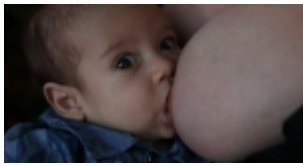


BEBÊS E GESTANTES precisam de comidas leves e mais líquido no calor



Inchaço nas pernas é um dos problemas, sobretudo no fim da gravidez.

Na gestação, a temperatura corporal da mulher aumenta aproximadamente meio grau e, em dias mais quentes, isso pode causar grande incômodo para a futura mamãe, pois o calor excessivo provoca inchaço e pode deixá-la mais cansada, principalmente no último trimestre da gravidez. O alerta é da médica Célia Regina Silva, vice-presidente da Associação de Ginecologia e Obstetrícia do Estado do Rio de Janeiro.

Em um quadro de temperaturas elevadas, como as que o Brasil vive no momento, Célia Regina disse que é essencial tomar bastante água e manter uma alimentação saudável, incluindo refeições mais frias, como saladas e frutas.

"Geralmente, o inchaço é causado pela compressão do útero sobre os vasos responsáveis pelo retorno do sangue das pernas ao coração. A circulação é ainda mais prejudicada quando esses vasos são dilatados pelo calor. Para prevenir o problema, as gestantes precisam alterar as posições corporais durante o dia. Se as pernas estiverem muito inchadas, é recomendável deixá-las elevadas por um tempo." Para a mulher que trabalha em pé ou sentada, a médica aconselha não ficar parada mais do que uma hora.

Também vice-presidente da associação, o obstetra Renato Sá ressaltou que, no caso da gestante de risco habitual, que não tem comorbidades, a preocupação é com a hidratação, que tem que ser a adequada, porque as mulheres grávidas têm dificuldade para controlar a pressão. *"Todo mundo já viu grávidas desmaiando, especialmente em condições de calor"*, disse o médico. Por isso, é preciso que elas mantenham uma hidratação melhor.

No momento atual, em que os brasileiros enfrentam temperaturas muito elevadas, existem dois problemas: excesso de calor e baixa umidade do ar. A tendência é a pessoa desidratar bem mais. *"E isso é para gestantes e para todo mundo."*

Comorbidades

Tem é preciso ter atenção as gestantes que têm comorbidades, entre as quais, a questão da pressão arterial e pré-eclâmpsia. *"Porque aí não é só a questão da hidratação, mas como ela vai ser feita e qual repercussão que o calor pode ter na pressão arterial da grávida"*, destacou Renato Sá. Esta pode ser uma situação em que a grávida precisa consultar o médico do pré-natal para saber se terá que mudar alguma coisa em sua conduta.

Segundo o médico, outro ponto nevrálgico é que mulheres grávidas têm tendência maior à infecção urinária. Ele advertiu que a baixa hidratação aumenta o risco de infecção urinária e que isso

pode ser muito grave para uma gestante, levando até a uma infecção generalizada, ou septicemia. *“A mulher precisa de um cuidado maior ainda em relação à hidratação, que todo mundo pode ter, mas por esse ponto específico da infecção urinária”, acrescentou.*

As mulheres que já tiveram o bebê, as lactantes, precisam de mais hidratação ainda, porque 90% do leite materno é água. *“Se ela não beber bastante líquido, não conseguirá produzir leite adequadamente”.* No caso do bebê, percebe-se que o controle de temperatura é muito frágil e ele desidrata com muita facilidade. Basicamente, a nutrição e alimentação de um bebê é leite materno. Por isso, a lactante tem que ter uma produção bem adequada para suprir tanto as necessidades nutricionais quanto de hidratação da criança, explicou Renato Sá.

O médico não recomenda que se tome refrigerante em vez de água. *“Isso não é interessante, porque, no caso da grávida, por exemplo, ela pode ter diabetes gestacional. E há a situação calórica, às vezes também de sucos. Não é o mais adequado. O mais adequado é água mesmo. A recomendação é hidratar, preferencialmente com água”.*

As grávidas e lactantes devem evitar também bebidas com cafeína. *“Não estão proibidas, mas devem ser evitadas”.* A orientação do obstetra é hidratação, preferencialmente com água. *Se ela quiser uma fruta, o ideal é que coma, em vez de fazer suco, que tem mais caloria.*

Crianças

De acordo com a médica Tania Sih, membro do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o principal problema que as temperaturas elevadas podem provocar nos bebês e crianças é a hipertermia, quando o corpo fica com temperatura mais elevada do que normal.

Quando a família não tem aparelho de ar condicionado, a orientação é manter janelas e portas abertas para que o ar circule, ou ventilador de teto. *“Quanto mais o ar circula, melhor”.* Em segundo lugar, crianças e adultos têm que se hidratar. Mesmo que o menor não peça, devem ser oferecidos a ele líquidos a cada 15 ou 20 minutos, recomendou a pediatra.

“Se for dar algum alimento à criança, de preferência, não dê nada seco, como galinha assada, por exemplo, porque seca a garganta. A comida deve ser mais molhada”. Segundo Tania, uma boa opção são frutas com bastante líquido, como melancia. *“E vá alternando água e sucos com alimentos mais líquidos.”*

Creme no corpo

Também é aconselhável hidratar a pele da criança. *“Eu deixaria a criança, de preferência, só de fraldinha, de pé descalço, só de camiseta. E não esquecer de passar um creme hidratante. Importante também é a criança não ir para a rua, mas ficar dentro de casa, “com janela aberta, ar-condicionado ou ventilador de teto ligado.”*

Para a médica, não há problema em tomar gelados, como sorvetes. Para evitar que o nariz seque muito, pelo menos quatro vezes por dia, os pais devem usar soro fisiológico ou borrifar um spray de higiene nasal sem corticoides no nariz da criança. Os lábios devem receber manteiga de cacau. E não se deve esquecer de quando for aplicar o creme hidratante, aplicar também na orelha, na parte externa que encontra o cabelo, para evitar rachaduras e infecções.

Tania Sih recomendou ainda que as mães passem a mão úmida na cabeça dos filhos, de modo

a umedecer o couro cabeludo. *“A criança tem que estar com creme hidratante no corpo, sem esquecer a orelha, com manteiga de cacau nos lábios e tomar líquidos para que a boca fique úmida por dentro, e o nariz tem que estar hidratado com qualquer sorinho fisiológico de conta-gotas ou de spray”*, reforçou.

A médica enfatizou que é bom a criança ficar só com a fralda, pezinhos descalços, correndo dentro de casa à vontade, sem sair lá fora, porque *“ali o mormaço é muito mais forte”*. Estes seriam os principais cuidados a serem tomados em situações de temperatura muito elevada, além dos alimentos que se transformam em água com facilidade, como melancia e frutas. *“E bastante suco e água”*. A temperatura dos líquidos pode ser gelada, sem problema nenhum, reiterou.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/5138/bebes-e-gestantes-precisam-de-comidas-leves-e-mais-liquido-no-calor> em 17/06/2026 10:43