



### **Estou grávida, posso viajar?**

A gravidez não é uma contra-indicação para viajar, contudo, há excepções que importa conhecer!

As viagens aéreas internacionais para destinos longínquos e com risco epidemiológico devem ser evitadas, sobretudo no 2º e 3º trimestres de gravidez.

Da mesma forma as viagens devem ser desaconselhadas se a grávida tiver anemia, doença cardíaca, doença respiratória crónica, epilepsia, défices imunitários, passado de doença tromboembólica, diabetes, doença renal, entre outras.

A maioria das companhias aéreas impõe restrições a partir da 36ª semana, na gravidez simples e 32ª semana, na gravidez múltipla.

É aconselhável levar uma declaração médica confirmando o bom estado de saúde e data provável do parto. O Boletim da Grávida não deve ser esquecido, devendo estar devidamente preenchido pelo médico assistente.

A grávida deve tratar de um seguro de viagem que preveja a evacuação ou outras intercorrências tais como um parto prétermo.

Quando o destino é um País da Ásia, África ou América do Sul, em que as condições epidemiológicas podem por em risco a saúde da viajante, é mandatório fazer uma consulta do viajante, onde se pode obter toda a informação sobre vacinas, profilaxias e cuidados gerais.

Antes de efectuar a viagem, deve-se conhecer as condições locais do país a visitar - área urbana ou rural? Tipo de alojamento, altitude, problemas de segurança, doenças endémicas, como evitá-las, etc.

A grávida deve levar os telefones do seu médico obstetra e da consulta do viajante, para contacto em situações de urgência, dúvidas, auto-tratamentos, entre outros.

## Viagens na Gravidez

Escrito por Augusta Borges

Quarta, 22 Dezembro 2010 12:10 - Atualizado em Quinta, 23 Dezembro 2010 15:17

---

Os principais pontos a ter em conta quando se prepara a viagem e tendo em conta o destino, são:

- **Jet Leg** - manifestações resultantes da diferença horária, sobretudo quando se viaja para leste. Quais os sintomas e como evitar? Informe-se na consulta do viajante! O uso da melatonina, indicado nesta situação, está contra-indicado na gravidez.
- **Combate aos vectores** (mosquitos) se for para País de clima quente e húmido.
- Fazer **profilaxia da malária** (sinónimo de paludismo), quando indicada. Nunca fazer automedicação ou “copiar” o que os restantes elementos do grupo fazem. Cada caso deve ser individualizado e a grávida é um caso muito particular, exigindo uma abordagem diferente.
- **Higiene alimentar**: em relação a qualquer alimento, o lema é " **Descascar, Cozinhar, Ferver ou então...Esquecer!** "
- A **diarreia** é o problema de saúde pública mais frequente do viajante! A grávida deve prevenir-se levando medicação adequada. Para isso, deverá aconselhar-se com o médico especialista de Medicina Tropical.
- **Precaução com o sol**, risco de queimaduras solares, a que a grávida está mais vulnerável. A hidratação, protectores solares e chapéus não devem ser esquecidos!
- **Desportos radicais** - evitar!
- **Florestas** - evitar! Risco de mordedura de répteis, serpentes e escorpiões.

No regresso, não interromper profilaxias indicadas, nomeadamente a da malária! O rastreio de doenças endémicas mais prevalentes (parasitoses intestinais e malária) é fundamental!

Se a viagem estiver contraindicada, lembre-se que “**pode ir para fora sem sair do País!**”

### Portais úteis

Organização Mundial da Saúde OMS <http://www.who.int/ith>

Centers for Disease Control (CDC) <http://www.cdc.gov/travel/index.htm>

**Augusta Borges**

*Especialista de Medicina Interna e Medicina Tropical*