

Assunto: Recomendações para grávidas

Para: Todos os Serviços de Saúde

Durante a gravidez a temperatura corporal das mulheres é ligeiramente superior ao seu valor habitual pelo que os períodos de calor intenso podem agravar o desconforto.

Nestes períodos estão recomendados cuidados especiais com a manutenção da sua temperatura corporal e níveis de hidratação, assim como, evitar o exercício físico em esforço.

A exposição solar pode agravar o cloasma (nome dado à hiperpigmentação da pele causada pelas hormonas da gravidez) pelo que estão indicados produtos com níveis elevados de factores de protecção solar (FPS).

Neste sentido, o IASAÚDE, IP-RAM difunde, através da presente circular, as recomendações¹ para grávidas, emanadas pela Direcção Geral da Saúde (DGS) em 20-07-2009, no âmbito do “Plano de Contingência para as Ondas de Calor”, solicitando aos profissionais de saúde que, no contexto das várias intervenções promotoras de saúde, divulguem estas recomendações à população, em geral, e a este grupo em particular.

Mais se informa de que a mulher grávida deverá estar também ciente das recomendações existentes para a generalidade da população.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Recomendações para grávidas.

DPPS: AC/SB

¹ Circular informativa 25/DA/DSR – recomendações para grávidas

RECOMENDAÇÕES PARA GRÁVIDAS

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

- ✓ Preferir roupas largas, leves e frescas, de preferência de algodão, evitando a exposição directa da pele, particularmente nas horas de maior incidência solar.
- ✓ Utilizar chapéu de abas largas e óculos de sol com protecção contra radiação UVA e UVB;
- ✓ Assegurar uma boa hidratação, ingerindo, preferencialmente, água e sumos de fruta naturais sem adição de açúcar;
- ✓ Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar, com cafeína ou gaseificadas;
- ✓ Preferir refeições leves, frescas e mais frequentes (à base de vegetais, saladas e frutas bem lavados);
- ✓ Limitar dentro do possível a exposição solar sobretudo nos períodos mais quentes do dia (entre as 11 horas e as 17 horas);
- ✓ Utilizar um protector solar dermatologicamente seguro e hipoalergénico com um índice de protecção elevado (igual ou superior a 50);
- ✓ Descansar e dormir com os membros inferiores ligeiramente elevados se o edema se agravar com o calor;
- ✓ Na impossibilidade de descansar em locais climatizados, pode reduzir a temperatura ambiente colocando no quarto garrafas de água gelada (em locais elevados e à cabeceira).
- ✓ Durante os períodos de calor intenso, as grávidas devem evitar o exercício físico. Se pretenderem realizá-lo devem:
 - Preferir os períodos mais frescos do dia ou procurar locais climatizados;
 - Garantir uma adequada hidratação antes, durante e após o exercício;
 - Monitorizar a pressão arterial;
 - Valorizar sinais como vertigens, tonturas, fadiga crescente, aceleração ou irregularidade dos batimentos cardíacos e interromper o exercício.

SINAIS DE ALERTA E ACÇÕES A DESENVOLVER

Se estiver em presença de uma grávida com um aumento significativo da temperatura corporal, cansaço extremo, tonturas, respiração ofegante ou com boca e garganta secas, deve:

- ✓ Deslocar a grávida para um compartimento fresco;
- ✓ Se consciente, oferecer água para beber;
- ✓ Avaliar a temperatura corporal. Se febril, aplicar toalhas húmidas, pulverizar o corpo com água fresca ou utilizar banho de água tépida, para facilitar a descida da temperatura;
- ✓ Contactar a Linha “Saúde 24” (808 24 24 24) ou o Número Nacional de Emergência Médica (112);
- ✓ Chamar um médico ou recorrer ao serviço de urgência hospitalar.

DPPS: AC/SB