



Temas de Medicina Aeronáutica & Viagens

Tema: Orientações para grávidas que viajam de avião

Data: Março 2009

Contexto:

Durante os voos comerciais, o organismo humano fica exposto a condições atmosféricas diferentes das que se encontram ao nível do mar. A pressão atmosférica é inferior com consequente distensão dos gases e a pressão de oxigénio também é menor, contudo os indivíduos saudáveis toleram bem estas alterações.

Dada a maior apetência da hemoglobina fetal (contida nos glóbulos vermelhos) pelo oxigénio, esta diminuição da pressão de oxigénio na cabine dos voos comerciais tem um efeito mínimo sobre o feto.

Para maior conforto e segurança durante a viagem de avião a grávida deverá ter em atenção algumas recomendações.

Recomendações para grávidas:

Antes da viagem

- as companhias aéreas habitualmente restringem o transporte de grávidas sem complicações até às 36 semanas de gestação. É aconselhável que quando a grávida viaja se faça acompanhar com uma declaração médica atestando a idade de gestação.
- no caso de gravidez não complicada mas gemelar ou grávida múltipara, a companhia aérea poderá restringir o transporte a partir das 32 semanas de gravidez, podendo ser reavaliado até às 36 semanas para voos curtos e mediante parecer obstétrico.
- gravidez de risco ou com complicações não pode viajar, excepto se a viagem é necessária por motivo médico. Nesse caso deve ser submetida uma autorização de embarque ao departamento médico da companhia aérea (medif), o que poderá implicar autorização mediante acompanhamento por médico ou enfermeira.

- no caso de aborto ou ameaça de aborto deve ser feita pedido de autorização médica de embarque (medif).

Durante a viagem

- deslocar-se atempadamente para o aeroporto para realizar todos os procedimentos de embarque e deslocações no aeroporto de forma tranquila.
- solicitar lugar junto ao corredor para ser mais fácil as deslocações aos sanitários e pequenos passeios, em particular nas viagens mais longas.
- o uso de cinto de segurança é obrigatório e deve ser colocado por baixo do abdómen na região pélvica de forma a não comprimir o útero.
- é desaconselhada a ingestão prévia ou durante o voo de bebidas gaseificadas e leguminosas que agravam a distensão dos gases a nível dos intestinos podendo causar incómodo durante o voo.
- o ambiente de cabine é mais seco que em terra pelo que a grávida deve ingerir água frequentemente durante a viagem de avião.
- para reduzir o risco de trombose venosa, em particular em viagens com duração superior a 3 horas, a grávida deve fazer exercícios no lugar mobilizando os membros inferiores. Muitas companhias aéreas disponibilizam folhetos com indicação da forma como os exercícios devem ser realizados. Uma boa alternativa consiste em andar no corredor do avião, desde que não exista contra-indicação, como no caso de turbulência.

No destino

- se houve cruzamento de mais de 3 fusos horários tentar adaptar o organismo ao ritmo local, fazendo as refeições à hora de destino, expondo-se à luz solar e fazendo exercício moderado como por exemplo pequenas caminhadas. Assim, o relógio interno poderá sintonizar-se mais rapidamente.
- na gravidez estão contra-indicados os medicamentos para o jet lag.