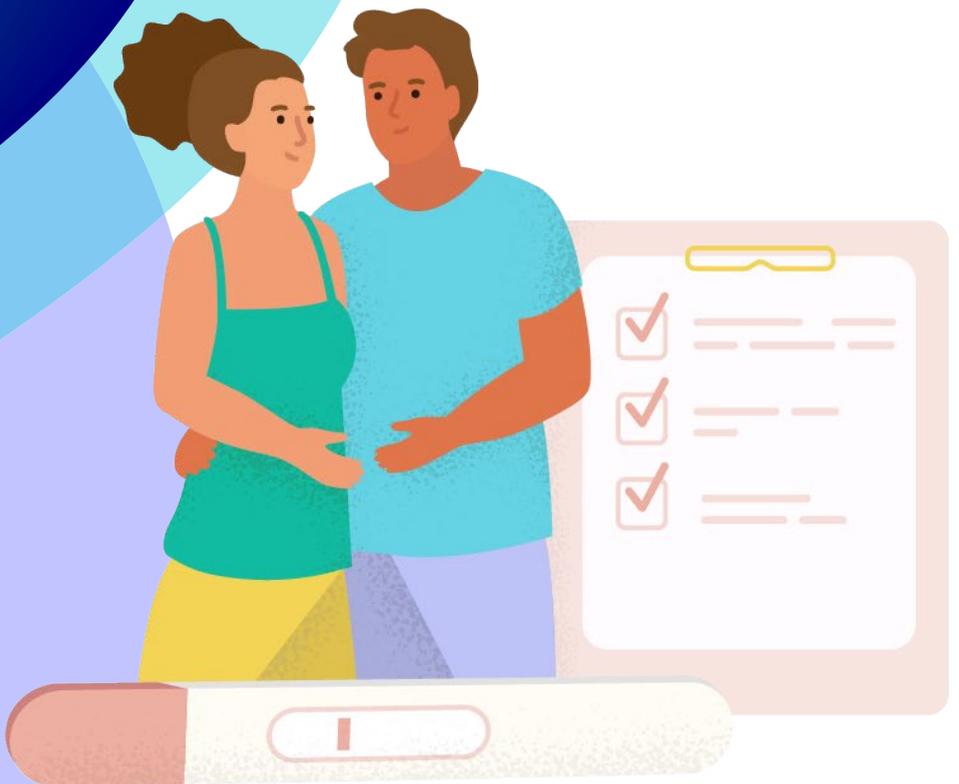


# PREPARAR A GRAVIDEZ



**3 - 4**

A importância  
de planejar  
a gravidez

**5 - 8**

A importância da consulta  
de ginecologia-obstetrícia  
antes de engravidar

**9 - 12**

Medidas a  
adotar antes  
da concepção

**13 - 16**

O que precisa  
de saber sobre  
o período fértil

**17 - 18**

Como reconhecer  
os sinais  
da ovulação

# A IMPORTÂNCIA DE PLANEAR A GRAVIDEZ



Sonhar com um futuro bebê é um momento único a dois. Os futuros pais sabem que a vida vai mudar. São imensas as expectativas e fazem-se muitos planos. A família vai crescer e ficar ainda mais completa.

A primeira coisa que devem saber é que ambos, mas sobretudo a futura mãe, vão ter de cuidar ainda melhor da saúde nos próximos tempos. Um período pré-concepcional saudável é fundamental para o sucesso de uma gravidez, uma vez que muitos fatores que poderão condicionar negativamente o futuro da gestação, podem ser detetados, modificados ou eliminados. Com alguns cuidados e muito amor, a gravidez planeada não tardará a fazer parte da vida do casal.



## Mantenham-se informados

É essencial que estejam bem informados sobre os riscos concepcionais e os possíveis efeitos de uma gravidez sobre as condições médicas pré-existentes da futura mãe, introduzindo as modificações convenientes. É importante adotarem todos os cuidados para que o feto esteja em condições favoráveis à sua perfeita formação e desenvolvimento.

