

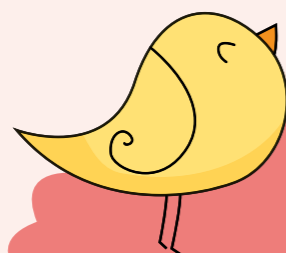
**Bial**

Keeping life  
in mind.



**Curso Online**

Preparação para o  
**parto e parentalidade**



**AULA 4**

Enf<sup>a</sup>. Sílvia Filipe

# MAMÃ CUIDA BEM DE TI! II

- ▶ **Exercício Físico**
- ▶ **Sexualidade**

- ▶ Exercício físico regular e adequada à gestação é benéfico para a saúde e bem estar da gestante e do bebê;
- ▶ São recomendados, pelo menos, 30 minutos de atividade física moderada todos os dias ou na maioria dos dias da semana;
- ▶ Uma gravidez ativa contribui para a prevenção e o controlo de algumas condições:
  - ▶ Aumento excessivo de peso;
  - ▶ Pressão arterial elevada;
  - ▶ Diabetes gestacional;
  - ▶ Cansaço;
  - ▶ Edema nas pernas;
  - ▶ Cãibras.



- ▶ Uma gravidez ativa contribui para a prevenção e o controlo de algumas condições (continuação):
  - ▶ Instabilidade do humor;
  - ▶ Dores nas costas e nas pernas;
  - ▶ Obstipação;
  - ▶ Falta de ar;
  - ▶ Pré-eclâmpsia.
- ▶ Atividade física regular não aumenta o risco de partos prematuros, de abortos e de nascimento de bebés com baixo peso.



- ▶ Atividades físicas seguras para o período de gestação (praticadas com intensidade moderada):
  - ▶ Caminhada;
  - ▶ Corrida;
  - ▶ Natação;
  - ▶ Andar de Bicicleta (à medida que a barriga cresce o seu equilíbrio pode ser prejudicado e será preferível optar por bicicletas estáticas);
  - ▶ Musculação (treino de força com intensidade moderada);
  - ▶ Hidroginástica;
  - ▶ Aulas de pilates, ioga, alongamentos, entre outros.



- ▶ Evitar ficar de pé, parada por longos períodos. Esta posição pode causar tonturas e reduzir a circulação do sangue no útero. Deve mudar de posição com mais frequência ou manter-se em movimento quando estiver de pé.



- ▶ Alguns tipos de atividade física não são recomendados durante a gravidez:
  - ▶ Atividades com impacto, risco de queda ou trauma na região da barriga, como:
    - ▶ Andar a cavalo, esqui, desportos coletivos (futebol, voleibol, andebol, basquetebol, entre outros), judo, andar de bicicleta em piso irregular, surf, ginástica artística, ténis, squash, aulas de ginástica com saltos ou movimentos bruscos.
  - ▶ Atividades deitada de costas, principalmente após as 16 semanas. Uma vez que o peso da barriga pode pressionar alguns vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue e causando falta de ar, fraqueza e mal estar;
  - ▶ Mergulho subaquático.



- ▶ Deve-se preparar o corpo para iniciar a atividade física e terminar a atividade de forma lenta:
  - ▶ Iniciar com um aquecimento de 5 a 10 minutos, com alongamentos e uma atividade leve, como caminhar lentamente;
  - ▶ Ao terminar, reduzir o ritmo durante os últimos 5 a 10 minutos e alongar no fim;
  - ▶ Irá prevenir dores musculares e permitirá que o seu coração e a circulação do sangue se adaptem ao início e ao fim de cada atividade, evitando assim cansaço antecipado, fraquezas e tonturas.



- ▶ Estar atenta a alguns sinais de alerta, deve parar-se a atividade física se:
  - ▶ Perda vaginal (sangue ou líquido);
  - ▶ Sentir-se adoentada ou cansada;
  - ▶ Dificuldades em respirar;
  - ▶ Sentir dor no peito, dor de cabeça, dores nas pernas, fraqueza muscular;
  - ▶ Contrações no útero.





- ▶ Não existe qualquer inconveniente em ter relações sexuais durante a gravidez e recomenda-se uma vivência normal e plena da sexualidade;
- ▶ A possibilidade de magoar o bebe é inexistente, porque ele se encontra protegido pelo líquido amniótico e pelo útero;
- ▶ Com o decorrer da gravidez e com o aumento do abdómen sugere-se que se adotem posições/posturas que não exerçam pressão sobre o mesmo.



