Para as viagens de **automóvel** é importante a correta utilização do **cinto de segurança**. A faixa inferior do cinto deve ser colocada por baixo da barriga, enquanto que a superior passa entre os seios. Em todas as viagens em que prevê estar muito tempo sentada, é importante reduzir os riscos de trombose venosa **mexendo frequentemente as pernas**, usando **meias elásticas de compressão** e **levantando-se pelo menos a cada duas horas** para caminhar um pouco.

Posso tomar medicamentos?

Alguns medicamentos podem ser tomados com segurança na gravidez, enquanto outros causam **malformações** no bebé e devem ser evitados. Existem também medicamentos, sobretudo os de comercialização mais recente, relativamente aos quais se desconhece se aumentam o risco de malformações. Como principio geral, deve ser evitada a ingestão de medicamentos na gravidez, especialmente durante o 1º trimestre, altura em que estão em formação os principais órgãos e sistemas do bebé.

Antes de tomar um medicamento que não foi receitado por um médico, consulte-o sobre os riscos e benefícios

A ingestão de medicamentos durante a gravidez é necessária nalgumas situações. O seu médico informá-la-á se for este o caso. Entre os medicamentos considerados seguros na gravidez contam-se o ácido fólico, o ferro e a maior parte das vitaminas (exceto a vitamina A em doses elevadas).

Posso fazer tratamentos dentários?

A maior parte dos tratamentos dentários (tratamento de cáries, obturações, desvitalizações, extrações dentárias simples, branqueamento) são seguros na gravidez, embora os que necessitam de anestesia local, se não forem absolutamente necessários, devam ser evitados no 1º trimestre. Os tratamentos mais complexos (extração de dentes do siso, colocação de implantes, procedimentos que envolvem anestesia geral) devem, sempre que possível, ser realizados no 2º trimestre da gravidez.

Posso fazer radiografias?

Os raios X em doses elevadas são potencialmente nocivos para o crescimento do bebé e este efeito é cumulativo, mas as doses utilizadas na maioria das radiografias diagnósticas são consideradas seguras. O seu médico irá aconselhá-la caso seja necessário realizar uma radiografia. Como princípios gerais, durante a gravidez recomenda-se: evitar radiografias nos primeiros 3 meses, exceto quando estritamente necessário; durante a radiografia usar um avental próprio para proteger a barriga; sempre que possível evitar exames com radiação abdominal elevada (clister opaco, urografia intravenosa, tomografia computadorizada abdominal).

Serviço de Obstetrícia
Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução
Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria

HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA NA GRAVIDEZ

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa
Telefone 21780 50 00
contactcenter@hsm.min-saude.pt

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE HSM HPV

Posso continuar a trabalhar?

Na maioria dos casos **é seguro continuar a trabalhar durante a gravidez**, mas nalgumas situações isto está **desaconselhado** por envolver maiores riscos de saúde. São exemplos o trabalho em minas subterrâneas, o mergulho e o contacto com ovelhas na altura em que estão a dar à luz ou a amamentar.

No local de trabalho é importante **identificar e evitar riscos** que possam estar presentes:

- **vibração e o ruido** elevados
- **extremos de temperatura**
- **radiações ionizantes** (raios X), ou **substâncias radioativas**
- exposição ao **tabaco**
- risco de **traumatismo**
- exposição a **microrganismos** causadores de infeção
- exposição a **pesticidas**, **citostáticos**, **chumbo e mercúrio**.

Os horários de trabalho não devem ser excessivamente prolongados e deve haver lugar a pausas para descanso. Procure, dentro do possível, **trabalhar acompanhada** e **evitar o stress excessivo**. O seu médico informá-la-á caso existam contraindicações específicas para a atividade laboral. Cabe à entidade patronal criar condições de trabalho adequadas, sendo para isso necessário comunicar-lhe a gravidez o mais cedo possível. Consulte o folheto "Direitos laborais da grávida".

Posso fazer exercício físico?

O exercício físico é benéfico para a saúde e reduz a ocorrência de algumas complicações da gravidez. A maioria das grávidas pode e deve continuar a praticar desporto, desde que este **não provoque cansaço ou aquecimento excessivos.** Caso tenha a possibilidade de monitorizar a sua frequência cardíaca, não ultrapasse 60% da frequência máxima recomendada (220 bpm menos a sua idade). Em alternativa, assegure-se que durante o exercício mantém a capacidade de falar sem dificuldade.

