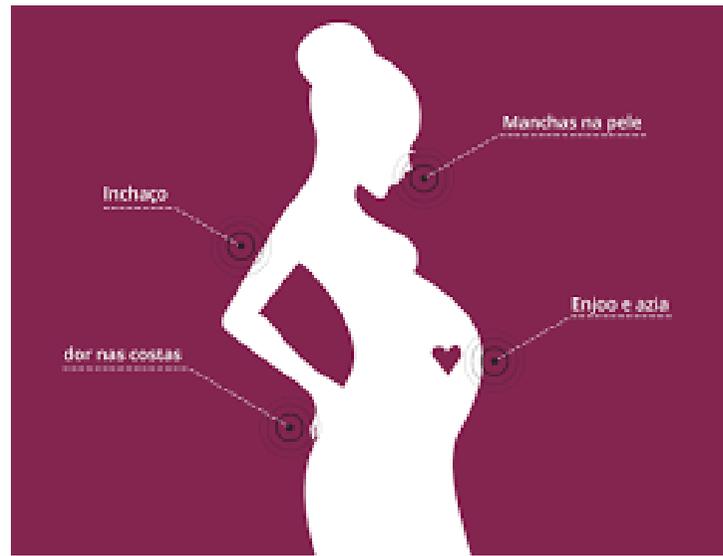




escola superior de
enfermagem
de coimbra

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE COIMBRA CLE - ESMO



DESCONFORTOS NA GRAVIDEZ

Assistência de Enfermagem



Domínio de Intervenção...

- ▶ O domínio de intervenção da Enfermagem centra-se nas respostas dos seres humanos aos problemas reais e/ou potenciais de saúde dos indivíduos dando ênfase à relação humana.

- ✚ Estabelecer parceria com a mulher/casal
- ✚ Respeitar as suas capacidades
- ✚ Valorizar o seu papel

**PROCESSO
DINÂMICO**

**Ajudar a mulher/casal a
serem proactivos no seu
projecto de saúde.**



Intervenções de Enfermagem...



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

ALTERAÇÕES MAMÁRIAS

CAUSA: Estimulação hormonal

MEDIDAS PREVENTIVAS: Uso de soutien de algodão e alças largas



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

POLAQUIÚRIA E NICTÚRIA

CAUSA: Diminuição da capacidade vesical

MEDIDAS PREVENTIVAS: Esvaziar regularmente a bexiga, limitar ingestão hídrica antes de dormir, comunicar qualquer sinal de dor ou ardor



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

LEUCORREIA

CAUSA: Fluxo vaginal mais abundante, por aumento da produção de muco e da descamação das células da parede vaginal. Quando associada a prurido ardor e cheiro fétido deve ser diagnosticada possível etiologia infecciosa

MEDIDAS PREVENTIVAS: Higiene genital adequada



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

NÁUSEAS E VÔMITOS

São mais intensas no início da manhã podendo permanecer ao longo de todo o dia.

CAUSA: Alterações hormonais, formação da placenta, origem emocional, ambivalência entre orgulho ou rejeição da gravidez

MEDIDAS PREVENTIVAS: Fazer pequenas refeições ao longo do dia com intervalos pequenos; evitar odores desagradáveis e alimentos com alto teor de gordura; comer um alimento sólido antes de levantar; mastigar bem os alimentos.

Em casos mais severos administração de antieméticos e promotores do esvaziamento gástrico.



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

PTIALISMO

CAUSA: Relacionado com a relutância em deglutir, aumento dos níveis de estrogénio e progesterona

MEDIDAS PREVENTIVAS: Solução oral para a lavagem da boca, mastigar uma pastilha elástica (sem açúcar), reбуçado de mentol



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

GENGIVITE

CAUSA: Aumento da vascularização e proliferação do tecido conjuntivo

MEDIDAS PREVENTIVAS: Ingerir uma dieta equilibrada com aporte proteico adequado, frutas frescas e vegetais, escovar suavemente os dentes, manter higiene oral cuidada, ir ao dentista



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

ALTERAÇÕES DE HUMOR

CAUSA: Adaptações hormonais e metabólicas, sentimentos sobre o papel da mulher, sexualidade, alterações no estilo de vida da mulher

MEDIDAS PREVENTIVAS: Participar em grupos de apoio, verbalizar as preocupações



Desconfortos da Gravidez... **1º trimestre**

Dispneia, alteração da voz, obstrução nasal, epistaxis

CAUSAS: Relacionadas com alterações pulmonares por crescimento do útero

MEDIDAS PREVENTIVAS: Orientar para sentar-se em cadeira de encosto com apoio dos braços; orientar para elevação da cabeceira da cama; quando é particularmente difícil – Orientar para decúbito dorsal com braços em extensão acima da cabeça - expansão pulmonar – após alívio voltar ao decúbito lateral



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

PIGMENTAÇÃO ACENTUADA, ACNE, PELE OLEOSA

CAUSA: Melanotrofina proveniente da hipófise anterior

MEDIDAS PREVENTIVAS: Desaparece normalmente no puerpério



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

PRURIDO

CAUSA: A pele do abdómen estica e seca

MEDIDAS PREVENTIVAS: Banhos tépidos com bicarbonato de sódio ou farinha de aveia diluída na água, aplicação de loções ou cremes



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

DESEJOS ALIMENTARES

CAUSA: Etiologia desconhecida, influenciados pela cultura e área geográfica

MEDIDAS PREVENTIVAS: Satisfazer os desejos alimentares, exceto os que interfiram com uma alimentação equilibrada



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

PIROSE/AZIA

CAUSA: A progesterona diminui a motilidade gastrointestinal e a digestão; pressão intra-abdominal

MEDIDAS PREVENTIVAS: Evitar grandes quantidades e alimentos gordos ou capazes de provocar gases, mastigar bem os alimentos, beber chá quente para alívio temporário, não deitar logo após as refeições, andar a pé podendo associar-se também um antiácido em combinação com o antiemético



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

OBSTIPAÇÃO

Surge devido à ação relaxante da progesterona sobre o músculo liso diminuindo o peristaltismo intestinal

CAUSA: o movimento lento do sistema digestivo aumenta a reabsorção de água originando fezes mais duras

MEDIDAS PREVENTIVAS: Reforço de ingestão hídrica, 6 a 8 copos de água /dia, dieta rica em fibras (produtos hortícolas, fruta, cereais), sumo de ameixa



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

VARIZES

CAUSA: Relaxamento dos músculos lisos das paredes das veias condicionadas pelas hormonas, agravadas pelo aumento do útero

MEDIDAS PREVENTIVAS: Fazer exercício moderado, repousar com as pernas elevadas, usar meias de descanso



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

HEMORRÓIDAS

CAUSA: As varicosidades das veias hemorroidárias podem surgir pela 1ª vez ou serem exacerbadas com a gravidez; surgem devido à pressão venosa no plexo hemorroidário, causada pela pressão do útero grávido

MEDIDAS PREVENTIVAS: Para o alívio deste desconforto contribuem a aplicação de anestésicos locais em creme e pela aplicação de compressas embebidas em água fria; repouso bacia elevada



