Falta de Ar na Gravidez

Sensação de respiração curta ou dificuldade para respirar. Acontece com **6 a 7 em cada 10 grávidas**, principalmente no último trimestre. **Geralmente é normal.**

O que Fazer? — Posição

Deite do **lado esquerdo** e eleve a cabeceira da cama com travesseiros

Sente-se ereta, com as costas bem apoiadas — evite deitar de barriga para cima por muito tempo

Descanse quando sentir falta de ar — pare a atividade e respire devagar e calmamente

Outras Dicas

Respire devagar e calmamente — evite esforços intensos durante as atividades do dia a dia

Evite lugares abafados — prefira ambientes ventilados e com ar fresco

Use **roupas confortáveis** e folgadas que não apertem o tórax ou abdômen

Evite esforços intensos — ajuste o ritmo das atividades conforme a gravidez avança

Quando Procurar Ajuda URGENTE

- Falta de ar súbita ou que piora muito rapidamente
- Dor no peito
- Tosse com sangue
- Febre
- Lábios ou unhas roxos
- Coração muito acelerado
- Inchaço generalizado
- Dor em uma perna só com inchaço

Importante

Falta de ar leve ao esforço é normal na gravidez. Os hormônios fazem você respirar mais rápido e, no final da gravidez, o bebê pressiona o diafragma. Falta de ar em repouso ou que piora precisa de avaliação médica.

Lembre-se: Falta de ar leve é comum na gravidez. Deitar do lado esquerdo e elevar a cabeceira ajudam. Mas falta de ar forte ou súbita é urgência!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária