

# Engravidar em pandemia

O tempo de Pandemia que vivemos, para além do vírus, trouxe-nos o medo e uma crise económica sem precedentes que o potencia. De repente vemo-nos envolvidos num mar de ondas revoltas, onde navegamos como pequenas barcarolas sem leme, nem mastros ou velas que nos guiem e protejam. Olhamos agora para as nossas mãos, que outrora abraçavam, cumprimentavam, afagavam e sentimo-las trémulas, pendentes, incapazes de aconchegar. Vemo-las ondulantes como se as tivéssemos perdido num ermo de violência. Elas tatuam-nos agora a alma com letras a tinta da china preta, ilegíveis, sem as cores vivas, cintilantes e brilhantes dos dias límpidos de outrora. Temos medo de tudo, até das maçãs vermelhas e luzidias dos supermercados. Aos medos, acrescentamos medo e por isso não temos filhos. Condenamos a nossa taxa de natalidade, já de si tão baixa, a uma inexorável extinção deste bravo povo lusitano .

É então contra este medo que escrevo este texto.

**Sobretudo contra o medo de engravidar.**

**É seguro engravidar durante a pandemia?** Sim é. O vírus raramente afeta de forma grave mães e recém-nascidos. **O vírus é responsável por malformações?** Quase todos os estudos indicam que não. **As mulheres que sofreram a doença podem engravidar ?** Sim, salvo raras exceções, existe um risco baixo para as mães e fetos.

**Que cuidados deve ter uma grávida neste tempo?** Os mesmos de sempre e mais os aconselhados em tempo de **pandemia (principalmente uso de máscara, distanciamento físico, higienização física e de locais)**. Se possível deve haver uma **consulta pré-natal**. Esta consulta destina-se a **minimizar o risco de doenças** que podem ameaçar mães e fetos. Recomenda-se que a primeira consulta ocorra **até às primeiras 10 semanas**. Nesta altura, todas grávidas devem por opção efectuar **testes de rastreios para síndromes malformativas** . É também nesta altura que se fazem outros estudos genéticos como o diagnóstico de Síndrome de Down. Serão pedidas análises para diabetes, doenças infecciosas como hepatite B, Rubéola Toxoplasmose e outras. Estes exames, consideramo-los uma pedra angular para que o desenvolvimento fetal e materno aconteçam em segurança. A primeira ecografia com importância para rastreios fetais far-se-á às 12 semanas.

Às **20 semanas** realizar-se-á a ecografia mais importante . Nela, se observarão todos os órgãos do feto. Às **25 semanas** todas as grávidas fazem rastreios para diabetes. Às **30 semanas** deverá ser efectuada nova ecografia para avaliar o crescimento fetal . Ao longo da gravidez serão pedidas análises e aconselhados comportamentos adequados às diversas fases de evolução da gestação. As consultas deverão ter uma **periodicidade de 4 em 4 semanas**.

Ao longo de **toda a gestação, devem as grávidas procurar estilos de vida tranquilos e dietas equilibradas em hidratos de carbono**. É importante a **ingestão de alimentos de 3 em 3 horas**. É proibido o consumo de álcool e tabaco. O café deve restringir-se no máximo a um por dia. Para que o desenvolvimento fetal se dê de forma harmoniosa, é importante **o uso de vestuário que não seja demasiado apertado**.

Para a **preparação do parto, as grávidas podem fazer planos de parto**. O serviço respeitá-los-á sempre. Todos os pedidos que não coloquem em risco as mães e os fetos serão atendidos. O **serviço tem sempre uma porta aberta de diálogo com os casais**. Os acompanhantes em tempo permanente estão de regresso.

**O apelo que fazemos a todas as mulheres é então: engravidem sem medo. O País precisa, precisamos todos, de repor tantas vidas que se perderam.**



**Alcides Pereira**

**Diretor do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia**