

Grávida no verão? A desidratação pode ser um risco para o bebé – Por Virgínia Marques

written by Virgínia Marques | 1 de Julho, 2025

OCIDADÃO
Agrupamento de Notícias

OPINIÃO
Virgínia Marques



Com a chegada do verão e o aumento das temperaturas, manter-se bem hidratada torna-se ainda mais essencial, especialmente durante a gravidez. A água é um dos principais componentes do corpo humano e, durante a gravidez, o seu papel torna-se ainda mais importante, já que participa em funções vitais tanto para a mãe como para o desenvolvimento saudável do bebé.



Nutricionista alerta para a importância da hidratação na gravidez durante o verão.

Durante a gravidez há alterações fisiológicas importantes, como o aumento da atividade renal, respiratória e metabólica, as perdas e necessidades hídricas aumentam. Mas há também um aumento no volume de sangue da mulher que pode rondar os 40 a 50%. Este acréscimo exige mais água para manter a circulação adequada e o fornecimento de nutrientes à placenta. Além disso, a água é fundamental para a formação do líquido amniótico, que protege e envolve o bebê ao longo de toda a gravidez.

O calor, típico desta estação do ano, leva a um aumento da transpiração, e desta forma o risco de desidratação torna-se maior. A desidratação pode causar sintomas como fadiga, dores de cabeça, tonturas e prisão de ventre. Em casos mais graves, pode aumentar o risco de parto prematuro ou reduzir a quantidade de líquido amniótico. Por isso, é essencial que a grávida esteja atenta aos sinais do seu corpo e beba água regularmente. O *American College of Obstetricians and Gynecologists* afirma, inclusive, que a grávida deve beber ao longo do dia e não apenas quando estiver com sede.

Apesar de não existir uma recomendação transversal para todas as grávidas, a recomendação geral é que uma grávida beba entre 2 a 2,5 litros de água por dia, podendo esse valor aumentar em dias muito quentes ou com maior atividade física. Além da

água, é importante a grávida consumir vegetais e frutas ricas em água, como melancia, melão, pepino, tomate e laranja.

Uma boa estratégia é ter sempre uma garrafa de água por perto, e para as mais distraídas, colocar lembretes ao longo do dia ou até mesmo recorrer a algumas aplicações para o telemóvel, pode ajudar.

Uma hidratação adequada é um gesto simples, mas muito importante. Contribui para uma gravidez mais saudável, confortável e potencia uma melhor digestão, absorção e circulação de nutrientes. Por todos estes motivos, a recomendação é manter uma boa hidratação, pelo bem-estar da grávida e pelo do bebé.

OC/VM