

FORMULÁRIO DE CONSULTA DO PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA ATIVIDADE FÍSICA PRÉ-NATAL



NOME DA PACIENTE:	DATA PROVÁVEL DO PARTO (dd/mm/aaaa):	DATA DE HOJE (dd/mm/aaaa):
-------------------	--------------------------------------	----------------------------

Sua paciente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua paciente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

A prática de atividade física é segura para a **maioria** das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um **pequeno número de pacientes** pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.

As Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pela Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou csepguidelines.ca/pregnancy). Contudo, há contraindicações para este objetivo em algumas condições (veja à direita).

Preocupação específica da sua paciente e/ou de um(a) profissional qualificado(a) do exercício

Para garantir que sua paciente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que você possa ter sobre atividade física com sua paciente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:

- Atividade física sem restrições com base nas *Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a gravidez de 2019 da SOGC/SCFE*.
- Atividade física progressiva
 - Recomendado evitar:
 - Recomendado incluir:
- Recomendada a supervisão de um(a) Profissional Qualificado(a) do Exercício, se possível.
- Consulte um(a) Fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do assoalho pélvico.
- Outros comentários:

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:

- membrana rompida,
- trabalho de parto prematuro,
- sangramento vaginal persistente inexplicável,
- placenta prévia após 28 semanas de gestação,
- pré-eclâmpsia,
- colo do útero incompetente,
- restrição de crescimento intrauterino,
- gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos),
- diabetes tipo I não controlada,
- hipertensão não controlada,
- doença não controlada da tireóide,
- outras doenças cardiovasculares graves, distúrbio respiratório ou sistêmico

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física com você. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.

- perda gestacional recorrente,
- hipertensão gestacional,
- história de parto prematuro espontâneo,
- doença cardiovascular leve/moderada ou doença respiratória,
- anemia sintomática,
- desnutrição,
- transtorno alimentar,
- gravidez gemelar após a 28ª semana,
- outras condições médicas significativas.

DIRETRIZES CANADENSES PARA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ SOGC/SCFE 2019



As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.

Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25%, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40%.

As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite csepguidelines.ca/pregnancy para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:

1

Todas as mulheres sem contraindicações devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram avaliados:

- mulheres previamente inativas
- mulheres diagnosticadas com diabetes melitus
- mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional $\geq 25\text{kg/m}^2$)

2

As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.

3

A atividade física deve ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.

4

Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.

5

O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.

6

Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.