



## Hábitos sociais e estilos de vida

### Sono/Repouso

O descanso é importante para o bem-estar da grávida, mas as necessidades de sono variam muito de pessoa para pessoa. Se tem dificuldades em dormir à noite recomenda-se:

- Evitar o consumo de bebidas com cafeína e teofilina (café, chá, coca-cola);

- Estabelecer rotinas de sono (tais como acordar todas as manhãs à mesma hora e evitar dormir durante o dia);
- Comer apenas uma refeição ligeira antes de se deitar.



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

## Exposição solar

Durante a gravidez as alterações hormonais podem provocar o aparecimento de manchas escuras na cara (cloasma gravídico) que ocasionalmente permanecem durante muitos anos. Outras alterações frequentes na gravidez são a pigmentação da linha média acima e abaixo do umbigo, dos órgãos genitais e dos mamilos. Não existe contra-indicação para a exposição solar durante a gravidez, excepto nos casos de cloasma gravídico, anteriormente descrito. Devem ser tidos em consideração os cuidados habituais durante a exposição solar, dos quais se destacam:

- Usar protector solar adequado ao tom de pele;
- Evitar expor-se ao sol entre as 11 e as 16 horas;
- Beber água regularmente para não desidratar.



## Estrias

Não está demonstrado que a utilização regular de cremes evite a ocorrência de estrias na barriga. Estas são causadas pela ruptura de fibras profundas da pele devido ao crescimento do útero e são provavelmente dependentes de características próprias de cada pessoa.

Deverá hidratar regularmente a pele abdominal. Mas mais importante é controlar o seu peso e beber muita água.

## Banho de imersão

Não existe qualquer contra-indicação para o banho de imersão ou de chuveiro durante a gravidez. Não se esqueça, que o seu centro de gravidade está alterado durante esta fase da vida, logo tenha cuidados especiais para não se desequilibrar na banheira. Use sempre o tapete anti-derrapante.

## Desinfecções vaginais

Não existe nenhum benefício na desinfecção vaginal periódica durante a gravidez.

## Medicamentos

Alguns medicamentos estão associados a malformações do bebé e não devem ser tomados durante a gravidez. Existem outros medicamentos, sobretudo os de comercialização mais recente, em que se desconhece se existe ou não associação com malformações congénitas. Assim, como princípio geral, deve-se evitar o consumo de medicamentos na gravidez, especialmente durante o 1º trimestre, altura em que estão em formação os principais órgãos do bebé. Nas grávidas com doença prévia ou quando ocorrem doenças durante a gravidez, a utilização de medicamentos pode ser necessária. O seu médico informá-la-á se for esse o caso.

Entre os medicamentos considerados seguros na gravidez contam-se o ácido fólico, os sais de ferro e a maior parte das vitaminas (excepto a vitamina A em doses elevadas).

A ingestão de ácido fólico antes da gravidez e durante o primeiro trimestre faz diminuir o risco de defeitos do tubo neural no bebé, malformações que incluem a espinha bifida, o mielomeningocele e a anencefalia. Como tal, deve ser tomado por todas as grávidas.

**Antes de tomar um medicamento não receitado pelo seu médico, consulte-o e ele informá-la-á sobre os riscos e benefícios em causa.**

## Coloração/ Descoloração do cabelo

Alguns produtos usados na composição das 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, durante o 1º trimestre da gravidez. Se possível dar preferência a tintas sem amoníaco.

## Tratamentos dentários

A maior parte dos tratamentos dentários (tratamento de cáries, obturações, desvitalizações, extracções dentárias simples, branqueamento, utilização de anestésicos locais) podem ser efectuados com segurança durante a gravidez. Os tratamentos mais complexos (extracção de dentes do siso, colocação de implantes, procedimentos que envolvem anestesia geral) devem, se possível, ser programados para o 2º trimestre da gravidez.

## Radiografias

Os raios X são potencialmente nocivos para o bebé, mas as doses utilizadas na maioria das radiografias diagnósticas são inócuas.

O seu médico pode aconselhá-la em pormenor relativamente à necessidade ou não de efectuar uma radiografia, mas como princípios gerais, durante a gravidez recomenda-se:

- Evitar as radiografias nos primeiros 3 meses, excepto se estritamente necessário;
- Durante a radiografia usar um avental próprio para protecção do abdómen;
- Evitar exames com radiação elevada para o bebé (clister opaco, urografia intravenosa, tomografia computadorizada (TAC), etc.).