

## **Gravidez no inverno: Saiba como prevenir as doenças causadas pelas baixas temperaturas dessa estação**

*Os dias frios aumentam a ocorrência de enfermidades como a hipertensão arterial, podendo causar complicações importantes na gestação*

Com a chegada do inverno, as pessoas tendem a ficar mais agasalhadas e em ambientes fechados, o que favorece a transmissão das infecções virais. O quadro agrava-se ainda mais com a queda na umidade do ar que leva a um aumento dos poluentes. Nesta época do ano, todos os quadros respiratórios têm aumento drástico na incidência, principalmente, rinite, sinusite, asma, gripes e resfriados.

No caso das mulheres grávidas, é preciso redobrar os cuidados, pois com a temperatura mais baixa é comum o aumento da pressão arterial por conta da contração dos vasos sanguíneos para conservar o calor no corpo. “A consequência disso para as gestantes é o aumento da probabilidade de pré-eclâmpsia, doença que eleva a pressão durante a gestação e pode trazer danos graves à mãe e ao bebê”, afirma a dra. Priscila Cury, obstetra da Maternidade Pro Matre Paulista.

Para auxiliar as gestantes sobre como se proteger da maioria destas doenças no inverno, a obstetra sugere algumas dicas importantes. “A primeira providência com a chega do inverno é lavar tudo que está guardado, para eliminar os ácaros: casacos, cobertores e edredons. Além disso, a grávida deve evitar grandes aglomerações, pois favorecem a transmissão do vírus da gripe, por exemplo”, conta a doutora Priscila.

Também é imprescindível manter os ambientes limpos e arejados, lavar sempre as mãos e aumentar a umidade dos ambientes, seja com umidificadores ou panos molhados. “As gestantes também devem aumentar a ingestão de líquidos, manter-se agasalhadas, evitar variações bruscas de temperatura e aumentar o consumo de vitamina C, principalmente por meio do consumo de frutas como acerola, laranja e limão”, explica a profissional.

No inverno, também é quando ocorre o aumento na incidência das doenças hipertensivas e, para não correr riscos, toda mulher deve ter consciência de que o momento da gravidez, além de especial, demanda muitos cuidados. Desta forma, é indispensável o acompanhamento pré-natal regular. “O mais importante é fazer um bom pré-natal para garantir que a mãe e o bebê estejam bem, sempre beber bastante água e praticar atividade física moderada”, finaliza a especialista.