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

CEFALEIAS

CAUSA: Tensão emocional, ocular, congestão nasal

MEDIDAS PREVENTIVAS: Relaxamento

Caso persistam e associadas a HTA despiste de pré-eclâmpsia



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

DOR ARTICULAR, LOMBAR, DORSAL

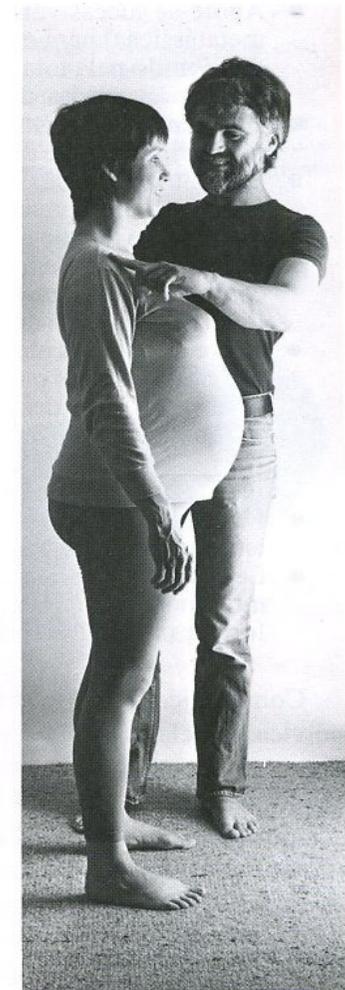
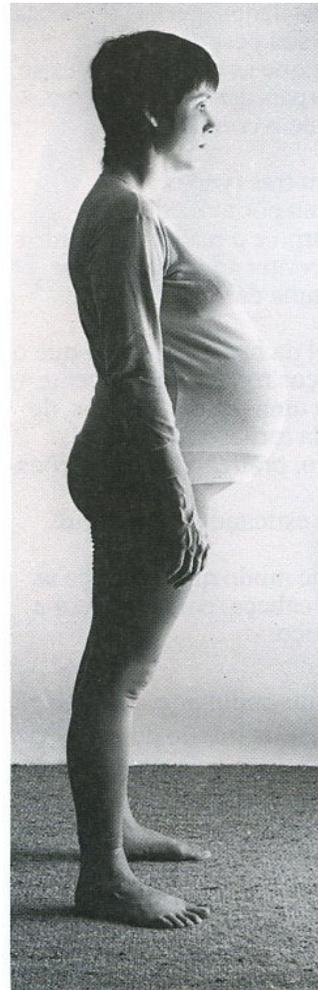
CAUSA: Instabilidade pélvica

MEDIDAS PREVENTIVAS: Manter postura adequada, usar sapatos de tacão baixo, realizar exercícios de báscula da anca, repouso; uso de uma cinta de grávida, proporcionando o alívio da tensão muscular



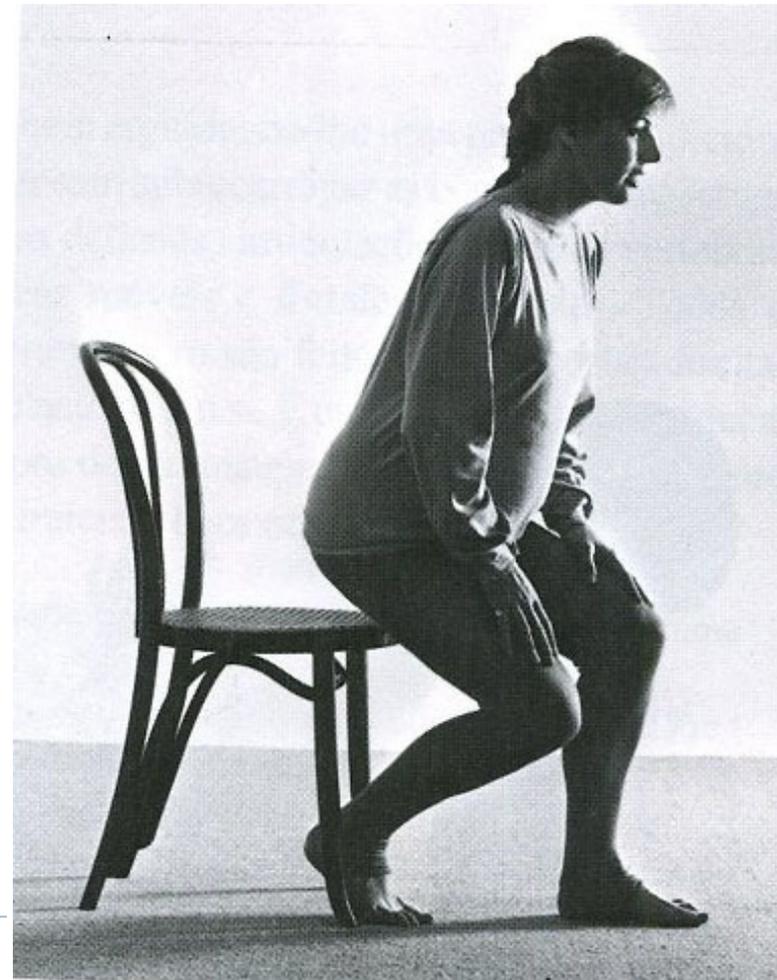
Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

