

Tema: Orientações para grávidas que viajam de avião

Data: Março 2009

Atualização: Janeiro 2012

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 conseqüente 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, de acordo com as recomendações da IATA, habitualmente condicionam o transporte de grávidas de um único feto sem complicações após as 36 semanas de gestação. Quando a grávida viaja de avião, a partir das 28 semanas, deve ter uma declaração médica atestando a idade de gestação. Após as 36 semanas será necessário submeter autorização de embarque (MEDIF) ao departamento médico da companhia aérea.

- 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, sendo necessário submeter MEDIF ao departamento médico da companhia aérea. A partir das 28 semanas também deve ser portadora de declaração médica atestando a idade de gestação.

- gravidez de risco ou com complicações não pode viajar, exceto se a viagem é necessária por motivo médico. Nesse caso, deve ser submetido um pedido de autorização de embarque ao departamento médico da companhia aérea, o que poderá implicar acompanhamento por médico ou enfermeira.
- no caso de aborto ou ameaça de aborto deve também ser feito pedido de autorização médica de embarque.

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 contraindicados os medicamentos para o *jet lag*.