- ▶ As relações sexuais poderão ser mantidas durante toda a gestação a não ser que exista:
  - ▶ Dor;
  - ▶ Perda de sangue;
  - ▶ Infecção vaginal;
  - ▶ História de aborto espontâneo;
  - ▶ Aborto iminente;
  - ▶ Ruptura das membranas (perda de líquido amniótico);
  - ▶ Dilatação cervical;
  - ▶ Ameaça de parto prematuro;
  - ▶ Indicações contrárias da parte do médico.



# Bibliografia

1. Orientação da Direção Geral de Saúde. A Gravidez na Adolescente. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 113 6. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
2. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa. 2016. ISBN 978 972 675 233 2. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient education. Exámenes de rutina durante el embarazo. 2016. El embarazo SP133. ISSN 1074-8601.
4. <http://www.ariosadx.com/expecting-parents/faqs/>
5. Técnicas invasivas de diagnóstico e terapêutica fetal. Centro de Diagnóstico Pré-natal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Acedido pelo site da Associação Portuguesa de Diagnóstico Pré-Natal.
6. Orientação da Direção Geral de Saúde nº016/2016 de 16/12/2016. Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
7. Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Guia para embarazadas. 2009. Disponível em [http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades\\_editora\\_6\\_31\\_1.pdf](http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades_editora_6_31_1.pdf)
8. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vas a ser madre. 2007. Osakidetza. Disponível em [http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo\\_parto\\_posparto/es\\_mujer/adjuntos/vas\\_ser\\_madre.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo_parto_posparto/es_mujer/adjuntos/vas_ser_madre.pdf).
9. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 121 7. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
10. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. Protocolo actualizado en julio de 2010. ProSEGO.
11. Orientação da Direção Geral de Saúde. Alimentação e Nutrição Saudável na Gravidez. Lisboa. 2014. ISBN 978 972 675 221 9. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
12. Organização Mundial de Saúde. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra. 2013. ISBN 978 92 4 850199 9.
13. Orientação da Direção Geral de Saúde nº030/2013 de 31/12/2013. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
14. Orientação da Direção Geral de Saúde nº011/2013 de 26/08/2013. Aporte de iodo e mulheres na preconceção, gravidez e amamentação. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
15. <https://hmsportugal.wordpress.com/2012/01/21/atividade-fisica-durante-a-gravidez-recomenda-se/>
16. Relatório de Consenso sobre a Diabetes e Gravidez. Janeiro 2011. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
17. <https://www.germanodesousa.com/page/doencas/article/perguntas-e-respostas-sobre-preeclampsia/>
18. <http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/425>.
19. Martinez Bueno C, Villar Varela MT. Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.
20. Guías de salud infantil. De 0-6 meses. Departamento de Salud. Osakidetza. Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi. Diciembre 2013. Depósito Legal: VI 868-2013.
21. <http://saudereprodutiva.dgs.pt>.
22. Cuidados de las criaturas en los primeros meses de vida. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2015. Depósito legal: B 13178-2015.
23. 14. Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a Unicef. 2012. ISBN 978 972 96436 1 3.
24. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Aleitamento Materno: Promover Saúde! Porto. 2010. ISBN 978 989 96506 3 3
25. Organização Mundial da Saúde em colaboração com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes. Lisboa. 2015. ISBN 978-989-8794-06-2. Depósito Legal n.º 390791/15.
26. <http://www.guiadelnino.com/salud/datos-y-curiosidades/que-sabes-sobre-vacunas>.
27. [http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer\\_file/document/193/Vigilancia\\_do\\_RN.pdf](http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/193/Vigilancia_do_RN.pdf)
28. Cardoso de Menezes, H, Edanius, K, Cordeiro, M. Evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Vale a pena crescer em segurança. Lisboa. Agosto 2003. ISBN 972-95995-2-1. Depósito Legal 143774/99.
29. [http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb\\_3517\\_13.pdf](http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb_3517_13.pdf)
30. [http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio\\_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12](http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12).
31. [http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a\\_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/](http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/)

Os dados, opiniões, e conclusões expressos nesta publicação não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Material elaborado pela equipa médica da EP Health Marketing, SL.  
© 2018 EP Health Marketing, SL.