

# Caso Clínico: Exercício na gravidez

## e no pós-parto

*Prof. Dr. Carlos Antonio Barbosa Montenegro<sup>1</sup>*

*Prof. Dra. Flávia Cunha dos Santos<sup>2</sup>*

*Prof. Dr. Jorge de Rezende Filho<sup>3</sup>*

**Identificação:** Gestante de 40 anos, professora, moradora de Niterói, Rio de Janeiro.

**Queixa principal:** Sem queixas, compareceu para pré-natal de rotina

**História da doença atual:** GII, PI (PN) A0, compareceu ao pré-natal para iniciar acompanhamento de rotina no 1º trimestre. Na primeira consulta foi feita a troca de metformina por insulina NPH e a troca de losartana por nifedipina. Além disso, recebeu orientação nutricional e indicação de atividade física. A paciente passou a fazer dieta voltada para redução de carboidratos e diminuição de ingesta calórica, iniciou caminhadas 3 x na semana e hidroginástica 4 x por semana. Evoluiu com bom controle glicêmico ao longo do pré-natal, com necessidade de pouco ajuste na insulina a partir de 28 semanas. Manteve níveis tensionais normais com a retirada do anti-hipertensivo no decorrer da gestação.

**História patológica progressiva:** diabetes tipo 2 diagnosticada há 2 anos, obesidade com IMC de 30 e hipertensão arterial.

**História familiar:** Mãe com hipertensão arterial e pai com hipertensão arterial e diabetes

**Exame físico na primeira consulta de pré-natal:** Normocorada, hidratada, anictérica e afebril. PA 140 x 90 mmHg, FC 88bpm, FR 16 ipm. Ausculta respiratória e cardíaca sem alterações. Abdome sem alterações com útero intrapélvico. Exame de mamas e ginecológico sem alterações dignas de nota. Membros inferiores sem edema, panturrilhas livres.

## Comentários

A paciente teve ganho ponderal de 9 Kg ao término da gestação e evoluiu para parto vaginal espontâneo com 38 semanas e 2 dias de idade gestacional. Parto sem intercorrências com RN pesando 3.350 g. A paciente teve puérpério fisiológico, amamentou e foi orientada a retornar as atividades físicas com 42 dias após o parto.

O caso apresentado não mostra somente a importância dos exercícios físicos para uma gestação mais saudável, mostra também como o exercício físico na gravidez pode ser um importante aliado no controle de patologias prévias no curso da gestação e como uma rotina diária de exercícios e alimentação saudável pode diminuir a necessidade de ajustes e aumento de doses de medicamentos na gravidez. A prática de exercícios beneficia também o ganho de peso na

---

<sup>1</sup> Professor Titular da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Membro Emérito da Academia Nacional de Medicina (ANM). Professor Adjunto da Escola de Medicina da FTESM. Diretor Científico do Hospital da Mulher Mariska Ribeiro.

<sup>2</sup> Professora Assistente da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Médica Obstetra da Maternidade Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

<sup>3</sup> Professor Titular da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Membro Titular da Academia Nacional de Medicina (ANM). Professor Livre-Docente da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Professor Titular da Escola de Medicina da FTESM e da Escola Médica de Pós-Graduação da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ).

gestação e por melhorar o controle glicêmico, controla o ganho de peso fetal o que com certeza traz mais segurança para um parto vaginal sem distócias.