

TRANSPORTE SEGURO DA GESTANTE

Deslocamentos fazem parte do cotidiano da gestante: trabalho, consultas médicas, passeios e compras. Nove em dez vezes é totalmente aceitável dirigir durante a gestação e os riscos aumentados não se aplicam a grávidas que viajam como passageiras ou que participam de quaisquer outras atividades físicas.

Nos EUA, os acidentes automobilísticos são a principal causa de mortalidade fetal e lesões maternas graves. Todos os anos, 170 mil mulheres grávidas sofrem algum tipo de acidente, dos quais em 68% ocorrem ferimentos: estima-se que três mil gestações sejam perdidas todos os anos.

O que pode acontecer nos acidentes de trânsito?

Os eventos mais comuns são: abortamento espontâneo, tornar uma gravidez tranquila em gravidez de alto risco, descolamento prematuro da placenta, rotura do útero, nascimento prematuro, hipóxia, trauma fetal, defeitos de nascença, lesões em “chicote” na cabeça e pescoço do bebê ou até mesmo morte materna e fetal.

O que determina a legislação no Brasil?

O nosso Código de Trânsito Brasileiro (CTB) não prevê restrição para condução de veículos por gestantes, independentemente da idade gestacional, mas determina que: “o condutor deverá, a todo momento, ter domínio de seu veículo, dirigindo-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança do trânsito” (Artigo 28); “é obrigatório o uso do cinto de segurança para condutor e passageiros em todas as vias do território nacional, salvo em situações regulamentadas pelo CONTRAN” (Artigo 65) e, em seu CAPÍTULO XV – DAS INFRAÇÕES, artigo 252, inciso III está: “constitui-se infração média, sujeita a penalidade de multa, dirigir o veículo com incapacidade física ou mental temporária que comprometa a segurança do trânsito”.

Os médicos costumam abordar este assunto com as gestantes?

De modo geral, não. Temos dados americanos que mostram que apenas 52,8% dos médicos abordaram o uso de cinto de segurança durante o atendimento pré-natal; no Estado de Michigan, 86% das puérperas consideraram que as informações sobre o uso deste dispositivo de segurança durante a gravidez são úteis e necessárias, porém apenas 6,5% delas as receberam. Num estudo de trauma ortopédico em gestantes, 34% a 64% das gestantes utilizavam equipamentos de retenção no momento da colisão com trauma ortopédico e relataram que apenas 27% discutiram o tema segurança ao dirigir com seu médico durante a gravidez.

Quais são as principais recomendações que a gestante deve seguir?

- deve obedecer TODAS as regras de trânsito – isso vale para todos os motoristas!
- o assento do banco deve estar numa posição que permita acionar os pedais até o fim, dobrando levemente as pernas;
- o encosto do banco deve fazer com que a distância da direção ao tórax seja de 25 cm no mínimo (equivalente à medida do cotovelo ao punho de um adulto);
- recuar o banco ao máximo, sem que comprometa a segurança ao dirigir;
- se possível, inclinar a direção para cima ou para longe do abdome;
- posicionar corretamente o cinto de segurança;
- o *airbag* ao ser acionado, se a direção estiver voltada para cima, o impacto será melhor distribuído - não se concentrará sobre o feto e protegerá a gestante;
- evitar dirigir em trajetos longos e, quando necessário, viajar sempre acompanhada, com intervalos e paradas regulares, para alongar, andar e descansar;
- “escutar e respeitar o corpo” – não dirigir quando estiver muito cansada, com dores, náuseas, contrações...
- usar meia elástica todo o tempo, com o intuito de prevenir trombose venosa profunda;
- melhor dirigir descalça se o calçado não estiver servindo;
- encostar o carro em local apropriado e seguro no caso de mal-estar durante a condução do veículo e pedir ao acompanhante para assumir a direção ou - se estiver sozinha - pedir ajuda a terceiros;
- sempre que possível estar no banco de trás como passageira, carona, táxi ou Uber – usando o cinto de três pontos corretamente;
- na condição de passageira, movimentar os membros inferiores várias vezes durante a viagem, além de usar meia elástica;
- manter o ar circulando no carro e ingerir alimentos e líquidos regularmente;
- não usar o celular enquanto estiver dirigindo, mantê-lo sempre próximo, se possível desligado ou com as mensagens silenciadas e os números do companheiro e obstetra na discagem rápida;
- deixar no carro a mala que vai para a maternidade, se já estiver próximo da data do parto;
- sempre consultar o obstetra após qualquer acidente de trânsito;
- se possível parar de dirigir da 34ª semana em diante: entre outras coisas, pela proximidade do abdome à direção. Devido a posição do bebê, começa a haver compressão da bacia, o que causa desconforto, necessidade de urinar em curtos períodos de tempo e cólicas.

Em quais situações a gestante deve parar de dirigir ou não dirigir?

Não dirigir: após longos períodos de jejum, devido ao risco de hipoglicemia (tontura, desatenção, sonolência e lipotímia); em condições de calor intenso, pela tendência à hipotensão e vertigens; se estiver com edema (inchaço) importante nas pernas, impossibilitando a movimentação adequada e o uso de calçados fixos; se estiver com muitas náuseas, vomitando muito, com câimbras e ameaça de abortamento.