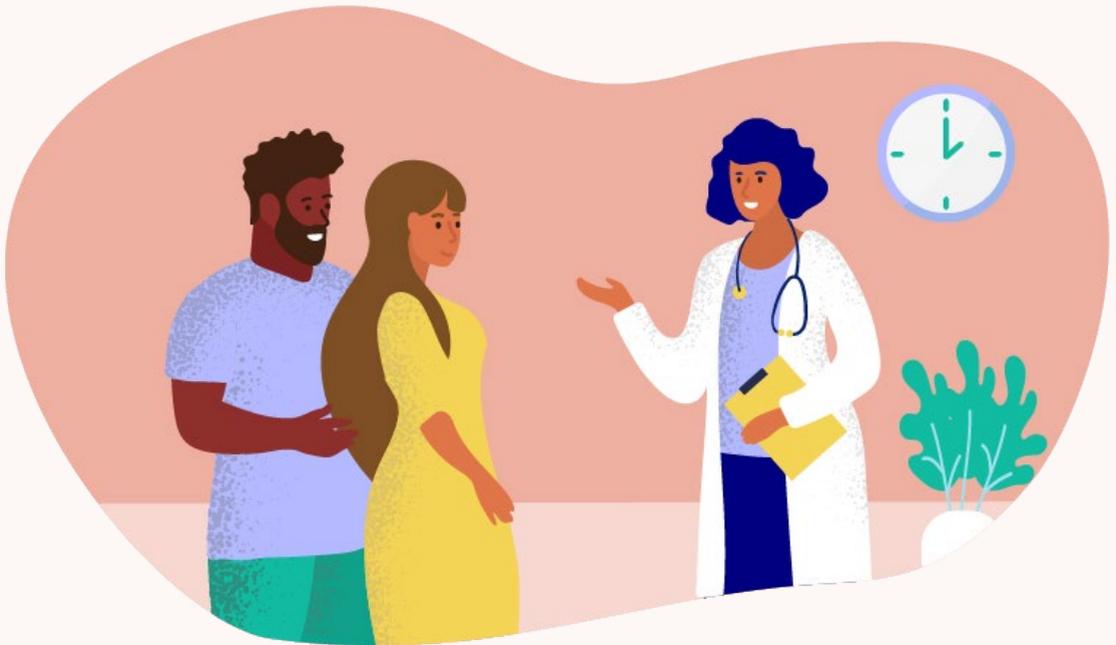
## Avaliar o estado de saúde

O tempo com que devem começar a planear a gravidez depende do estado de saúde da futura mãe. Será necessário avaliar se é saudável e não sofre de patologias como diabetes, hipertensão, doenças autoimunes ou outras. A antecedência a ter em conta também dependerá dos métodos contraceptivos que utiliza.

Quando o casal pretende engravidar, deve procurar aconselhamento com o médico de família ou o ginecologista-obstetra, no mínimo três meses antes de suspender a contraceção. Este período vai permitir realizar exames e alterar hábitos de acordo com as recomendações do médico.



# A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA DE GINECOLOGIA-OBSTETRÍCIA ANTES DE ENGRAVIDAR





O objetivo principal da consulta de ginecologia-obstetrícia antes de engravidar será ajudar na preparação para a gravidez e na identificação de fatores de risco. Nesta consulta são avaliados vários fatores e pedidos exames. O casal poderá fazer várias perguntas e receber conselhos para chegar a uma gravidez com sucesso.



## História clínica

É fundamental fazer uma história clínica completa que inclua antecedentes pessoais e familiares e, em alguns casos, avaliar potenciais alterações genéticas (como por exemplo, trissomias). Toda esta avaliação permitirá orientar o casal para outra especialidade médica, se necessário.



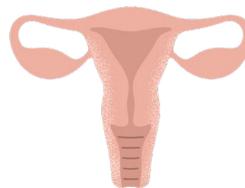
## Dados gerais

Serão avaliados sinais vitais (tensão arterial, pulsação e auscultação), bem como o peso e a altura. O índice de massa corporal ideal deverá situar-se entre os 20 e os 30.



## Doenças crónicas

Se a futura grávida tiver uma doença crónica (como diabetes, artrite reumatoide, doença da tiroide, depressão, entre outras), serão avaliadas as repercussões da doença, procurando otimizar o tratamento, controlar os problemas de saúde e diminuir o risco da gravidez. Nestes casos, será recomendável falar com o médico que acompanha a situação clínica crónica, para avaliação da medicação e avaliação de medidas a tomar sem risco para a gravidez e sem agravamento da patologia crónica.



## História ginecológica

A história ginecológica será abordada, tendo em conta a idade da menarca (primeira menstruação), o tipo menstrual (fluxo de sangue mais ou menos intenso, mais claro ou mais escuro, ciclo longo ou curto), a contraceção anterior e a história obstétrica anterior (antecedentes de abortos, gravidezes ectópicas ou partos).



## Vacinas

O Boletim de Vacinas da futura mãe terá de ser validado e poderão ser propostas as vacinas em falta – ou seja, nesta fase, o período aconselhado para iniciar a gravidez pode variar dependendo da vacina a tomar.

É o caso da vacina do colo do útero (vacina do HPV – vírus do papiloma humano). Se não a tiver feito anteriormente, o médico pode aconselhar a fazê-la. Nestes casos, a gravidez só deverá ocorrer um mês após a terceira dose (que deve ser tomada seis meses depois da primeira).

No caso de ausência de imunidade à rubéola, também poderá ser recomendado fazer a vacina na fase de preparação da gravidez.



## Análises

Com o objetivo de identificar qualquer alteração que possa representar risco para a futura grávida, o médico poderá ainda pedir a realização de várias análises e exames, como por exemplo:

- hemograma
- determinação do grupo sanguíneo e o fator Rh (positivo ou negativo)
- glicémia em jejum (verifica a concentração do açúcar no sangue)
- imunidade à toxoplasmose, rubéola e citomegalovírus
- exame da urina
- ecografia vaginal
- exsudado vaginal
- outros exames possíveis.



## Suplementos

Na prática clínica atual, aconselha-se às futuras grávidas uma terapêutica com ácido fólico e iodo antes de pararem a contraceção (se não tiverem patologia da tiroide), pelo menos ao longo de três meses antes de engravidarem.



## Consultas de outras especialidades

Na consulta com o ginecologista, se na história clínica for identificada alguma patologia, poderá ser encaminhada para outras especialidades médicas, como por exemplo:



### **gastroenterologia**

Colite ulcerosa, doença celíaca ou doença de Crohn



### **endocrinologia**

Distúrbios da tiroide, diabetes



### **cardiologia**

Cardiopatia, hipertensão ou outros problemas cardiológicos



### **pneumologia ou Imunoalergologia**

Asma ou alergias



### **reumatologia ou Medicina Interna**

Lúpus, esclerodermia ou outras doenças reumáticas



### **neurologia**

Epilepsia.



## Porque é uma consulta para ir em casal?

O casal deve estar, em conjunto, bem informado sobre o que fazer durante, mas também antes da gravidez. Além disso, não é só a saúde e os hábitos de vida da mulher, mas também do futuro pai, que têm influência na conceção e num feto saudável. A história clínica que será feita na consulta deve incluir os antecedentes pessoais e familiares de ambos. Desta forma, será determinado o risco concecional pela história reprodutiva, médica e familiar.

- A história clínica do casal deve incluir informações como a profissão, os hábitos etílicos, tabágicos ou uso de outras substâncias, infeções urinárias ou outras infeções (como por exemplo, doenças sexualmente transmissíveis) e cirurgias anteriores.
- Depois de esclarecidas as condições médicas existentes, poderão ser introduzidas medidas e orientações, de acordo com os riscos identificados. A história específica do casal determinará se será necessário agendar uma nova consulta para uma abordagem mais aprofundada.

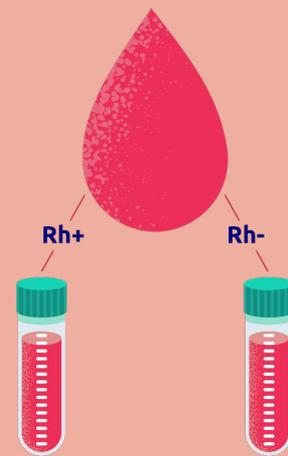
## Rh negativo ou Rh positivo?

É muito importante conhecer o grupo sanguíneo de ambos os pais. Isto é determinado através de um exame de sangue.

