

**Assunto: Verão Seguro 2011-Recomendações
para grávidas**

Para: Todos os Serviços de Saúde

A temperatura corporal das mulheres grávidas é ligeiramente superior ao valor habitual, pelo que os períodos de calor intenso podem levar a situações de desequilíbrio na termoregulação e hidratação.

Por outro lado a exposição solar pode agravar a hiperpigmentação da pele causada pelas hormonas da gravidez (cloasma) sendo altamente recomendado o uso de produtos com factores de protecção solar elevados (FPS \geq 50).

Assim, 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, reforcem estas recomendações a este grupo em particular.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Recomendações para grávidas. (2 pág.)

DPPS: AC/SB

¹ Circular informativa da DGS n.º 25/DA/DSR – Recomendações para grávidas

RECOMENDAÇÕES PARA GRÁVIDAS

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

- ✓ Preferir roupas leves, largas e frescas, de preferência de algodão ou poliéster. Quando exposta ao sol, se os tecidos forem pouco densos optar pelas cores escuras. Quando o tecido é mais denso, não poroso, optar pelas cores claras, evitando a exposição directa da pele, particularmente nas horas de maior incidência solar;
- ✓ Utilizar chapéu de abas largas e óculos escuros 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. Usar roupas leves e largas para dormir;
- ✓ 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.