



ADDICTION | SUISSE

GRAVIDEZ E ÁLCOOOL: O QUE É NECESSÁRIO SABER

**Informações para mulheres grávidas,
ou que planeiam engravidar, para
os seus parceiros e para o círculo de
pessoas que as rodeiam**

VOCÊ É UMA MULHER

As mulheres são mais vulneráveis aos efeitos do álcool do que os homens.

Com base num consumo igual de álcool e com um peso equivalente, a sua taxa de álcool no sangue é mais elevada do que a de um homem.

Recomenda-se que as mulheres saudáveis não consumam mais de 1 a 2 bebidas alcoólicas padrão por dia.

Aconselhamos a abstenção do consumo de álcool em 2 dias por semana, no mínimo.

Uma mulher que bebe ocasionalmente um pouco mais, deverá estabelecer o seu limite em quatro copos de tamanho normal.

Existe praticamente a mesma quantidade de álcool em:



Um copo de aguardente



Um copo de vinho



Um copo de cerveja

PLANEIA TER UM FILHO

Entre o momento em que planeia ter um filho e o momento em que a gravidez realmente se confirma, pode decorrer um período de tempo significativo.

De forma a evitar a exposição de um feto em crescimento a quantidades perigosas de álcool, recomendamos o seguinte:

Evite consumir álcool, ou faça-o em quantidades muito reduzidas e não todos os dias.

Renuncie a todo e qualquer consumo excessivo de álcool, mesmo de forma excepcional.

Se por acaso consumiu álcool sem ter conhecimento da gravidez, não se preocupe. O seu médico ou um profissional de saúde estará ao dispor para esclarecer todas as suas questões.

ESTÁ GRÁVIDA

O álcool passa rapidamente do fluxo sanguíneo da mãe para o do seu bebé, através da placenta.

De acordo com estudos científicos atuais e segundo o princípio de precaução, **recomenda-se que não consuma álcool durante a gravidez.**

A maioria das mulheres abstêm-se do consumo de álcool durante a gravidez, mas algumas revelam dificuldades em fazê-lo.

Se se encontrar nesta situação, evite sempre consumir grandes quantidades de álcool numa única ocasião. Não hesite em contactar um/uma profissional.

CONSEQUÊNCIAS POSSÍVEIS PARA A CRIANÇA

De acordo com o estado da gravidez, a duração e a quantidade do consumo, o álcool pode ter efeitos graves na saúde da criança: deficiências físicas ou problemas no desenvolvimento do cérebro e, em alguns casos, poderá provocar um aborto espontâneo.

Na Suíça, um em cada cem recém-nascidos sofre consequências do consumo de álcool por parte da mãe durante a gravidez.

Parar de consumir álcool tem um efeito positivo no desenvolvimento da gravidez, seja qual for o momento.

ESTÁ NA FASE DE AMAMENTAÇÃO

Em razão dos seus benefícios, recomenda-se a amamentação.

Seja prudente com o consumo de álcool:

O álcool que bebe passa através do leite materno e diminui a lactação.

Evite o consumo de álcool ou amamente, no mínimo, 2 horas após ter consumido um copo normal de bebida alcoólica, ou 4 horas depois de dois copos normais de bebida alcoólica.

OS PARCEIROS E O CÍRCULO FAMILIAR

Para uma mulher, estar grávida constitui frequentemente uma motivação importante para estar mais atenta à sua saúde e mudar determinados hábitos.

Independentemente de ser o parceiro ou integrar o círculo de pessoas próximas, desempenha igualmente um papel importante na saúde da futura mãe e da criança.

Poderá apoiá-la de forma ativa, dando o exemplo e renunciando também ao consumo de álcool. Em momentos de lazer, pense oferecer bebidas sem álcool apelativas.

Em alguns casos, a futura mãe não consegue evitar o consumo de álcool. Evite culpabilizá-la. Por outro lado, ofereça-lhe ajuda no sentido de refletir acerca do consumo e encoraje-a a contactar um/uma profissional. Proponha acompanhá-la a uma consulta médica ou a um serviço especializado em alcoologia, se ela concordar.

O QUE FAZER? A QUEM SE DIRIGIR?

Se tem questões ou necessidade de aconselhamento, não hesite em falar com o seu médico, ginecologista, farmacêutico, obstetra, consultor em amamentação ou com um serviço especializado em alcoologia.

Diminuir ou parar o consumo de álcool em qualquer momento da gravidez é benéfico para a mãe e para a criança.

Se o consumo de álcool representar para si um problema, não hesite em falar com as pessoas que a rodeiam, e pedir ajuda e apoio ao seu círculo de familiares e amigos, ou junto de profissionais.



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

A Addiction Suisse tem à sua disposição endereços de serviços especializados em cada região do país (telefone gratuito: 0800 105 105). O site www.indexaddictions.ch refere as ofertas de apoio na Suíça.

A Addiction Suisse editou a brochura «Focus – Alcool et Grossesse», que poderá descarregar gratuitamente em shop.addictionsuisse.ch

Agradecemos aos membros da Collège de Médecine de Premier Recours (Société Suisse de Médecine Interne Générale et de Pédiatrie), da Société Suisse de Médecine de l'Addiction e Gynécologie Suisse SGGG, que colaboraram na elaboração desta brochura.

O projeto é apoiado financeiramente pelo Programa Nacional do Álcool.