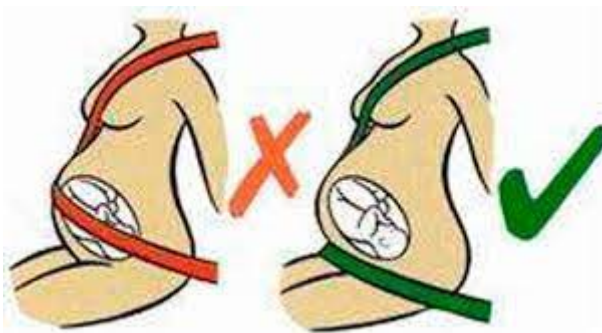
Com a evolução da gravidez, tudo o que foi citado acima e movimentação fetal repentina podem comprometer a segurança da grávida no trânsito.

Desaconselhável dirigir em qualquer fase da gestação em caso de: hipertensão, diabetes mal controlado, se houver risco de parto prematuro ou no caso de gravidez de risco.

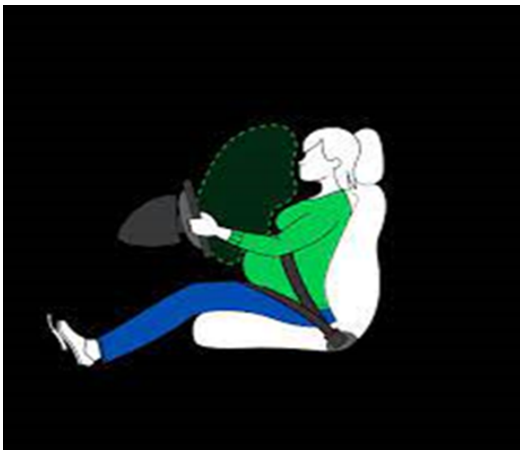
Quais são os principais dispositivos de segurança?

São o cinto de segurança e o *airbag* que, em conjunto, proporcionam adequada proteção à gestante e ao feto.

- Cinto de segurança: Há evidências comprovadas de que as gestantes devem usar cinto de segurança de três pontos durante toda a gravidez. A faixa transversal ou diagonal (do ombro) deve passar longe do pescoço (mas não fora do ombro), entre as mamas, acima e lateralmente ao útero. A faixa abdominal deve ser colocada na altura dos quadris e abaixo do útero, o mais abaixo possível da protuberância abdominal.



- **Airbag:** O acionamento do airbag não aumenta o risco de resultados graves, como parto prematuro e morte. Para que não ocasione lesões, o banco do motorista deve estar na posição vertical de forma confortável, deve ser mantida a maior distância possível e segura entre o abdome e o volante, evitando o contato direto. A gestante deve posicionar-se com distância adequada entre o volante e os pedais. O *airbag* deve ser deixado sempre acionado e não deve ser modificado ou desligado e, junto com o uso correto do cinto de segurança de três pontos, a gestante e seu bebê estarão mais seguros.



O que as futuras mães alegam para não usar o cinto de segurança?

Desconforto, ou “esqueceu de colocar”, não tem o hábito, não o considera útil, não precisa estar com o cinto em percursos curtos, pode trazer danos ao feto, dá desconforto na barriga ou, o que é mais grave, por ausência de valorização da segurança.

Ao receber todas estas dicas e recomendações, a gestante e o feto estarão em segurança, mas se o obstetra perceber que não é uma boa ideia dirigir, vai orientar formas alternativas de locomoção, deixando muito claro que a gestante só deve fazer coisas confortáveis e seguras, incluindo dirigir durante a gravidez.

São muitas informações?

São sim, mas todas visam manter a segurança. Não se irrite se as orientações forem reforçadas durante toda a gestação e no período neonatal - são relevantes e sabemos que a prevenção dos acidentes é o que mais funciona!

Saiba mais:

- Diretriz: Segurança no trânsito durante a gravidez e puerpério. Disponível em:
[https://abramet.com.br/repo/public/commons/DIRETRIZ%20GRAVIDEZ%20E%20PUERPERIO.p
df](https://abramet.com.br/repo/public/commons/DIRETRIZ%20GRAVIDEZ%20E%20PUERPERIO.pdf)

- ABRAMET. Com carros ou motos, aumenta o número de habilitação de mulheres no Brasil.
Abramet, 2021. Disponível em: [https://abramet.com.br/noticias/com-carros-ou-motos-
aumenta-o-numero-de-habilitacao-de-mulheres-no-brasil/](https://abramet.com.br/noticias/com-carros-ou-motos-aumenta-o-numero-de-habilitacao-de-mulheres-no-brasil/)

- Things you should never do when driving while pregnant. Disponível em:
[https://www.fundacionmapfre.org/en/blog/things-you-should-never-do-when-driving-while-
pregnant/](https://www.fundacionmapfre.org/en/blog/things-you-should-never-do-when-driving-while-pregnant/)

- Pregnancy and Driving Safety. Disponível em:
<https://www.slidellmemorial.org/blog/pregnancy-and-driving-safety>

Relatora:

Renata D Waksman

Presidente da SPSP

Coordenadora do Blog Pediatra Orienta da SPSP

Membro do DC de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP