

# Cuidados na **gestação**

**Unimed**   
Curitiba

INFORMATIVO  
ABRIL • 2023



# Índice

**01**

- Introdução

**02**

- Cuidados com a alimentação

**03**

- A gestação e a prática de exercícios físicos

**04**

- A importância do pré-natal e acompanhamento médico regular

**05**

- Cuidados com o corpo e a mente

**06**

- Preparação para o parto

**07**

- Conclusão

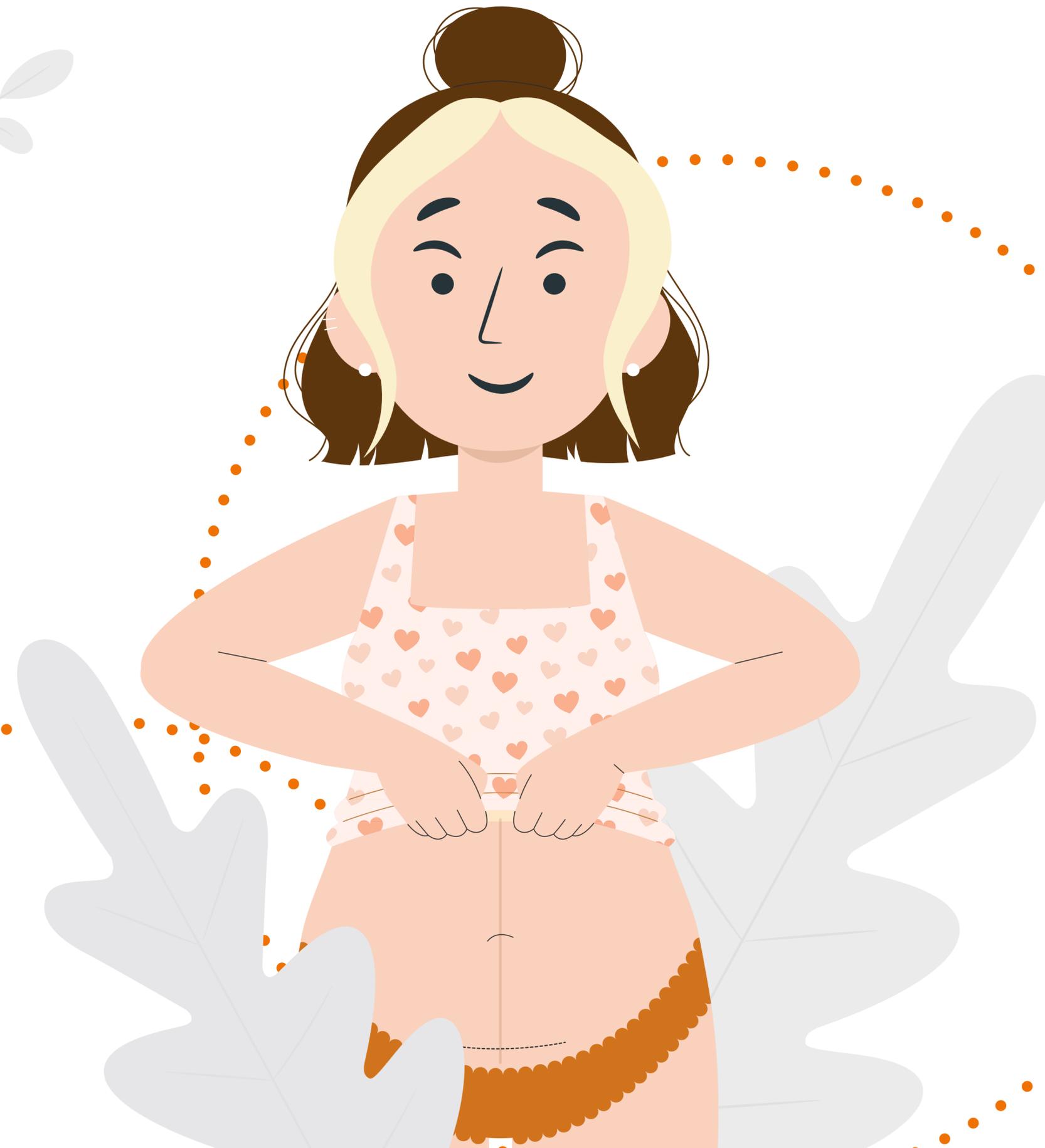
**08**

- Programa Gestação Saudável

# 01

## Introdução

A gestação é um momento muito especial na vida de uma mulher. É um período de muitas mudanças físicas e emocionais, e é importante cuidar bem do corpo e da mente para que tudo ocorra da melhor forma possível. Neste informativo, vamos falar sobre alguns cuidados importantes que devem ser tomados durante a gestação.



# 02

## Cuidados com a alimentação



Durante a gestação, a alimentação deve ser saudável e equilibrada. É importante consumir alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, verduras, carnes magras e cereais integrais. Dentro disso, evitar alimentos industrializados, frituras e refrigerantes também é relevante. Eles contêm muitos conservantes e açúcares que podem fazer mal à saúde.

**Lembre-se de que seu bebê precisa de cálcio e proteínas para se desenvolver.** Procure sempre alimentar-se com esses alimentos e ingira menos carboidratos para controlar o peso.

Além disso, uma parte importante para manter o corpo saudável é a hidratação. Beber bastante água durante o dia beneficia a fluidez do sangue, ajudando na nutrição e na oxigenação do corpo.

# 03

## A gestação e a prática de exercícios físicos

A prática de exercícios físicos também é muito importante para manter o corpo saudável e prepará-lo para o parto. No entanto, é importante escolher atividades que sejam adequadas para a gestação, como caminhadas, natação e yoga, assim como evitar exercícios de pulo ou impacto.

**Mas vale lembrar:** é indispensável a conversa com um(a) médico(a) antes de iniciar qualquer atividade física. Dessa forma, sabemos se ela é adequada para a gestação e para o tipo físico da mamãe.



# 04

## A importância do pré-natal e acompanhamento médico regular



O pré-natal não é nada mais que o acompanhamento e a avaliação da gestação por meio de consultas realizadas mensalmente. O acompanhamento médico regular é fundamental para garantir que tudo está correndo bem com a mãe e o bebê. O médico irá acompanhar o desenvolvimento do bebê, verificar a saúde da mãe e orientar sobre os cuidados necessários. Seguir as orientações dos profissionais é muito importante para o bom desenvolvimento da gestação.

Além das consultas médicas, é importante fazer os exames de rotina, como ultrassonografias e exames de sangue, para detectar possíveis problemas e tratá-los o mais cedo possível.

# 05 Cuidados com o corpo e a mente

Além das dicas acima, alguns cuidados simples com o corpo podem fazer a diferença para tornar uma gestação mais segura e tranquila. **Alguns conselhos práticos são:**

- Evitar ficar muito tempo em pé ou sentada, pois isso pode causar inchaço nas pernas e nos pés.

- Usar roupas confortáveis e que não apertem o corpo.

- Evitar carregar objetos pesados.

- Dormir de lado, de preferência do lado esquerdo, para facilitar a circulação sanguínea.

Da mesma forma, cuidar da mente é essencial para lidar da melhor forma possível com os desafios da gestação. Este período pode ser emocionalmente difícil e é importante lembrar de manter uma mente saudável no processo, por isso, **é bom:**

- Falar sobre os seus sentimentos com pessoas próximas.

- Praticar atividades que te deixem feliz e relaxada, como ler, ouvir música ou meditar.

- Estabelecer uma rotina de descanso e sono adequado. A gestação pode ser cansativa e a qualidade do sono pode ser afetada, por isso é importante estabelecer uma rotina de descanso e dormir as horas necessárias para se sentir bem.

- Fazer acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, se necessário.