Os desportos que acarretam **risco elevado de traumatismo abdominal**, **stress articular**, **queda** e **baixa oxigenação** devem ser evitados durante a gravidez. Entre estes contam-se os desportos de contacto, squash, ski, patinagem, equitação, pesca submarina, etc. Se antes da gravidez não praticava desporto, limite a sua atividade física à **marcha** até um máximo de 4 km/h, à **natação** ou à **hidroginástica**, todas durante **30-60 minutos**, **3 vezes por semana**. Nalgumas situações, o exercício físico está contraindicado durante a gravidez. O seu médico informá-la-á se for este o caso.

Que tipo de roupa devo usar?

Durante a gravidez deve usar preferencialmente roupas **pouco apertadas**. Recomenda-se a utilização de **soutiens** de tamanho adequado ao aumento de volume dos seios. Os **sapatos de salto alto** podem causar dores nas costas e facilitar a perda do equilíbrio, pelo que não devem ser utilizados regularmente. A **cintas** não são recomendadas a todas as grávidas. O seu médico informá-la-á se for necessário utilizar uma cinta.

Quantas horas devo dormir?

As necessidades de sono são **muito variáveis**. Algumas mulheres têm muito sono durante a gravidez enquanto outras não. Se tiver dificuldade em dormir à noite recomenda-se: evitar beber **café, chá preto ou verde, e colas** nas horas antes; **estabelecer rotinas de sono** (como acordar todas as manhãs á mesma hora e evitar dormir durante o dia); **comer pouco** antes de se deitar. Evite dormir de **barriga para cima**, porque nesta posição o útero pode comprimir os vasos que passam atrás e reduzir o aporte sanguíneo ao bebé.

Posso tomar banho de imersão?

Não existe qualquer contraindicação para o banho de imersão durante a gravidez. Não se esqueça, no entanto, que o seu centro de gravidade está alterado, pelo que necessita de ter um cuidado especial para não se desequilibrar na banheira.

Devo aplicar um creme na barriga para evitar as estrias?

Não está demonstrado que a utilização regular de cremes evite o aparecimento de estrias, as quais são causadas pela rotura de fibras profundas da pele por estiramento e provavelmente dependentes das características genéticas de cada pessoa. Por outro lado, a hidratação regular da pele não é prejudicial à gravidez.

Posso pintar o cabelo?

Alguns produtos usados nas tintas para o cabelo, nas permanentes e descolorações são potencialmente nocivos para o bebé. Embora sejam muito pouco absorvidos pelo couro cabeludo, é mais prudente **evitar a utilização destes produtos**, sobretudo durante o 1º trimestre.

Posso ter relações sexuais?

As relações sexuais não estão associadas a maior ocorrência de complicações da gravidez e **não existe nenhuma contraindicação** para qualquer posição sexual durante a gravidez. Nalgumas situações a atividade sexual pode estar contraindicada. O seu médico informá-la-á se for este o caso.

Devo fazer desinfeções vaginais?

Não existe nenhum benefício na desinfeção vaginal durante a gravidez. A ser feita, deverá ser só a nível externo, evitando-se a irrigação vaginal sob pressão.

Posso fumar?

O consumo de tabaco está associado a maior número de complicações da gravidez, tais como nascimento prematuro e a restrição de crescimento, razão pela qual é **fortemente desaconselhado**. Parar de fumar em qualquer altura da gravidez reduz o número destas complicações.

Posso expor-me ao sol?

Durante a gravidez, as alterações hormonais podem provocar o aparecimento de **manchas escuras na cara** (cloasma gravídico), bem como a **pigmentação** da linha média acima e abaixo do umbigo, dos órgãos genitais e mamilos. **Não existe contraindicação para a exposição solar** durante a gravidez, exceto nos casos de cloasma gravídico, porque o sol tende a aumentar o tamanho das manchas. Devem ser respeitados os **cuidados habituais**, como o uso de protetor solar adequado ao tom de pele, evitar a exposição solar entre as 11 e as 16 horas e beber líquidos regularmente.

Posso viajar?

São seguras as viagens aéreas de curta duração em aviões pressurizados para países com cuidados de saúde adequados. **Desaconselham-se as viagens longas**, devido ao risco de trombose venosa e à ausência prolongada de cuidados médicos, bem como as viagens para **países com cuidados de saúde deficientes** ou para **zonas endémicas de infeções**. Na dúvida, aconselhe-se primeiro com o seu médico. Perto do final da gravidez algumas companhias aéras não permitem o transporte de grávidas. Consulte a sua agência de viagens para conhecer as condições.

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE
HSM HPV