

## ORIENTAÇÕES PARA CINETOSE ("ENJÔO DO MOVIMENTO")

- Antes de embarcar em viagens motorizadas, consuma apenas alimentos leves e esteja bem hidratado
- Não se alimente em movimento
- Não leia ou mexa no celular durante as viagens
- Se você é adulto, priorize sentar nos bancos da frente do carro e mantenha-se olhando sempre para a frente
- Fixe o olhar em pontos próximos ao horizonte
- Mantenha o ambiente ventilado
- Em van, metrô ou trem, não sente de costas para a direção em que o veículo se locomove
- No avião, prefira os assentos próximos às asas, e no navio, prefira ficar no meio da embarcação, regiões que sofrem menos movimentos
- Evite ingerir bebidas gasosas e alcoólicas antes das viagens
- Em parques de diversões, evite comer antes de entrar em brinquedos com movimentos bruscos

### ATENÇÃO!

Consulte seu médico otorrinolaringologista e confira se há alguma medicação que possa também lhe ajudar.

Atenciosamente,  
Equipe Unyoto Otorrinos