



# Além de medo da zika, grávidas buscam 'blindagem' contra H1N1

PAULA FELIX - O ESTADO DE S.PAULO

02 Abril 2016 | 20h 14 - Atualizado: 02 Abril 2016 | 20h 25

Em meio à explosão recente da doença, gestantes correm atrás de vacina, usam álcool em gel com frequência e evitam aglomeração

Após aprender a conviver com os cuidados para evitar a contaminação com o vírus zika, as gestantes ganharam uma nova preocupação: prevenir-se do surto antecipado de H1N1. Repelente e álcool em gel viraram itens do dia a dia das grávidas, que fazem parte do grupo de risco para as duas doenças. Para evitar a gripe, que já fez 55 vítimas no Estado de São Paulo, elas também enfrentam a saga para conseguir a vacina, em falta em várias clínicas.

No fim do ano passado, a empresária Catarina Leite de Macedo, de 35 anos, deixou de ir ao casamento da cunhada e de visitar os parentes em Pernambuco com medo da zika. "Cancelei a passagem e meus pais vieram para cá. Só saio na base do repelente, meu médico mandou usar blusa de manga, roupas claras." Com a chegada fora de época da gripe, ela recebeu novas orientações. "Meu médico começou a mandar mensagem para todas as pacientes para a gente se vacinar. Saiu alertando."

Foi quando começou a peregrinação para conseguir o imunizante. "Fui em seis clínicas de vacinação e só consegui na última. Fiquei quase três horas. Já tinha ligado para mais três e não tinha conseguido." A indicação foi tomar a vacina tetravalente, mas só estava disponível a versão trivalente. Mesmo assim, ela tomou. "É o meu primeiro filho. Já perdi (bebês) duas vezes e essa gestação está sendo supermonitorada. Fiz cirurgia de tireoide e tenho de fazer consultas e ultrassons a cada 15 dias. Acontece isso só eu para ficar mais amedrontada."

Ao saber que estava grávida, a hoteleira Fernanda Guerreiro Dourado, de 29 anos, deixou de visitar os pais em Águas de São Pedro, no interior paulista, por medo dos casos de gripe em Piracicaba, cidade próxima. "Meus pais vêm todo mês para me ver. A minha filha é prioridade", diz.

Mas ela ainda não conseguiu tomar a vacina. "Entrei duas vezes na lista de espera, mas não fui vacinada. Se a clínica abre às 8 horas, as senhas já acabam uma hora antes. Tem de chegar muito cedo." Fernanda diz que a gestação tem sido diferente do que ela imaginava. "Achei que ia andar de vestidinho. Não tenho problema, não tive enjoo, mas tenho de me preocupar com essas coisas."

Para evitar o estresse em um período que deveria ser especial, a hoteleira optou por evitar acompanhar as notícias sobre as doenças. "No começo, eu pesquisava e ficava paranoica. Agora, procuro me informar sobre os cuidados."

Orientações. Ginecologista e obstetra do Hospital e Maternidade São Luiz, Paola Fasano diz que as grávidas devem seguir as recomendações para evitar a contaminação tanto pelo vírus zika quanto pelo H1N1, mas sem criar uma situação de pânico. "O estresse nunca é bom. Sabemos que a informação corre rápida e de maneira descontrolada, leva a um medo. A gestação é um momento de muita expectativa e as grávidas devem conversar com o obstetra que vai colocá-las a par de tudo sobre a gestação."

Paola diz que, no caso da gripe, é importante que as gestantes evitem locais com aglomeração, mantenham as mãos higienizadas e não tenham contato com pessoas contaminadas. "O H1N1 pode ser mais perigoso no segundo e no terceiro trimestre da gestação, pois a mulher está com o abdome aumentado, o que diminui a expansão pulmonar. Se ela tiver febre, tosse e dificuldade respiratória, deve procurar um médico imediatamente", alerta. A ginecologista afirma que já tem recomendado para pacientes máscaras ao frequentar

ambientes com aglomeração e o uso do álcool em gel, além da vacinação.

Graciela Morgado, ginecologista da Maternidade Pro Matre Paulista, recomenda ainda que as mulheres invistam em bons hábitos alimentares para aumentar a imunidade. “É importante ter uma dieta saudável, alimentando-se de três em três horas e se mantendo hidratada.” Ela também fala sobre a importância de não se desesperar. “A gestante deve se acalmar e não precisa ficar enclausurada.”

Desde a terceira semana de gravidez, a assessora de imprensa Carla Caroline, de 28 anos, colocou uma regra em casa: as janelas não podem ficar abertas. Usa repelente diariamente e evita roupas que deixem as pernas ou os braços expostos.

A ida e a volta para o trabalho ganharam cuidados especiais. “Ando de transporte público, quando alguém tira o lenço do bolso ou espirra, entro em pânico. Faço três baldeações no metrô. Fico mais tempo na plataforma para pegar um vagão mais vazio. E saio mais tarde de casa para pegar um horário mais tranquilo.”

Links Promovidos por Taboola

### **Estamos no Momento Ideal para Comprar Ações? Veja Aqui.**

Empiricus

### **4 Erros comuns dos Estudantes que os impedem de passar em Provas e Concursos**

Renato Alves curso Memorização

### **Estava navegando no Google Maps quando de repente... o que é isso? Isso é muita loucura.**

ViralNova

### **Surto de gripe H1N1 já matou 8 na capital paulista em 2016**

### **Tire suas dúvidas sobre a gripe H1N1**

### **Leia as principais notícias desta quinta**