- Incentivar uma postura correcta



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

- Incentivar uma postura correcta:
 - levantar da cadeira



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

- Incentivar uma postura correcta:
 - levantar da cama



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

- Incentivar uma postura correcta:
 - levantar pesos



Desconfortos da Gravidez... **2º trimestre**

ACROSTASIA

CAUSA: Perda de força e formiguelo por compressão do túnel cárpico

MEDIDAS PREVENTIVAS: Manter postura adequada; evitar movimentos de repetição (por ex: uso do rato)



Desconfortos da Gravidez... **3º trimestre**

DISPNEIA

CAUSA: Surge geralmente no final da gravidez, devido à elevação do diafragma, provocada pelo útero grávido; agrava-se quando a grávida se deita e melhora quando esta se senta numa cadeira de encosto, ou quando se deita devidamente apoiada sobre os travesseiros

MEDIDAS PREVENTIVAS: Manter postura adequada, dormir com mais almofadas, evitar sobrecarregar o estômago, evitar esforços excessivos, decúbito dorsal com os braços estendidos acima da cabeça



Desconfortos da Gravidez... **3º trimestre**

INSÓNIA

CAUSA: Movimentos fetais, câibras musculares, aumento da frequência urinária

MEDIDAS PREVENTIVAS: Relaxamento, apoiar partes do corpo com almofadas, tomar duche morno antes de deitar



Desconfortos da Gravidez... **3º trimestre**

CONTRACÇÕES DE BRAXTON-HICKS

CAUSA: Intensificação das contrações uterinas na preparação para o trabalho de parto

MEDIDAS PREVENTIVAS: Incutir segurança, mudança de posição, praticar técnicas de respiração

Excluir situação de trabalho de parto pré-termo



Desconfortos da Gravidez... **3º trimestre**

CÃIBRAS DOS MEMBROS INFERIORES

CAUSA: Pressão do útero grávido sobre os vasos sanguíneos, impedindo a circulação para as pernas, pela tensão muscular e pela fadiga ou carência de cálcio e magnésio

MEDIDAS PREVENTIVAS: Colocar-se de pé fazendo pressão. Fazer extensão do membro com flexão do tornozelo e retração do pé para cima



Desconfortos da Gravidez... **3º trimestre**

EDEMA MALEOLAR

CAUSA: A dificuldade de circulação leva a um aumento de líquidos

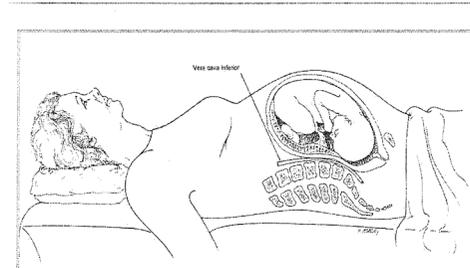
MEDIDAS PREVENTIVAS: Ingestão de líquidos, meias de descanso, descansar com os membros inferiores elevados, fazer movimentos de rotação dos pés, dar pequenos passeios



Desconfortos da Gravidez... 3º trimestre

SINDROME DE HIPOTENSÃO SUPINA

CAUSA: dificuldade na circulação de retorno por compressão do útero



MEDIDAS PREVENTIVAS: Orientar para o repouso em DL de preferência esquerdo; posicionar a grávida em DLE até recuperação dos sintomas; monitorizar pressão sanguínea; avaliar estado de consciência; Apoiar levante só após ter recuperado

Hábitos de vida saudáveis...

VESTUÁRIO

Objetivos:

Promover uma boa auto-imagem

Facilitar a circulação e respiração cutânea

Facilitar uma boa higiene

Facilitar o auto-cuidado relativo ao vestir-se e despir-se

Prevenir ou reduzir sequelas a nível tegumentar



Hábitos de vida saudáveis...

VESTUÁRIO

Uso de tecidos feitos de produtos naturais e facilmente laváveis

Roupas interiores sempre de algodão

Uso de soutien adequado - suporte sem apertar e ajustável ao longo da gravidez

Uso de cinta abdominal de gravidez

Uso de roupas largas – Atenção às restrições da circulação

Uso de calçado confortável, com salto médio e

Largo; sola de borracha; preferencialmente sem atacadores



Hábitos de vida saudáveis...

