

**Autor:** Carina Vaz de Freitas

**Última atualização:** 2019/06/04

**Palavras-chave:** Gravidez; Doença; Gravidez de risco

## Resumo

Durante a gravidez é frequente o aparecimento de alguns sintomas, normais, próprios desta fase da vida da mulher.

No entanto, existem sintomas que podem indicar possíveis problemas com a grávida ou com o feto ? sinais de alerta. A maioria dos sinais de alerta é de fácil reconhecimento, pelo que é fundamental que a grávida os reconheça de forma a saber em que situações deverá recorrer ao seu médico assistente.

## Sinais de alerta na gravidez

Durante a gravidez é frequente o aparecimento de alguns sintomas que ocorrem devido às alterações no organismo, próprias deste período. Alguns destes sintomas são transitórios, mas podem prolongar-se durante toda a gravidez. Embora muito frequentes e, geralmente, sem gravidade, é importante conhecê-los e saber que medidas podem ser adotadas para a sua melhoria/resolução e quando deve a grávida preocupar-se e procurar ajuda médica.

## Sintomas na gravidez

As **náuseas** e os **vómitos** são sintomas muito frequentes, sobretudo no 1º trimestre da gravidez. Não representam perigo desde que a grávida consiga manter a sua alimentação e hidratação, nem estejam associados a perda de peso significativa (superior a 5%), febre, diarreia, dor abdominal ou lombar intensa, dor de cabeça ou elevação da pressão arterial. Perante algum destes sintomas, a grávida deverá ser avaliada pelo seu médico assistente. Medidas como realizar refeições regulares e em pequenas quantidades, com alimentos pouco gordurosos, beber frequentemente e em pequenas quantidades, nomeadamente chá de gengibre ou de menta, e evitar deitar-se imediatamente após as refeições, podem ser eficazes no alívio das náuseas ou vómitos. Outras medidas, nomeadamente os medicamentos, deverão passar por uma avaliação médica personalizada.

A **azia** e a **prisão de ventre** (obstipação), tendem a agravar ao longo da gravidez por efeito de compressão do útero. Evitar refeições pesadas, evitar os alimentos com potencial de agravar (como o chocolate, o chá e o café), e evitar deitar-se após as refeições são medidas úteis para lidar com a azia. O aumento da ingestão de líquidos não gaseificados, de frutas e vegetais (sobretudo verduras) e a prática regular de exercício físico são boas formas de combater a obstipação.

As **dores nas costas** (lombalgias) ou **abdominais** devem-se frequentemente ao crescimento do útero, com estiramento de ligamentos e ao aumento do volume abdominal. Em geral são benignas e aliviam com repouso ou utilização de cinta. Dores mais intensas, ou que se associem a febre ou alterações das características da urina

devem levar a uma avaliação médica com brevidade. As **secreções vaginais** sofrem alterações que na quantidade quer no aspeto durante a gravidez, sem que isso corresponda a qualquer sinal de gravidade. A avaliação médica é necessária perante outros sintomas como comichão (prurido) intensa, cheiro anómalo ou intenso, dor ou ardor quando urina e dor ou desconforto abdominal intensos.

## Quais são os sintomas ou sinais de alerta?

---

Perante algum destes sintomas ou sinais, a grávida deve ser observada pelo seu médico assistente:

- **Arrepios ou febre alta**, que podem indicar uma infeção. É importante perceber não só a sua origem, mas também se há risco para o feto.
- **Perda de sangue** (hemorragia) pela vagina. Há inúmeras causas para a perda de sangue, algumas benignas e risco significativo, mas obriga a uma avaliação diferenciada pelo risco de poder ser um problema potencialmente grave (gravidez ectópica, ameaça de abortamento, descolamento da placenta, placenta prévia).
- **Perda de líquido pela vagina**, poderá corresponder a perda de líquido amniótico (líquido claro, transparente).
- **Dores de cabeça** intensas ou contínuas, com ou sem alterações da visão, inchaços marcados das pernas e/ou de outras partes do corpo. Podem ser sintomas de uma pré-eclâmpsia - uma entidade na gravidez que implica frequentemente antecipar o parto.
- **Dores intensas na região abdominal ou pélvica**. Pode tratar-se de uma gravidez ectópica, um trabalho de parto/abortamento ou outra doença como uma apendicite, colecistite ou uma cólica renal.
- **Dores fortes e persistentes no estômago**. Podem ser um sintoma de pré-eclâmpsia, uma doença relacionada com o aumento da pressão arterial nas grávidas.
- **Vómitos intensos e/ou persistentes**. Podem indicar gastroenterite. A hiperemese gravídica é uma situação de vômitos incoercíveis durante a gravidez, que pode comprometer a alimentação e hidratação, com risco para a grávida e para o feto.
- **Diminuição dos movimentos fetais** (tendo em conta o padrão habitual de movimentos do seu bebé).
- **Contrações precoces**. Antes das 37 semanas, se sentir contrações, regulares, com intervalos de 10 minutos por um período superior a uma hora e que não diminuem após um período de repouso.

## Conclusão

---

Gravidez não é doença, mas é uma das alturas da vida da mulher em que recorre mais vezes aos serviços de saúde. A maioria das alterações são benignas e não exigem qualquer cuidado. Estar atenta aos sinais de alerta e estabelecer um canal de comunicação efetivo com o médico assistente é fundamental para evitar complicações.

## Referências recomendadas

---

- DGS - Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco. 2015
- Counselling for Maternal and Newborn Health Care: A Handbook for Building Skills. World Health Organization 2013.

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\***

Carina Freitas