%. **Protetor solar**: nenhum antes de 6 meses (sombra, roupa e chapéu); depois, **FPS 30 ou mais**, reaplicado a cada 2 horas e após a água. Na piscina, no mar ou no rio, **um adulto olhando o tempo todo, a um braço de distância**, sem celular na mão.

1. O que fazer antes de viajar?

1. **Consulta com o pediatra**: confira a caderneta, as vacinas do destino e os remédios de uso contínuo.
2. **Febre amarela**: no Brasil, todo o território tem recomendação de vacina. No calendário, as doses são aos **9 meses e aos 4 anos**, aplicadas pelo menos **10 dias antes** da viagem. Entre 6 e 9 meses, só em área com circulação do vírus, por indicação do pediatra (essa dose não conta para o calendário).
3. **Sarampo**: bebês de 6 meses a menores de 1 ano que vão a locais com surto ativo podem receber uma "**dose zero**" da tríplice viral. Ela não substitui as doses de 12 e 15 meses.
4. **Viagem internacional**: veja as exigências do país (como o certificado internacional da febre amarela, no aplicativo Meu SUS Digital).
5. Leve a **caderneta de vacinação** (ou uma foto) e os documentos.

2. O que levar no kit de viagem?

- Termômetro e o **antitérmico que você já usa**, com a dose em mL conferida com o pediatra.
- **Soro de reidratação oral**, remédios de uso contínuo (com a receita), curativos e antisséptico.
- Protetor solar, repelente adequado à idade, chapéu, óculos de sol, água e lanches leves.
- Telefones de urgência e o endereço do serviço de saúde mais próximo do destino.

3. Como viajar de carro com segurança?

- **Cadeirinha ou assento adequado à idade, peso e altura, durante todo o trajeto**, sempre no banco traseiro. Veja o guia [Transporte seguro](#).
- Faça pausas em viagens longas; mamadas e trocas de fralda só com o carro parado.
- **Nunca deixe a criança sozinha no carro**, nem por poucos minutos: a temperatura interna sobe muito rápido.

4. Como evitar o enjoo de carro, barco ou avião?

1. Ajude a criança a **olhar para fora, para um ponto fixo à frente** (o horizonte).
2. Ar fresco: janela um pouco aberta, ventilação ligada.
3. Refeições **leves** antes e durante a viagem; evite frituras.
4. **Evite telas e leitura** durante o trajeto; distraia com música, conversas e brincadeiras de olhar a paisagem.
5. **Remédio para enjoo só com orientação do pediatra**. Vários deles dão sono e não são indicados para crianças pequenas.

5. Como proteger os ouvidos no avião?

A mudança de pressão na decolagem e no pouso pode causar dor, que costuma passar em poucos minutos.

- Bebês: **ofereça o peito, a mamadeira ou a chupeta** na subida e na descida, com o bebê bem sentado.
- Crianças maiores: beber água em pequenos goles e mastigar ajudam; mantê-las acordadas na descida também (quem está acordado engole mais vezes).
- **Otite ou nariz muito entupido**: fale com o pediatra antes de voar.

6. Qual repelente posso usar em cada idade?

IDADE	O QUE USAR
Menos de 2 meses	Nenhum repelente. Só mosquiteiro, telas e roupas compridas
2 a 6 meses	Só em exposição intensa e inevitável a mosquitos, com produto liberado para a idade no rótulo
6 meses a 1 ano	Icaridina ou IR3535 liberados para a idade no rótulo, 1 vez ao dia
1 a 12 anos	Icaridina ou IR3535, até 2 vezes ao dia ; a partir de 2 anos, também DEET até 10% , no máximo 3 vezes ao dia
12 anos ou mais	Produtos de adulto, 2 a 3 vezes ao dia

Como aplicar: sempre siga o rótulo. O adulto coloca o produto nas próprias mãos e espalha na pele exposta da criança, **sem passar nas mãos dela**, perto dos olhos ou da boca. Retire no banho. Pulseiras, aparelhos ultrassônicos e citronela **não têm eficácia comprovada**.

7. Como usar o protetor solar?

- **Antes de 6 meses: nenhum protetor solar.** Proteção só física: sombra, chapéu de aba larga, roupa leve de manga comprida e passeios antes das 10h ou depois das 16h.
- **A partir de 6 meses: FPS 30 ou mais**, de preferência mineral (óxido de zinco ou dióxido de titânio) até os 2 anos. Passe 15 a 30 minutos antes do sol, em boa quantidade, e **reaplique a cada 2 horas** e sempre depois da água ou de suor intenso.
- **Evite o sol entre 10h e 16h**, mesmo nublado; use chapéu, camiseta com proteção UV e óculos de sol.
- **Protetor e repelente juntos:** primeiro o protetor; espere uns 15 minutos e depois o repelente. **Não use produtos "2 em 1"**: o protetor precisa ser reaplicado mais vezes que o repelente.
- Ofereça água com frequência (bebês em aleitamento exclusivo: mais mamadas, sem água).

