

Segunda-Feira, 15 de Dezembro de 2025

## **Gestantes no Carnaval: como aproveitar a festa!**

**GIOVANA FORTUNATO**

**Giovana Fortunato**

Quem tem o costume de curtir o Carnaval todos os anos e está grávida certamente quer saber se pode sair no bloco, desfilar na avenida ou seguir o trio elétrico.

A resposta é sim, mas é importante seguir à risca algumas recomendações muito importantes. A primeira coisa a ser feita é consultar seu médico antes de planejar qualquer coisa para o carnaval. Embora o Carnaval possa ser um evento seguro para muitas gestantes, algumas condições específicas requerem mais atenção.

Mulheres com gravidez de risco, como as que apresentam hipertensão, diabetes gestacional ou ameaça de parto prematuro, devem evitar situações estressantes e consultar também o médico antes de qualquer planejamento.

Com autorização médica, é hora de decidir como curtir a festa, sempre dando preferência a locais abertos, arejados, evitando grandes aglomerações e temperaturas elevadas.

Durante o Carnaval, as gestantes devem tomar alguns cuidados especiais para garantir a sua saúde e a do bebê.

Hidratação é fundamental", diz a especialista. É preciso beber bastante água, especialmente em dias quentes, para evitar a desidratação. O ideal é ingerir pelo menos 2 a 3 litros de água por dia. Destacamos a necessidade de evitar o consumo de bebidas alcoólicas, que podem afetar a saúde da gestante e do bebê.

A alimentação também merece atenção especial, fracionada e dieta balanceada. Indica-se refeições leves e saudáveis, como frutas, saladas e proteínas magras, antes e após a folia. Além disso, deve-se evitar alimentos de origem duvidosa e que podem causar intoxicação alimentar, como comidas de rua e muitos condimentos.

Sobre as roupas e calçados, recomenda-se roupas leves e confortáveis, que permitam que o calor do corpo seja dissipado. Devem preferir tecidos de algodão ou outros que ajudem a regular a temperatura corporal. Quanto aos calçados, sugerimos: Sapatos confortáveis e adequados para longos períodos de pé, como tênis, sandálias ou sapatos baixos, são ideais.

Em ambientes abertos é fundamental buscar conforto e segurança. Evite a exposição direta ao sol por longos períodos, algo que pode ser comum durante o Carnaval. Procure ambientes arejados, com sombra e ventilação adequada, especialmente se optar por eventos ao ar livre.

É importante usar chapéus, óculos de sol e protetor solar para proteger a pele para evitar manchas e/ou queimaduras.

Para eventos em ambientes fechados, como salões de festas ou estabelecimentos climatizados, é necessário

ter cuidado com as aglomerações e garantir que a circulação de ar seja boa, principalmente em dias muito quentes.

Outro cuidado permanente recomendado às gestantes, é o uso de repelentes de mosquito. O objetivo desse uso é evitar doenças transmitidas por meio da picada do *Aedes aegypti*; como a Chikungunya, Dengue e Zika, esta última associada a malformações do sistema nervoso central ao nascimento, como a microcefalia e também à síndrome de Guillain-Barré.

É sempre bom que a gestante respeite os limites do próprio corpo e, se houver dúvidas ou preocupações, consulte seu médico. Seguindo essas orientações, as gestantes podem curtir o Carnaval com mais segurança e tranquilidade.

O mais importante é que a gestante se sinta segura e confortável. O Carnaval pode ser adaptado para ser uma experiência leve, alegre e memorável. Com planejamento e precaução, o Carnaval pode ser um momento de diversão e felicidade também para as futuras mães.

Afinal, não há razão para não celebrar a vida em todas as suas formas. lembra que participar do Carnaval com responsabilidade não significa apenas cuidar da própria saúde, mas também zelar pelo bem-estar do bebê. Afinal, cada gesto de cuidado é uma demonstração de amor e preparação para a chegada de uma nova vida.

**Giovana Fortunato** é *ginecologista e obstetra*.