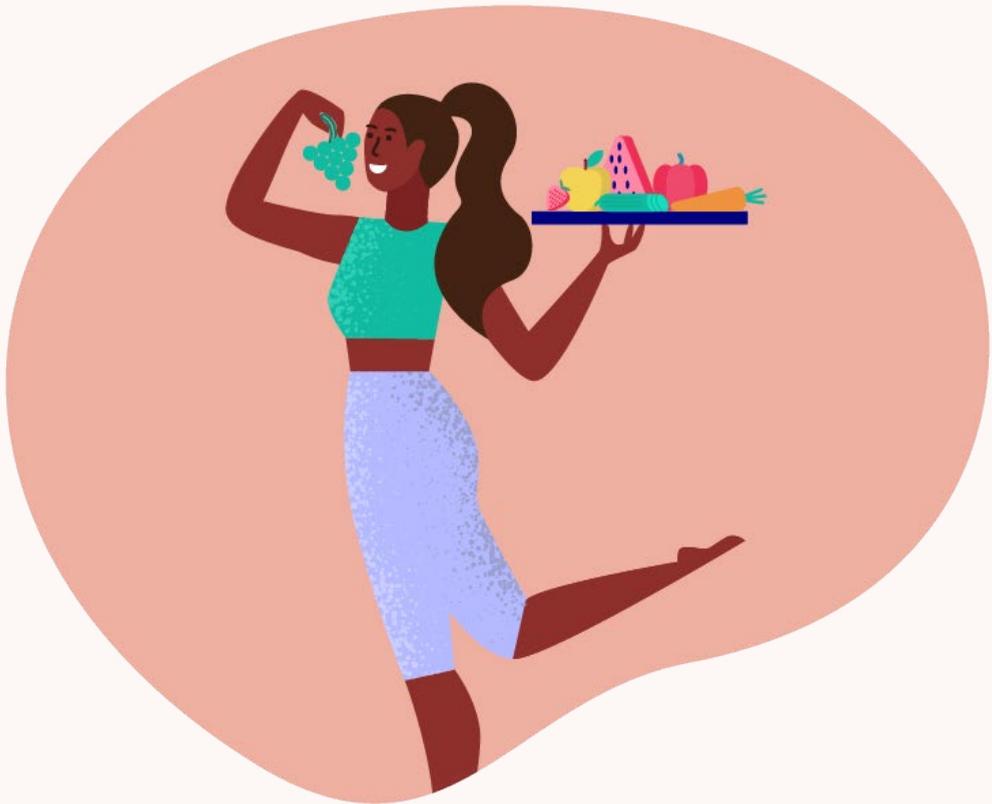
Se ambos são Rh positivo, ou ambos Rh negativo, não afetará em nada a gravidez.

No entanto, se a mãe é Rh negativo e o pai Rh positivo, há mais possibilidades de o bebé ser positivo e isto pode ocasionar incompatibilidade sanguínea entre a mãe e o bebé, durante a gestação.

Nesse caso, o corpo da grávida poderá criar anticorpos, o que poderá levar a complicações nessa gravidez e nas seguintes. Para evitar a sensibilização da mãe ao Rh, ela deve tomar uma injeção de imunoglobulina durante a gestação, para que o seu corpo não forme anticorpos anti-Rh positivo.



# MEDIDAS A ADOTAR ANTES DA CONCEÇÃO





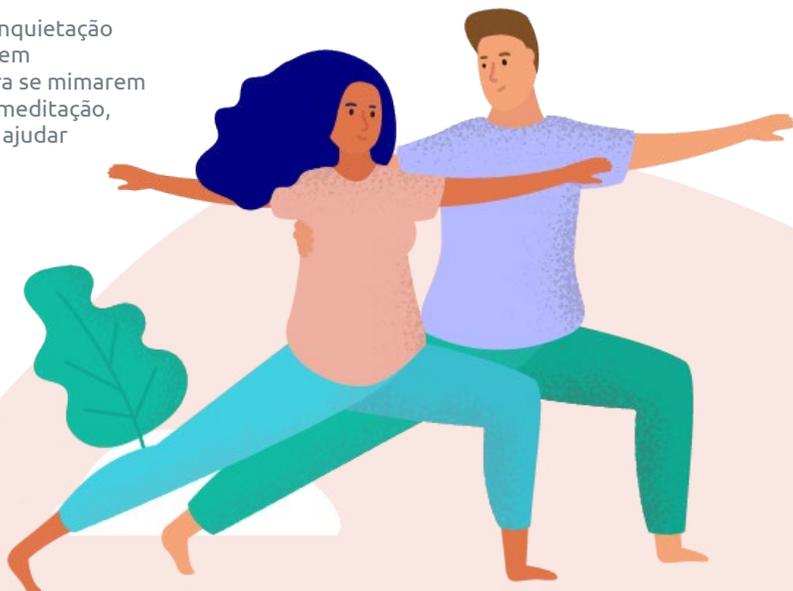
## Não fumar

Se pretende engravidar e é fumadora, um dos primeiros passos é suspender o tabaco. As toxinas presentes no cigarro prejudicam não só os pulmões e o sistema cardiovascular, mas também o sistema reprodutivo. Os malefícios do cigarro afetam o bebé antes mesmo de ele ser concebido.

Mas esta recomendação não se limita apenas à futura mãe, mas também ao futuro pai. Fumar prejudica a qualidade dos espermatozoides. Para além disso, a exposição de uma grávida ao fumo ambiental do tabaco contribui para a redução do peso do bebé ao nascer.

## Evitar o stress

Esta é uma fase que pode gerar inquietação e ansiedade no casal. Ambos devem diminuir o stress e aproveitar para se mimarem nesta fase tão importante. Ioga, meditação, massagens e caminhadas podem ajudar a reduzir angústias e tensões.





## Manter a atividade física

A atividade física na mulher que pretende engravidar traz várias vantagens, deixando-a mais preparada para a fase da gestação:



favorece a fertilidade.



melhora o funcionamento do sistema cardiovascular.



fortalece a região lombar e abdominal, responsável pelo equilíbrio.



melhora o sistema respiratório.

O exercício físico também ajuda a reduzir a ansiedade do casal nesta fase. Por isso, esta é mais uma atividade que pode e deve ser feita a dois.

Fazer exercício físico é recomendado, mas cuidado com os excessos. Um dos grandes problemas da atividade física em excesso é o aumento da produção de uma hormona chamada prolactina. Esta pode levar a futura mãe a ter ciclos menstruais que não produzem óvulos (anovulatórios) e isso pode, evidentemente, ter um grande impacto na sua capacidade reprodutiva. Assim, faça exercício, mas sem exageros.





## Adotar uma boa alimentação

Optar por uma alimentação equilibrada é uma recomendação que se aplica ao casal. Mas à futura mãe, evidentemente, ainda mais. Adote um regime alimentar saudável, adequado ao seu peso. No caso de obesidade (índice de massa corporal superior a 30 e perímetro abdominal superior a 88 centímetros), o médico deverá propor-lhe medidas de controlo de peso, como a adoção de uma alimentação mais equilibrada, exercício físico ou até recomendar o acompanhamento de um nutricionista. O excesso de peso pode ser causa de ciclos menstruais irregulares e de infertilidade, portanto terá de ser corrigido. O baixo peso, por seu lado, também pode ter reflexos negativos sobre a mãe e o feto numa futura gravidez.

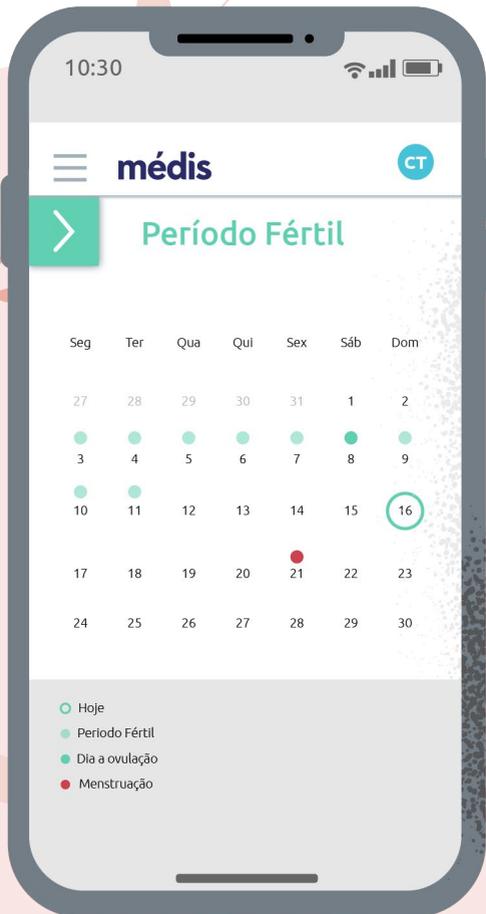
### 5 dicas para uma alimentação saudável

O controlo de peso antes da gravidez não requer dietas restritivas. As recomendações de uma alimentação saudável para mulheres que desejam engravidar e necessitam de perder peso implicam um regime equilibrado em quantidade e qualidade, com variedade e moderação. Não existem regras rígidas, mas sim orientações gerais que podem contribuir para uma melhoria dos padrões alimentares e que podem ser partilhadas com o companheiro.

- Repartir a alimentação em seis refeições diárias.
- Comer mais frutas e vegetais.
- Fazer uma 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.
- Beber, idealmente, pelo menos 1,5 litros de água por dia.

# O QUE PRECISA DE SABER SOBRE O PERÍODO FÉRTIL





## Como funciona o ciclo menstrual?

Em primeiro lugar, é importante compreender o que é o ciclo menstrual. Começa no primeiro dia de menstruação e termina quando se inicia a perda de sangue do mês seguinte, o que significa que, geralmente, tem uma duração que pode oscilar entre 21 e 35 dias.

No primeiro dia do ciclo inicia-se a fase proliferativa, que corresponde à primeira fase e altura em que o ovário, em repouso, começa a ser estimulado. Os folículos do ovário começam então a desenvolver-se e a produzir estrogénio, até que um dos folículos se torna dominante e se prepara para libertar o óvulo aquando da ovulação. Ao mesmo tempo, o estrogénio prepara o útero para uma possível gravidez, aumentando a espessura das suas paredes.

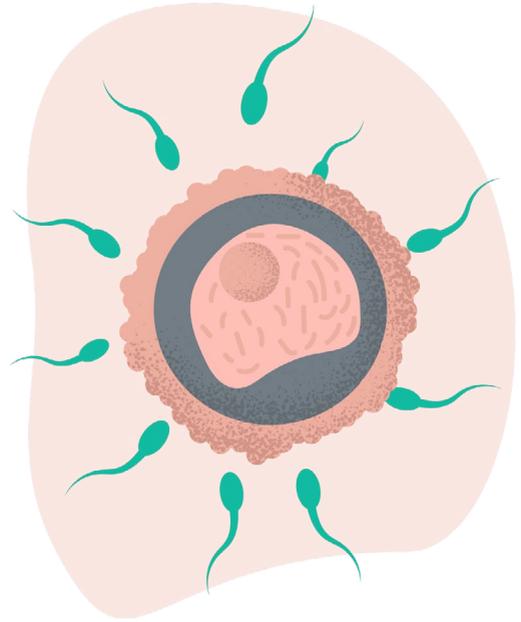
A libertação do óvulo acontece quando o folículo atinge a maturação e sofre uma rotura. É com a ovulação que se inicia a segunda fase, a fase secretora, altura em que o tecido uterino produz substâncias químicas que vão ajudar a dar suporte a uma gravidez inicial ou preparar o tecido para se decompor e descamar, caso a gravidez não ocorra. Se assim for, surge a menstruação, iniciando-se um novo ciclo.

## O que é o período fértil?

O período fértil é o intervalo de dias em que a probabilidade de engravidar é maior. Inicia-se nos cinco dias antes do início da ovulação e tem uma duração que pode ir até três dias após a ovulação. Isto significa que os dias que antecedem a ovulação e o dia da ovulação são a melhor altura para tentar uma gestação.

### Da ovulação à fecundação

- A ovulação ocorre a meio do ciclo, cerca de 14 dias antes do aparecimento da menstruação.
- O óvulo pode ser fecundado nas 24 horas seguintes à libertação.
- Os espermatozoides sobrevivem entre 48 a 72 horas no interior do útero, pelo que o óvulo poderá ser fecundado sem que existam relações sexuais no dia da ovulação.