8. Como evitar afogamento nas férias?

- **Supervisão ativa:** um adulto responsável, **olhando o tempo todo, a um braço de distância** das crianças pequenas, **sem celular** e sem álcool. Afogamento é rápido e silencioso.

- **Boias e brinquedos infláveis não são equipamentos de segurança.** Em barcos e no mar, use **colete salva-vidas homologado**, sempre com um adulto perto.
- Piscina com **cerca nos quatro lados e portão com trava**. Saber nadar não substitui a supervisão.
- **Se acontecer:** tire a criança da água, comece as respirações de resgate e a reanimação se ela não respirar e ligue para o **SAMU 192**. Mesmo que pareça bem, **leve para avaliação**.

9. E a dengue e outras doenças transmitidas por mosquitos?

Em áreas com dengue, chikungunya, zika ou oropouche, use telas, mosquiteiro, roupas compridas nos horários de mais mosquito e repelente adequado à idade. **Febre durante ou depois da viagem:** procure o pediatra e conte **onde a criança esteve**. Na suspeita de dengue, **não dê ibuprofeno**. Veja o guia [Dengue, chikungunya, zika e oropouche](#).

10. Quando procurar ajuda?

- **Procure o pediatra:** febre durante ou depois da viagem, diarreia ou vômitos que não melhoram, queimadura de sol com bolhas, dor de ouvido forte.
- **Pronto-socorro agora (ou SAMU 192):** qualquer afogamento com tosse, cansaço, sonolência ou que precisou de reanimação; febre com manchas roxas, icterícia (pele ou olhos amarelados) ou sangramento; sinais de desidratação; insolação com moleza, confusão ou convulsão; queimadura de sol extensa com febre ou vômitos.

11. Dúvidas e mitos comuns

Posso passar repelente em bebê de 3 meses?

Só em exposição intensa e inevitável, com produto liberado para a idade no rótulo. O melhor nessa idade é mosquiteiro, telas e roupas.

Protetor solar pode ser usado em bebê com menos de 6 meses?

Não. Antes dos 6 meses, a proteção é só física: sombra, chapéu, roupa e horário. A partir dos 6 meses, use protetor com FPS 30 ou mais.

Pulseira repelente e citronela funcionam?

Não têm eficácia comprovada. Prefira icaridina ou IR3535 conforme a idade do rótulo (DEET só a partir de 2 anos), além de telas e roupas compridas.

Protetor solar com repelente "2 em 1" é uma boa ideia?

Não. O protetor precisa ser reaplicado a cada 2 horas, e o repelente não deve ser passado tantas vezes. Use separados: primeiro o protetor e, depois de uns 15 minutos, o repelente.

Posso dar remédio para enjoo antes da viagem?

Só com orientação do pediatra. Muitos remédios para enjoo dão sono e não são indicados para crianças pequenas; as medidas sem remédio costumam bastar.

LEMBRE-SE

1. Vacinas em dia e as do destino, 4 a 6 semanas antes; febre amarela pelo menos 10 dias antes.
2. Repelente: nenhum antes de 2 meses; icaridina ou IR3535 a partir de 6 meses; DEET só a partir de 2 anos, até 10%.
3. Protetor solar só a partir de 6 meses, FPS 30 ou mais, reaplicado a cada 2 horas e após a água.
4. Na água, um adulto olhando o tempo todo, a um braço de distância; boia não é segurança.
5. Febre depois da viagem: procure o pediatra e conte onde a criança esteve.

12. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Transporte seguro — cadeirinha e bebê-conforto](#)
- [Exposição ao sol no primeiro ano](#)
- [Vacinação](#)
- [Dengue, chikungunya, zika e oropouche](#)
- [Acidentes em casa — intoxicação, engasgo, queimaduras e afogamento](#)
- [Vacinas — mitos e verdades](#)
- Para profissionais: [Vacinação do viajante e em situações de surto](#)
- Para profissionais: [Prurigo estrófulo e reações a picadas de insetos](#)

13. Fontes

- Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Dermatologia. Repelentes e outras medidas protetoras contra insetos na infância (Guia Prático nº 7), 2020. [PDF](#)
- Anvisa. RDC nº 19, de 10/04/2013 — produtos repelentes de insetos (DEET). bvsms.saude.gov.br
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Cuidados com a pele e anexos do recém-nascido (Guia Prático nº 140), 2024.
- NHS. Motion sickness. [nhs.uk](https://www.nhs.uk)
- Nemours KidsHealth. Flying and your child's ears. kidshealth.org
- Documentos desta Biblioteca: Vacinação do viajante e em situações de surto; Prurigo estrófulo e reações a picadas de insetos; Exposição ao sol no primeiro ano; Transporte seguro; Acidentes em casa.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).