

Recomendações para efetuar exercício físico em segurança

- Comece a aumentar devagar o nível de atividade.
- Evite fazer exercício no tempo muito quente ou húmido.
- Beba muita água.
- Utilize um sutiã que suporte adequadamente o peito.



Se tiver alguns dos seguintes sintomas deve recorrer imediatamente ao seu médico assistente:

- hemorragia ou fluido vaginal
- dificuldade em respirar
- tonturas
- cefaleias ou dor no peito
- fraqueza muscular
- contrações
- não sentir os movimentos fetais.

Elaborado por:

Filipa Cardoso

Interna do 1º ano de Medicina Geral e Familiar

Bibliografia:

- UpToDate: patient information
- Guia Prático da Saúde da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF)



USF ANDREAS
ABRIL 2016

Rua Dr. Domingos Machado Pereira
2640-475 MAFRA

Telefone Geral: 261818100

Fax: 261814853

Correio eletrónico: usf.andreas@csmafra.min-saude.pt

Abril 2013
Revisão Anual

USF ANDREAS



FOLHETO INFORMATIVO



**Atividade &
gravidez**

Atividade durante a gravidez

O que necessita de fazer diferente durante a gravidez?

Durante a gravidez a maioria das mulheres, podem ter uma atividade como tinham antes de engravidar. Isto inclui viajar, trabalhar, exercício físico e sexo. Se tiver alguma dúvida deve perguntar ao seu médico assistente.

Viajar - Pode conduzir e viajar de carro durante a gravidez. Contudo é importante:

- Usar sempre o cinto de segurança. (Ver Fig.1 como colocar o cinto)
- Parar várias vezes e caminhar .
- *Airbags* ligados.

Pode viajar de avião. Durante voos longos, deve mover as pernas e os pés frequentemente e andar sempre que for possível para prevenir a formação de coágulos sanguíneos.

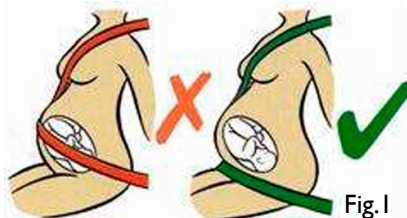


Fig.1

Se pretende viajar para outro continente deve dar conhecimento ao seu médico. Em alguns países as infeções são uma preocupação. Pergunte ao seu médico quando é seguro viajar para esses países.

Trabalho - quando deve parar de trabalhar depende da sua saúde, da saúde do bebé e que tipo de trabalho realiza. Mulheres que não têm problemas durante a gravidez podem trabalhar até ao final da mesma.

Sexo - pode manter uma atividade sexual normal.

Exercício físico - Recomenda-se exercício durante pelo menos 30 min todos ou a maior parte dos dias.

Benefícios no humor, nível de energia, sono, edema dos membros inferiores, na obstipação e nas dores lombares

O tipo de exercício correto depende da sua gravidez atual e passada e como era a sua atividade física antes da gravidez.



Normalmente as atividades físicas mais adequadas são a marcha, natação e ginástica para grávidas.

Atividades a evitar: hóquei, futebol, basquetebol, andar a cavalo, ski e ginástica.

USF ANDREAS

Rua Dr. Domingos Machado Pereira
2640-475 MAFRA

Telefone Geral: 261818100

Fax: 261814853

Correio eletrónico: usf.andreas@csmafra.min-saude.pt