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
1001 Lausanne

Tel 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch



SUCHT | SCHWEIZ

GRAVIDEZ E TABACO: O QUE É NECESSÁRIO SABER

**Informações para mulheres grávidas,
ou que planeiam engravidar, para
os seus parceiros e para o círculo de
pessoas que as rodeiam**

OS PRODUTOS TÓXICOS

Os produtos de tabaco (cigarros, shisha, cigarros eletrônicos, etc.) contêm as mais diversas substâncias, na sua maioria tóxicas para a saúde.

O fumo passivo é igualmente perigoso, particularmente para as crianças.

Estas substâncias tóxicas são responsáveis por doenças cardíacas e dos vasos sanguíneos, cânceros e doenças respiratórias.

PLANEIA TER UM FILHO

Consumir produtos de tabaco causa uma diminuição da fertilidade do homem e da mulher.

Planear ter um filho oferece-lhe uma motivação suplementar para tomar decisões positivas relativamente à sua própria saúde.

Por esse motivo, e de forma a aumentar as hipóteses de ficar grávida, recomenda-se às mulheres e aos homens que não fumem.

ESTÁ GRÁVIDA

As substâncias tóxicas presentes nos produtos de tabaco propagam-se através da placenta. O que você respirar será também respirado pelo seu filho. Tal é igualmente válido para o fumo passivo.

Fumar, mesmo apenas um cigarro por dia, comporta riscos para si, para o desenvolvimento normal da gravidez e para a criança que irá nascer.

Consequentemente, é recomendável não fumar durante a gravidez e evitar atmosferas com fumo.

A maioria das mulheres não fuma ou pára de o fazer antes ou durante a gravidez. Para algumas mulheres, é difícil parar de fumar.

Se for o seu caso, poderá procurar apoio junto dos profissionais de saúde.

CONSEQUÊNCIAS POSSÍVEIS **PARA A GRAVIDEZ E PARA A CRIANÇA**

As substâncias tóxicas e os gases que se propagam através da placenta são perigosos para os fetos, privando-os de oxigênio. Assim, fumar durante a gravidez aumenta o risco de parto prematuro, de limitações no crescimento, peso reduzido do recém-nascido ou morte súbita do bebê.

Parar é benéfico em qualquer momento.
Nunca é demasiado tarde para parar.

Estar exposta ao fumo passivo aumenta o risco de dar à luz uma criança com um peso extremamente reduzido.

Se frequentar ambientes sem fumo, existirá uma menor probabilidade de as crianças contraírem doenças respiratórias, infeções, alergias e um risco inferior de desenvolverem crises de asma.

ESTÁ NA FASE DE AMAMENTAÇÃO

Em razão dos seus benefícios e da sua função protetora, recomenda-se a amamentação.

O fumo influencia a quantidade e a qualidade do leite.

Como tal, é importante continuar sem fumar após o nascimento da criança.

Fumar durante a amamentação implica a transmissão da nicotina e de outras substâncias tóxicas para o leite materno.

O momento menos perigoso para fumar é precisamente depois de amamentar: a taxa de nicotina tem assim tempo para diminuir antes da amamentação seguinte.

**Proteja o seu filho do fumo passivo.
Certifique-se de que ninguém fuma na presença da criança.**

OS PARCEIROS E O CÍRCULO FAMILIAR

Independendentemente de ser o parceiro ou integrar o círculo de pessoas próximas, desempenha um papel importante na saúde da futura mãe e da criança. Poderá apoiá-la de forma ativa:

Por exemplo, certifique-se de que frequenta ambientes sem fumo. Se fumar, não o faça quando ela estiver presente. Porque não aproveita a oportunidade para deixar de fumar?

Em alguns casos, a futura mãe não consegue deixar de fumar. Evite culpabilizá-la. Por outro lado, ofereça-lhe ajuda no sentido de refletir acerca do consumo e encoraje-a a contactar um/uma profissional. Proponha acompanhá-la a uma consulta médica ou a um serviço especializado, se ela concordar.

O QUE FAZER? A QUEM SE DIRIGIR?

Se tem questões ou necessidade de aconselhamento, não hesite em falar com o seu médico, ginecologista, farmacêutico, obstetra, consultor em amamentação ou com um serviço especializado em tabacologia.

Parar de consumir produtos de tabaco em qualquer momento da gravidez é benéfico para a mãe e para a criança.

Se os produtos de tabaco representarem para si um problema, não hesite em falar com as pessoas que a rodeiam, e pedir ajuda e apoio ao seu círculo de familiares e amigos, ou junto de profissionais.



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

A Addiction Suisse tem à sua disposição endereços de serviços especializados em cada região do país (telefone gratuito: 0800 105 105). A *ligne stop-tabac* presta aconselhamento via telefone em diversas línguas (tel. 0848 000 181, 0.08 francos suíços por minuto através da rede fixa). Os sites www.at-suisse.ch e stop-tabac.ch também fornecem todas as informações.

Agradecemos aos membros da Collège de Médecine de Premier Recours (Société Suisse de Médecine Interne Générale et de Pédiatrie), da Société Suisse de Médecine de l'Addiction e Gynécologie Suisse SGGG, que colaboraram na elaboração desta brochura.

O projeto é apoiado financeiramente pelo Programa Nacional do Álcool.

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
1001 Lausanne

Tel 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch