

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



NOME DA UTENTE:	DATA PROVÁVEL DO PARTO (DD/MM/AA):	DATA DE HOJE (DD/MM/AA):
-----------------	------------------------------------	--------------------------

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

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

As Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 publicadas pela Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadiana 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). Mas há contraindicações para esta meta em algumas condições (veja à direita).

Preocupação específica da sua paciente e/ou de um Profissional do Exercício

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

<input type="checkbox"/> Atividade física sem restrições com base nas <i>Diretrizes Canadianas para a Atividade Física durante a gravidez de 2019 da SOGC/CSEP</i> .
<input type="checkbox"/> Atividade física progressiva
<input type="checkbox"/> Recomendado evitar:
<input type="checkbox"/> Recomendado incluir:
<input type="checkbox"/> Recomendado a supervisão de um(a) Profissional Qualificado(a) do Exercício, se possível.
<input type="checkbox"/> Consulte um(a) Fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do pavimento pélvico.
<input type="checkbox"/> Outros comentários:

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar em 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 da tiroide não controlada
- outras doenças cardiovasculares graves, distúrbio respiratório, ou sistémico

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

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

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

DIRETRIZES CANADIANAS PARA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ SOGC/CSEP 2019



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

Estudos recentes mostram os benefícios e 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 com a 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 contraindicação devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram avaliados:

- mulheres previamente inativas
- mulheres diagnosticadas com diabetes
- mulheres categorizadas com excesso de peso ou obesidade (índice de massa corporal 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 deverá ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias por semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.

4

As mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbios e treino de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.

5

O treino dos músculos do pavimento pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) devem ser realizados diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de 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.