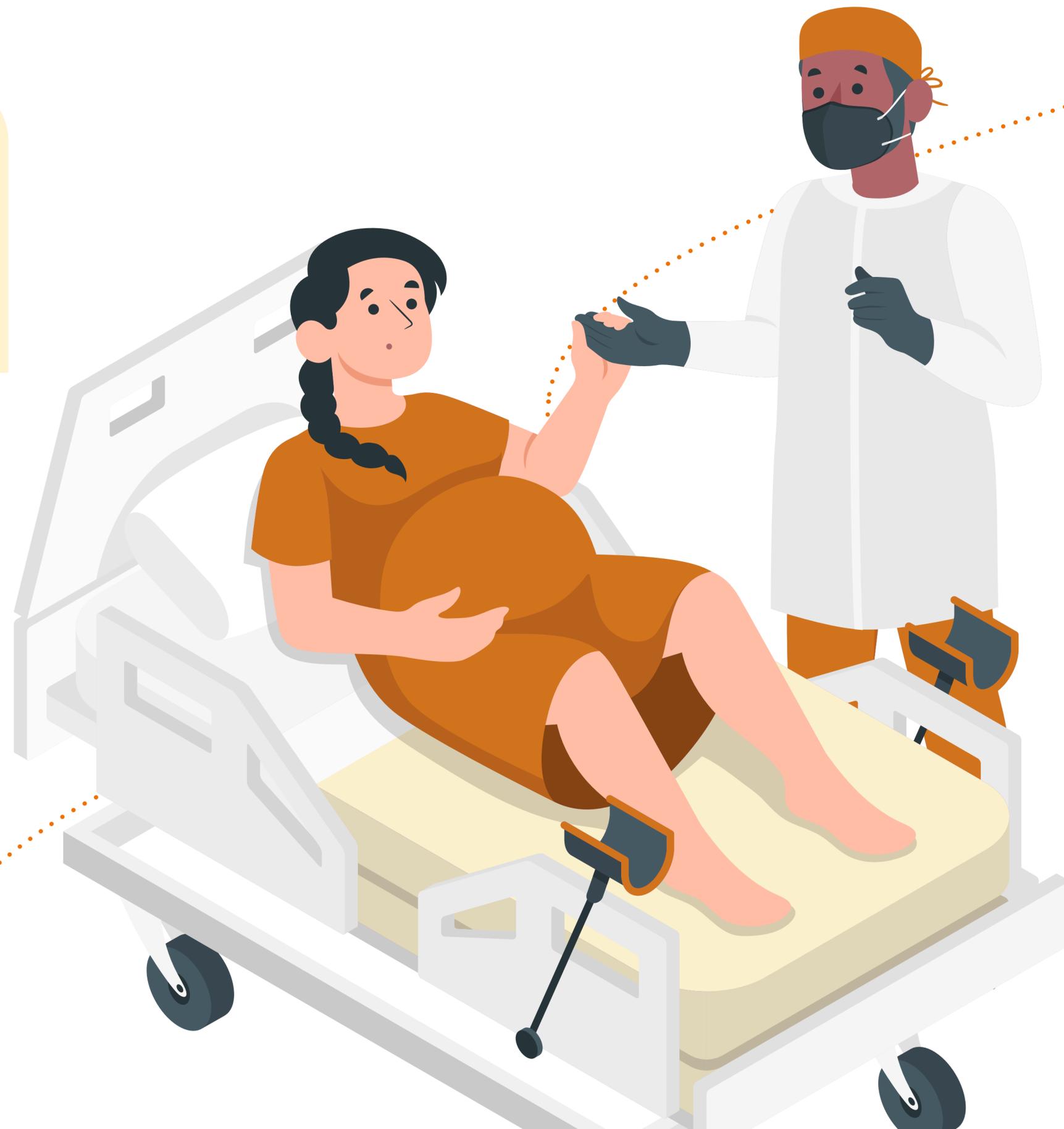
Cada gestação é única, ou seja, uma diferente da outra. Curtir os movimentos do bebê é muito importante. Lembre-se sempre de que você está gerando um novo ser dentro de você, que essa capacidade lhe foi dada como um dom especial. Sinta-se em estado de graça e evite histórias tristes ou ruins que possam lhe abater. Evite pessoas negativas. Aproveite este momento!

# 06

## Preparação para o parto

O parto é um momento importante e pode ser um pouco assustador para algumas mulheres. É importante se preparar, entender as diferentes opções de parto e conversar com o médico para entender o que esperar.

Algumas mulheres optam por fazer cursos de preparação para o parto, que ensinam técnicas de respiração e relaxamento, além de informações sobre as diferentes fases do trabalho de parto e como lidar com elas.



# 07

## Conclusão

A gestação é um período importante na vida de uma mulher, e cuidar da saúde física e emocional é fundamental para que tudo corra bem. Alimentação saudável, prática de exercícios físicos, acompanhamento médico regular, cuidados com o corpo e com a mente e preparação para o parto são alguns dos cuidados importantes que devem ser tomados durante a gestação. O mais importante é conversar com o médico sobre qualquer dúvida ou preocupação que se venha a ter durante a gestação e aproveitar esse momento tão especial!



# 08 Programa Gestação Saudável



Pensando no bem-estar da mulher durante a gestação, a Unimed Curitiba tem o **Programa Gestação Saudável**.

A iniciativa é um encontro entre gestantes que permite a troca de experiências e informações sobre o desenvolvimento da gestação até os primeiros cuidados com o recém-nascido.

É importante ter um lugar seguro onde você possa expressar sentimentos, preocupações e ainda contar com a assistência de profissionais.



Este conteúdo contou com o apoio do médica Lilian Regina Lang,  
cooperada da Unimed Curitiba especialista em ginecologia e obstetrícia.

 [unimedcuritiba.com.br](https://unimedcuritiba.com.br)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)