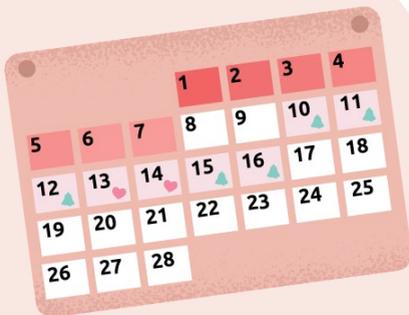
### Como calcular o período fértil

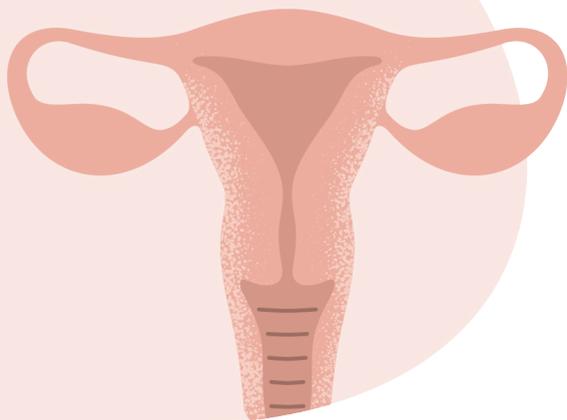
Para calcular o período fértil, podem utilizar a nossa calculadora, presente no programa Bebê Médis, disponível para ajudar todos os casais a aumentarem a hipótese de sucesso de uma gravidez.

Para isso, devem saber a data da última menstruação e a duração média do ciclo. Depois, o cálculo é simples:

- Somar o número de dias do ciclo ao dia da última menstruação.
- Subtrair 14 dias a esta data para descobrir a data provável de ovulação.
- Cinco dias antes da data de ovulação tem início o período fértil, que se prolonga por cerca de oito dias.

Caso prefiram, e para evitar a possibilidade de uma falha nos cálculos, podem também apostar num teste de ovulação, que determina com maior exatidão a data de libertação do óvulo e que está disponível nas farmácias.





## Como calcular o período fértil num ciclo irregular

Embora grande parte das mulheres tenha um ciclo menstrual que oscila entre os 28 e os 30 dias, a verdade é que este é um fenómeno que pode ir de 21 a 35 dias. No entanto, e independentemente da duração, os ciclos são considerados irregulares se tiverem menstruações com intervalos desiguais. Este fenómeno pode dificultar não só o cálculo da ovulação, mas também a fecundação e consequente gestação.

Para calcular o período fértil nestes casos optem, em primeiro lugar, por fazer um gráfico do ciclo. Depois, é importante que redobrem a atenção aos sintomas de ovulação, de modo a aumentar as probabilidades de sucesso. O teste de ovulação, por sua vez, poderá ser uma grande ajuda nestas situações.

Na eventualidade de a futura mãe ter um ciclo menstrual longo, superior a 35 dias, procurem o ginecologista para avaliar a possibilidade de existirem ciclos sem ovulação (anovulatórios), que poderão implicar recorrer a tratamentos que induzam o processo.

## Potenciais causas do ciclo irregular



Alterações hormonais



Obesidade



Excesso de atividade física



Patologias ginecológicas



Alterações ou desequilíbrios alimentares



Stress



Síndrome dos ovários poliquísticos, que provoca desequilíbrio hormonal e pode estar associada a infertilidade

# COMO RECONHECER OS SINAIS DA OVULAÇÃO





Conhecer os sinais que indicam a chegada da data da ovulação é um dos passos mais importantes para conseguir uma gravidez. Embora possam variar de mulher para mulher, alguns sintomas físicos devem ser analisados com maior atenção de modo a saberem com precisão qual a altura em que devem tentar engravidar.

## A futura mãe:



Terá uma **ligeira descida da temperatura corporal** quando se aproxima a data da ovulação, que depois volta a aumentar.



Terá uma **alteração do muco cervical**, que ficará mais elástico e semelhante à clara de ovo.



Pode ter uma **pequena perda de sangue**, apenas rosada.



É normal sentir **desconforto físico**, como dores pélvicas, tensão mamária ou desconforto abdominal.



Sentirá um **aumento no desejo sexual**.



Se fizer testes específicos, verificará o **aumento de hormonas na urina**.

# LIGAÇÕES ÚTEIS

**Organização Mundial de Saúde**

[www.who.int](http://www.who.int)

**Direção-Geral de Saúde**

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

**Sistema Nacional de Saúde**

[www.sns.gov.pt](http://www.sns.gov.pt)

**Sociedade Portuguesa de Medicina de Reprodução**

[www.spmr.pt](http://www.spmr.pt)

**Associação Portuguesa de Fertilidade**

[www.apfertilidade.org](http://www.apfertilidade.org)

**Mais Médis**

[www.medis.pt/mais-medis](http://www.medis.pt/mais-medis)

**Linha médis**

Apoio 24 horas

**218 458 888**

[medis.pt](http://medis.pt)

## AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado e validado com a colaboração de:

**Conceição Telhado**

Especialista de Ginecologia e Obstetrícia  
Hospital CUF Descobertas

