

# VIAGENS COM CRIANÇAS ALÉRGICAS



A família quer viajar. Pra dar um tempo no stress ou apenas ver alguns parentes. Masssss... com criança alérgica.

E agora? Faço como??

Poisssss é!

Um dos grandes dilemas de pais com filhos alérgicos.



## VIAJAR OU NÃO VIAJAR: EIS A QUESTÃO!

Você descobre a alergia, entra na dieta, tenta adequar a rotina, vai se acostumando e vivenciando esta nova etapa da vida.

Mas uma hora todo mundo cansa... e quer viajar!

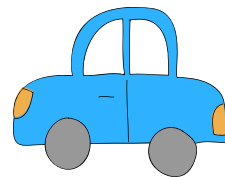
Ou vai ter algum evento em família... e convidaram vocês pra ir.

No começo, você sai recusando a tudo e a todos. Por medo e por precaução.

Mas as coisas nesta “nova vida” vão se acomodando.

Vai virando rotina.

E as oportunidades continuam aparecendo.



## ATÉ QUE UM BELO DIA VOCÊ PÁRA E REFLETE: POR QUE NÃO??

E aí sai afobado atrás de tudo que puder saber e como fazer para que viajar seja um momento prazeroso para todos e não um pesadelo.

Gostaria de dar algumas dicas (mãe alérgica que sou) de como começamos fazer aqui em casa. De onde partimos.

Talvez estas informações te ajudem.

Vamos lá?

Já que é a primeira viagem, vamos com calma. Não precisa fechar uma volta ao mundo logo de cara.

Que tal um final de semana num apartamento com cozinha acoplada (fogão, geladeira, microondas) que você pode alugar e fazer a comida de vocês para evitar contaminações e riscos?

Um lugar perto, com algo bacana pra fazer e que vai conectar a família mais ainda.

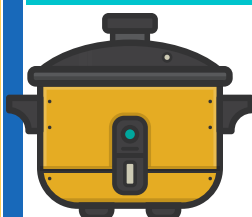
Assim vocês podem ir de carro e levar todo o aparato necessário para fazer acontecer.





“Ah, mas eu não quero cozinhar na viagem”,  
você pode dizer.

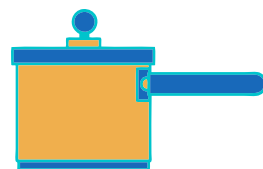
Como eu disse, vamos devagar. Comece desta  
forma até se sentir mais segura e (Deus  
queira, #oremos) os níveis da alergia também  
baixem.



## NINGUÉM QUER FAZER “ROLETA RUSSA” COM REAÇÃO ALÉRGICA, CERTO?

Então começemos assim, devagarinho.

Leve tudo!



Panela de arroz elétrica é super “mão na roda” pra deixar  
algo fazendo enquanto vocês passeiam.

E além do arroz, já rola uns legumes no vapor. Prático, né?  
Se fizer questão de feijão, dá pra levar pronto congelado e  
só esquentar por lá.

No caso de proteína, leve temperada que te facilita.

Todo tempo economizado na cozinha, pode ser  
aproveitado em descanso e lazer, certo?

Leve frutas práticas como: banana, mexerica, maçã,  
entre outras.

Tudo em pequenas quantidades, afinal é só um final de  
semana.



## O QUE PUDER LEVAR CONGELADO PRA AGILIZAR, LEVE.

Prepare bolo ou torta e leve cortado, em potes.

Outra opção pra beliscar: bolachas e salgadinhos  
“limpos” (se seu filho já puder comer).



“Ah, mas eu não deixo meu filho comer besteira...”

OK, cada família tem o seu jeito de ser e você deve fazer  
o que melhor se enquadra na realidade de vida de  
vocês.

De minha parte, sempre procuro opções saudáveis no  
dia a dia mas numa viagem (que não se faz todo dia), eu  
libero algumas “bobagens” para os meninos  
aproveitarem.

A fim de evitar muito volume e acidentes quebrando  
coisas, leve pratos, talheres e copos descartáveis.

Evita ter muita louça pra lavar... Yesssss!

Leve detergente e esponja pra lavar o que precisar.

Ah, pano de prato e alguns utensílios de cozinha.



Se seu filho usa mamadeira/chupeta, leve uma extra de cada.... vai que...

Pense também no café da manhã. Pão? bisnaguinha? e algo pra passar neles...

Não esqueça do que levar pra beber.



**DICA DE OURO:** se o lugar tiver um supermercado por perto, é uma super ajuda! Caso você tiver esquecido algo que é necessário, dá pra correr ali do lado e comprar.

Como você vê, podemos começar de forma simples. É um sonho de viagem?

Talvez não, se você pensar que poderia rodar o mundo... mas pode ser sim, se você pensar que é bem mais do que se tem hoje, e que estar com sua família (não importa onde) é a melhor coisa que existe. Que tal olhar pelo lado positivo então? E vamos avançando aos poucos.

## **CRIANÇA NÃO PRECISA DE MUITO PRA SER FELIZ.**

Eles se divertem com as coisas simples.

A gente é que é levado a acreditar que eles precisam do melhor, mais moderno e mais caro. SQN.

Não, não precisam.

Se o lugar em que forem, tiver um parque pra brincar, uma piscina, enfim... tenho certeza que vão amar e vocês terão ótimos momentos juntos.

