

**Estou Grávida!  
Que Bom!  
Que Preocupação!**



# Na gravidez, a sua saúde física e mental é ainda mais importante.

É um período de grandes mudanças, em que se transforma - de corpo e mente – numa **MÃE!**

- Pode estar preocupada com as mudanças no seu corpo, com a saúde do seu bebé ou com o parto.
- Talvez esteja insegura acerca da sua capacidade para ser mãe ou pelos encargos económicos que irão surgir.
- Pode ter medos, sonhos diferentes, mudanças de humor ou, simplesmente, sentir-se mais frágil e sensível.
- A relação com o seu companheiro pode também ressentir-se com estas mudanças, atravessar fases de tensão ou modificar-se a nível sexual.

Tudo isto é normal e partilhado por muitas outras mulheres e casais na sua situação.

Faz parte do processo de gravidez e das grandes alterações hormonais e emocionais que estão a acontecer.



## Cuide de si. O seu bebé agradece!

- Seja simpática para si própria. Se alguém lhe oferecer ajuda, não hesite: aceite!
- Descanse sempre que precisar. Não “roube” o seu tempo de sono. Faça uma sesta.
- Alimente-se bem, com produtos saudáveis para si e para o bebé. Beba bastante água.
- Faça exercício. Aconselhe-se com o seu médico assistente.
- Mantenha a sua vida sexual activa, excepto se isso lhe tiver sido desaconselhado pelo seu médico.
- Converse com o seu companheiro, outros familiares ou amigos de confiança. Partilhe as suas dúvidas e preocupações.
- Guarde algum tempo para si: dê um passeio, tome um banho de imersão, descanse no sofá com a sua actividade preferida.
- Procure não assumir novas responsabilidades neste período. Aprenda a dizer NÃO.
- Tente afastar-se das pessoas ou situações que lhe causam *stress*.
- Aceite as mudanças que acontecem dentro de si e desista de querer controlar tudo.



## Se sentir:

- alterações marcadas do sono ou apetite;
- fadiga extrema;
- grande ansiedade ou irritabilidade;
- dificuldades de concentração;
- uma grande tristeza ou grandes oscilações de humor,

**fale com o seu médico assistente.**

**Pode tratar-se de uma depressão da gravidez  
e o seu médico saberá ajudá-la.**



**Direcção-Geral da Saúde**

Direcção de Serviços de Psiquiatria e Saúde Mental

**[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**