Autor: Lígia Carvalho, Maria João Canelhas

Última atualização: 2017/04/22

Palavras-chave: Gravidez, pré-conceção, promoção da saúde, cuidados antecipatórios

Resumo

Planear a gravidez é fundamental para o seu sucesso.
O objetivo é detetar precocemente fatores que possam condicionar negativamente o futuro da gravidez, para que sejam modificados ou eliminados antes da conceção, além de reforçar a promoção da saúde e antecipar os cuidados para este período de transição da vida do casal.
O médico assistente pode ajudar: a consulta de preconceção destina-se à mulher e/ou casal que expressam a vontade de vir a engravidar, e deve ser realizada antes de suspender a contraceção.

Queremos engravidar ?

A decisão de engravidar é a altura indicada para alterações do estilo de vida e cuidados de saúde adicionais.
Existem aspetos psicológicos, familiares, sociais e financeiros relacionados com o planeamento da gravidez, sendo importante para a preparação do casal conhecer os desafios desta fase.
Num estudo de 2011, em Portugal, a gravidez foi planeada em 74,9% das mulheres e, destas, 28,9% não realizaram uma consulta de preconceção.

É necessário aconselhamento médico?

Os cuidados de preconceção promovem a saúde da mãe e da criança e procuram diminuir o risco de doença, ou eventual morte, materna, neonatal e infantil.
A consulta de preconceção com o médico assistente é uma ajuda a antecipar possíveis problemas e estratégias para a sua solução.

Quando e como devemos começar a tentar engravidar?

A altura ideal para procurar aconselhamento médico é de pelo menos **3 meses antes de suspender a contraceção**, o que permite concluir as intervenções adequadas, os hábitos a alterar, e os exames a realizar.

Depois de parar a contraceção, é natural que não engravide imediatamente. É importante conhecer o período fértil do ciclo menstrual, isto é, o intervalo de tempo com maior probabilidade de engravidar. Nos ciclos regulares,

situa-se entre o 12º e o 16º dia, mas apenas nas mulheres que não estão a fazer contraceção hormonal. É sempre possível suspender o contracetivo e passar para um método de barreira, como o preservativo, de modo a conhecer a regularidade dos ciclos menstruais, e mais facilmente identificar o período fértil.
O intervalo de tempo recomendado entre gravidezes é de pelo menos 2 anos.

Antecedentes médicos

Pretende-se identificar casais/famílias com **risco genético**, como história familiar de trissomia 21, defeitos do tubo neural, e défices cognitivos, no sentido de poderem ser orientados para aconselhamento especializado.
Mulheres com **doença crónica** (como a hipertensão arterial, diabetes, doença renal, doença da tiróide, artrite reumatoide, asma, depressão, epilepsia, entre outras) são avaliadas na repercussão da doença, procurando otimizar o tratamento, promovendo o controlo dos problemas de saúde, e diminuir o risco de uma gravidez.

Suplementos

O **ácido fólico** e o **iodo** estão associados à diminuição do risco de malformações fetais e são iniciados o mais precocemente possível, sendo recomendados ainda antes da interrupção do método contracetivo.
O **ferro** é também recomendado em algumas mulheres para reduzir o risco de anemia materna e baixo peso à nascença.
Outros **suplementos não estão recomendados** por rotina na maioria das grávidas, mas caberá ao médico assistente uma avaliação individualizada que possa promover a melhor opção para cada caso.

Análises necessárias

É importante conhecer o grupo sanguíneo da mulher, avaliar a presença de diabetes, e em casos específicos, fazer o rastreio de hemoglobinopatias. Deve também verificar a imunidade da mulher para a hepatite B, rubéola, toxoplasmose e citomegalovírus, assim como o rastreio da sífilis e VIH.
Trata-se da altura ideal para fazer a citologia cervicovaginal (papanicolau) como rastreio do cancro do colo do útero, caso não esteja atualizado.
No homem poderá estar indicado conhecer o grupo sanguíneo, e fazer testes para a sífilis, VIH e hepatites, mas não por rotina, obedecendo a uma lógica de avaliação personalizada que apenas o médico assistente estará em condições de proporcionar.

Vacinação

Recordar-se das **vacinas** antes de engravidar evita problemas para a mãe e para o bebé. É particularmente importante a vacinação contra o **tétano**, **difteria**, **rubéola** e o **sarampo**. Recentemente recomenda-se a vacinação da grávida contra a **tosse convulsa**, a administrar entre as 20 e 36 semanas. A vacinação contra a **gripe** está também recomendada.
Em Portugal, poderá ser vacinada gratuitamente no serviço nacional de saúde.

Alimentação

Uma alimentação saudável contribui para o sucesso da gravidez.
Não existem regras rígidas, mas orientações gerais que podem contribuir para uma melhoria dos padrões alimentares:

- Repartir a alimentação em **6 refeições diárias**,
- Ingestão aumentada de **frutas** e **vegetais**,
- Ingestão equilibrada de **proteínas** (carne, peixe, leguminosas) e **hidratos de carbono** (pão, massa e arroz),
- **Evitar** o consumo excessivo de **fritos**, **produtos açucarados** e **sal**,
- É aconselhável a ingestão de cerca de **1,5 L de líquidos** diários.

Atividade física

Um peso inadequado, seja acima ou abaixo do recomendado, pode dificultar a conceção. **Manter-se ativa**, com atividade física regular, ajuda na manutenção do peso e alivia o stress.
São de evitar exercícios de impacto, tais como desportos coletivos (futebol, voleibol), ténis ou surf. São atividades seguras as caminhadas, natação, hidroginástica e andar de bicicleta.
A intensidade varia de mulher para mulher, de acordo com a sua condição física.

Hábitos tóxicos

O consumo de tabaco e álcool estão associados a parto pré-termo, baixo peso ao nascer, aborto e morte neonatal. A mulher também deve evitar a exposição passiva ao fumo do tabaco.
Se é fumadora, esta é a oportunidade para parar de fumar. O seu médico pode ajudar ou orientar para uma consulta de cessação tabágica.

Vida sexual

Uma vida sexual mais ativa durante o período fértil, aumentará a probabilidade de gravidez. Por outro lado, o excesso de relações sexuais pode prejudicar a qualidade do esperma.
O ideal será o casal não modificar de forma significativa os seus hábitos sexuais, mantendo a descontração e a intimidade.

Consulta de preconceção

Em Portugal, a consulta de preconceção é oferecida nos centros de saúde aos casais que pretendam engravidar. É isenta de taxas moderadoras e deve ser realizada antes de parar a contraceção.

Conclusão

Decidir engravidar e preparar tudo para que a gravidez decorra em segurança é um fator chave para ultrapassar com sucesso esta fase da vida do casal, permitindo viver este momento e a parentalidade de forma plena.
Todas as mulheres em idade fértil devem estar informadas sobre a importância das primeiras semanas de gravidez, para tomarem decisões esclarecidas acerca do seu futuro reprodutivo.

Referências recomendadas

- DGS ? Programa Nacional Para Vigilância da Gravidez de Baixo Risco 2016
- DGS ? Prestação de Cuidados Pré-Concepcionais 2006
- DGS ? Programa Nacional de Saúde Reprodutiva 2008

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** .....

Lígia Carvalho • Maria João Canelhas