



Assunto: PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA AS ONDAS DE CALOR – 2009
RECOMENDAÇÕES PARA GRÁVIDAS

Nº: 25/DA/DSR
DATA: 20/07/09

Para: Todos os Estabelecimentos de Saúde

Contacto na DGS: Divisão de Saúde Ambiental / Divisão de Saúde Reprodutiva

INTRODUÇÃO

A mulher grávida deverá estar ciente das recomendações existentes para a generalidade da população¹;

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).

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. Ver a Circular Informativa sobre vestuário (CI n.º 23/DA, de 02/07/2009);
- 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.

O Director-Geral da Saúde



Francisco George

ⁱ Recomendações Gerais (Circular Informativa n.º 24/DA, de 09/07/2009)

Recomendações para trabalhadores ao ar livre (Circular Informativa n.º 26/DA, de 08.08.2008)