

Fonte: Site Revista Crescer

Link: <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI78488-10571,00-REPOUSO+DURANTE+A+GRAVIDEZ.html>

Repouso durante a gravidez

Saiba quando ele é indicado e o que é permitido fazer conforme a gravidade da gestação

Raquel Temistocles



A apresentadora Adriane Galisteu, grávida de 7 meses, está de repouso absoluto por correr risco de ter seu filho Vittorio antes da hora. Em entrevista, ela contou que, apesar da ansiedade, sabe que é o melhor a fazer no momento. De fato, receber a notícia de que vai ser preciso fazer repouso durante a gestação traz angústia para qualquer futura mãe. Afinal, o que toda mulher quer é poder continuar tocando sua rotina desfilando o barrigão por aí. Mas, se esse é o seu caso, é preciso pensar no bebê e na sua saúde e seguir à risca a recomendação do especialista. "O repouso é uma medida auxiliar para a gestante não abusar quando tiver risco de abortamento ou parto prematuro", diz Eduardo de Souza, obstetra do Hospital e Maternidade São Luiz (SP). E a maneira como ele deve ser feito varia de acordo com o risco que envolve cada gestação.

Nos casos mais sérios - como a placenta prévia (quando ela não suporta o peso do bebê e se acomoda no colo do útero) ou a dilatação precoce do colo do útero -, a grávida deve ficar em repouso absoluto, ou seja, deitada o dia todo, e só se levantar para tomar banho ou ir ao banheiro. "Esse é o caso de gestantes com histórico de perdas anteriores, partos prematuros ou que fizeram cerclagem (cirurgia feita para corrigir o problema de dilatação anormal do colo uterino) precisa fazer um repouso mais rígido", afirma Luis Fernando Leite, obstetra do **Hospital e Maternidade Santa Joana (SP)**.

Quando a gravidade é menor, basta a gestante descansar por algumas horas, sem fazer muito esforço físico ou emocional, até que se recupere e possa retomar as atividades. É permitido andar pela casa, preparar uma refeição, se sentar para assistir a um filme. "Esse tipo de repouso (chamado relativo) também é indicado a gestantes com pré-eclâmpsia e, em alguns casos, no início da gestação, quando a mulher está com algum desconforto, como náuseas, vômitos e queda de pressão", diz Wagner Busato, ginecologista e obstetra especializado em medicina reprodutiva.

Se a ansiedade para a chegada do bebê já é comum a todas as grávidas, para aquelas que precisam de repouso, essa sensação pode ficar ainda mais evidente. Confiar no seu médico e conversar com ele sobre todas as suas dúvidas e receios são medidas que ajudam a acalmar. "Para algumas mulheres, a meditação ajuda muito. Ela relaxa e ensina a mulher a respirar corretamente. Algumas práticas, como o Tai Chi Chuan e ioga, também são bem-vindas", diz Eduardo de Souza.