HIGIENE

❖ Orientar para cuidados de higiene geral

Higiene mais frequente – aumento da sudorese

Mais aconselhável banho de chuveiro

Banho de imersão se não houver dilatação do colo e se for necessário relaxamento.



Hábitos de vida saudáveis...

HIGIENE

❖ **Orientar para cuidados de higiene oral**

Manter adequada higiene dentária

Aumentar o número de lavagens/dia – regurgitação

Evitar ingestão de muitos produtos açucarados

Tratamento dentário – preferencialmente após 2º trimestre



Hábitos de vida saudáveis...

HIGIENE

❖ Orientar para cuidados de higiene genital

Higiene genital mais frequente – Corrimento vaginal

Mudança mais frequente de pensos higiénicos diários

Não fazer irrigações vaginais – excepto quando prescritas



Hábitos de vida saudáveis...

HIGIENE

❖ **Orientar para cuidado da pele**

Banho morno

Hidratação da pele

Uso de sabões neutros, cremes e loções hidratantes



Hábitos de vida saudáveis...

NUTRIÇÃO ADEQUADA

❖ **Objetivos**

Conhecer os hábitos alimentares e actividades diárias antes de sugerir dietas

Contribuir para a sensação de bem-estar

Preparar a mulher para o TP, puerpério e amamentação

Proporcionar os elementos necessários para o desenvolvimento do filho



Hábitos de vida saudáveis...

USO DE SUBSTÂNCIAS

❖ **Acções...**

Orientar para os perigos da auto-medicação – deve sempre informar o médico da gravidez

Evitar ingestão de bebidas alcoólicas – droga mais usual

Orientar para a prevenção do tabagismo



Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ **Objectivos**

Promover períodos de repouso ao longo do dia

Prevenir/reduzir a fadiga

Promover períodos de sono adequados às necessidades da mulher grávida

Reduzir os desconfortos decorrentes da gravidez



Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ **Orientar**

Períodos de repouso com MI elevados

Dormir cerca de 8 horas/noite (necessidades acrescidas de sono)

Ingestão de líquido morno antes de deitar

Banho antes de deitar



Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ Orientar

Deitada em DLE (preferencialmente) com almofadas sob abdómen, entre os joelhos e sob os pés



Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ **Orientar**

Períodos de repouso com MI elevados

Dormir cerca de 8 horas/noite (necessidades acrescidas de sono)

Ingestão de líquido morno antes de deitar

Banho antes de deitar

Relaxamento/Massagens: ombro, face, mãos, dorso, pés...



Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ Orientar

- ❑ Relaxamento na posição sentada

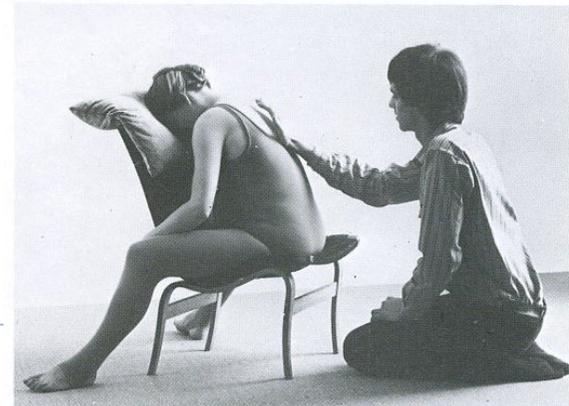


Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ **Orientar**

- ❑ Relaxamento pescoço, ombros e costas

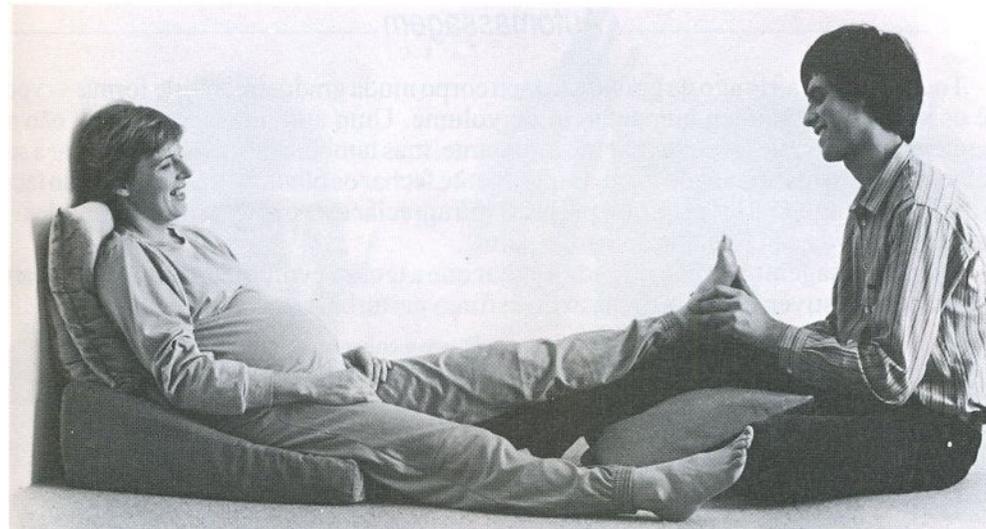


Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ Orientar

- ❑ Relaxamento face e pés

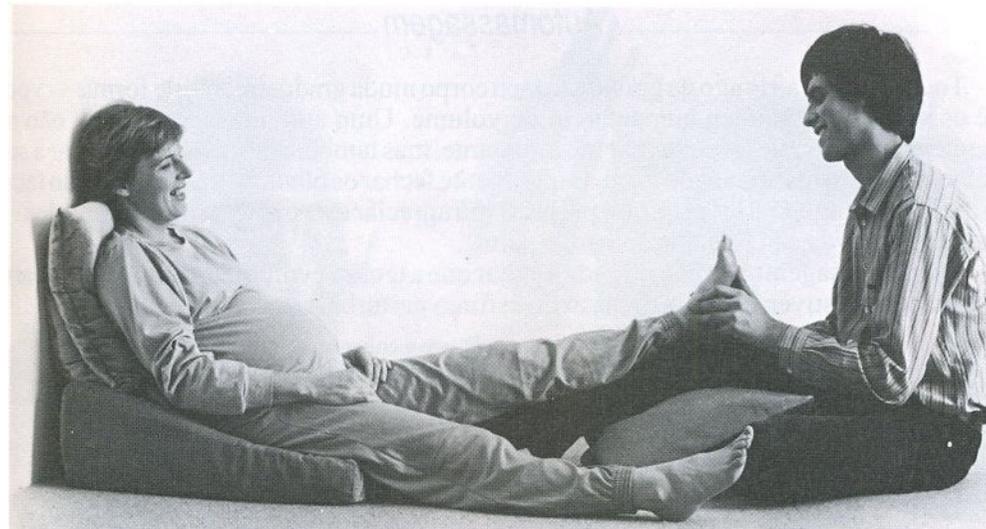
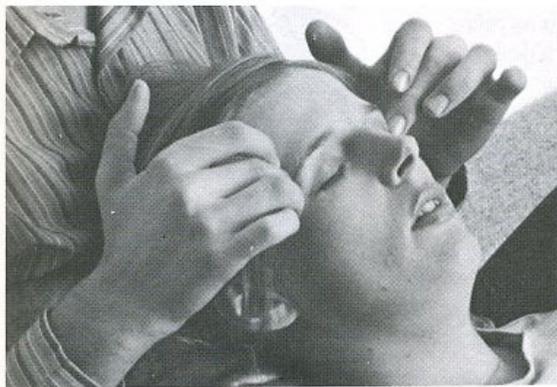


Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ Orientar

- ❑ Relaxamento face e pés



Hábitos de vida saudáveis...

SONO E REPOUSO

❖ **Risco potencial de INSÓNIAS devido a:**

Desconforto da actividade fetal

Dificuldade em encontrar posição confortável

Excitação/ansiedade devido à proximidade do TP

Sonhos ameaçadores



Hábitos de vida saudáveis...

