

Hábitos sociais e estilos de vida

Atividade profissional

Na maioria das situações é seguro continuar a trabalhar durante a gravidez. Alguns empregos estão desaconselhados porque envolvem riscos inaceitáveis para a gravidez.

Como exemplo:

- Trabalho em minas subterrâneas;
- Mergulho;
- Trabalhos que envolvem o contacto com ovelhas na altura em que estão a dar à luz ou a amamentar;
- Trabalhos que envolvem o contacto com chumbo.



nascersaojoao@chs.j.min-saude.pt
www.chsj.pt/nascersaojoao

No local de trabalho é importante identificar e evitar riscos que estejam presentes. Entre estes contam-se:

- Vibração e ruído elevados;
- Temperaturas extremas;
- Radiações ionizantes;
- Exposição ao tabaco;
- Risco de traumatismo;
- Exposição a microrganismos causadores de infecção;
- Manuseamento de pesticidas, chumbo, 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 informa-la-á da existência de contra-indicações específicas para a sua actividade laboral. Cabe à entidade patronal criar condições de trabalho adequadas, sendo necessário comunicar a gravidez o mais cedo possível.

Exercício físico

O exercício físico moderado é benéfico para a saúde e não está associado a complicações da gravidez. A grande maioria das grávidas pode continuar a praticar desporto, desde que não provoque cansaço exagerado ou envolva risco de traumatismo. Se antes da gravidez não praticava desporto, limite a actividade física à marcha ou à natação, ambas em ritmo moderado. Alguns desportos devem ser evitados durante a gravidez, por apresentarem um risco elevado de traumatismo abdominal, stress articular, cansaço e/ou queda (desportos

de contacto, squash, ski, patinagem, equitação, pesca submarina, etc.)

Em algumas situações o exercício físico está contra-indicado durante a gravidez. O seu médico informa-la-á se for este o caso.



Sexualidade

A sexualidade contribui para o bem-estar do casal e não está associada a maior número de complicações. Não existe nenhuma contra-indicação específica para qualquer posição sexual durante a gravidez. Em algumas situações a actividade sexual pode estar contra-indicada. O seu médico informa-la-á se isto acontecer.

Vestuário

Durante a gravidez devem usar-se preferencialmente roupas pouco apertadas. As cintas não são recomendadas a todas as grávidas. O seu médico informa-la-á se for necessário utilizar uma cinta. Recomenda-se a utilização de soutiens de tamanho adequado de forma a evitar as dores mamárias consequentes ao aumento de tamanho dos seios. Os sapatos de tacão alto podem causar dores nas costas e uma mais fácil perda do equilíbrio, pelo que não devem ser utilizados regularmente.

Bebidas alcoólicas

Não se deve consumir álcool durante a gravidez, mesmo que ocasionalmente.

O álcool é transmitido ao bebé e pode causar malformações e atraso mental. Não existem quantidades “seguras” de ingestão alcoólica durante a gravidez.

Tabaco

O tabaco está associado a maior incidência de complicações da gravidez, tais como bebés prematuros e bebés com crescimento inadequado. Parando o consumo de tabaco em qualquer altura da gravidez melhora significativamente o prognóstico para o bebé.

Café

Não está demonstrado que a ingestão de café esteja associada a complicações da gravidez ou a um acréscimo das malformações fetais. A verdade é que após décadas de controvérsias e estudos apontando resultados completamente diferentes, ainda não há um consenso sobre a quantidade de cafeína que é seguro consumir durante a gravidez. Por outro lado, verificaram-se algumas reacções fetais não normais após a ingestão materna de café, pelo que se recomenda que as grávidas não ingiram mais do que dois cafés por dia.

Viagens de avião

Não existe risco acrescido para a gravidez com as viagens aéreas. As viagens de longa duração têm um risco de trombose venosa nas pernas e o uso das meias elásticas de compressão reduzem este risco. Durante a viagem levante-se pelo menos uma vez em cada duas

horas e caminhe um pouco. Deve também ir fazendo exercícios no lugar, mobilizando os membros inferiores. Próximo do final da gravidez algumas companhias aéreas não permitem o transporte de grávidas, e outras apenas o permitem mediante a apresentação de um certificado médico. As viagens para países onde não existem cuidados de saúde adequados são desaconselhadas.

Viagens de automóvel

Não existe contra-indicação para as viagens de automóvel durante a gravidez. É, no entanto, particularmente importante a correcta utilização do cinto de segurança. A faixa inferior do cinto deve ser colocada por baixo da barriga, enquanto que a superior passará entre os seios (consultar site da APSI: www.apsi.org.pt). Nos percursos longos, devido aos riscos de trombose venosa das pernas, deverá fazer uma paragem em cada duas horas, dando um pequeno passeio antes de prosseguir viagem. O uso das meias elásticas de compressão reduz este risco.