ATIVIDADE FÍSICA

❖ **Objetivos**

Promover o exercício físico adequado

Promover o equilíbrio entre actividade e repouso

Diminuir desconfortos decorrentes da gravidez

Melhorar a circulação- aumentar o apetite

melhorar a digestão- promover sono e repouso

aumentar o tónus muscular e flexibilidade das articulações

melhorar a estabilidade emocional...



Hábitos de vida saudáveis...

VIAGENS

❖ **Objetivos**

Promover a escolha de meios de transporte mais adequados

Prevenir o aparecimento de complicações

1ºs meses – risco de aborto

Últimos meses – risco de PPT



Hábitos de vida saudáveis...

VIAGENS

❖ **Orientar**

Meio de transporte mais aconselhável – comboio –
mudanças frequentes de posição

Evitar meios de transporte com trepidação

Evitar viagens de avião após 36 semanas

Viagens de automóvel

Maior pressão atmosférica

Risco RPM

Parar várias vezes – 1/1 h



Hábitos de vida saudáveis...

VIAGENS

❖ Orientar

Cinto de segurança
(ramo inferior do cinto por
baixo do abdómen)



Hábitos de vida saudáveis...

USO DE SUBSTÂNCIAS

Orientar para os perigos da auto-medicação – deve sempre informar o médico da gravidez

Evitar ingestão de bebidas alcoólicas – droga mais usual

- Lábio leporino e fenda do palato
- RCIU
- Atrasos de desenvolvimento
- Síndrome de alcoolismo fetal



Hábitos de vida saudáveis...

USO DE SUBSTÂNCIAS

- ❑ Orientar para a prevenção do tabagismo

 - Maior risco de RCIU

 - Efeito vasoconstritor da nicotina

 - Diminuição do O₂ devido ao aumento dos níveis de monóxido de carbono

 - Atraso de desenvolvimento intelectual

 - Maior risco de doenças alérgicas

 - Aumento do síndrome de morte súbita da criança

 - Maior risco de aborto, Placenta prévia e DPPNI



Hábitos de vida saudáveis...

SEXUALIDADE

- ❖ O desejo sexual varia de mulher para mulher ao longo da gestação.
- ❖ O companheiro também apresenta variações no desejo sexual:
 - Pode diminuir à medida que a gravidez evolui
 - Medo de lesionar o feto
- ❖ O ajustamento do casal depende do relacionamento anterior



Hábitos de vida saudáveis...

SEXUALIDADE

❑ **1º trimestre**

Diminuição discreta do desejo sexual devido a:

Fadiga, náuseas, medo de aborto e hipersensibilidade mamária

❑ **2º trimestre**

O aumento da congestão pélvica tende a aumentar o desejo sexual

❑ **3º trimestre**

Normalmente diminui o desejo sexual devido a:

Situação física, fadiga e posicionamento durante o coito



Hábitos de vida saudáveis...

SEXUALIDADE

❖ **Acções**

Orientar para uma comunicação adequada entre o casal

Explicar que não existe contra-indicação para relações coitais durante a gravidez normal

Mas, estão contra-indicadas se ameaça de aborto, RPM, hemorragia vaginal, ameaça de PPT

Ensinar sobre necessidade de evitar pressão sobre o feto



Hábitos de vida saudáveis...

SEXUALIDADE

❖ Acções

- ❑ Orientar para uma relação confortável



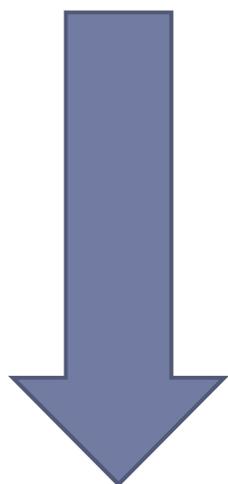
Hábitos de vida saudáveis...

SEXUALIDADE

A INTIMIDADE E A EXPRESSÃO DA SEXUALIDADE E DO AMOR É FUNDAMENTAL DURANTE TODA A GRAVIDEZ.



**TRANSFORMAR
A
VIVÊNCIA
DA
GRAVIDEZ**



**EM QUALIDADE
AFECTIVA!**

