

# Ansiedade durante a gravidez: como lidar com ela?

Especialistas dão dicas de como lidar com a ansiedade no período mais importante da vida da mulher

**24/08/2016 10:28:06**

As mulheres são naturalmente ansiosas, e ao engravidar, essa situação tende a piorar, já que são muitas informações, novidades e transformações acontecendo tanto fisicamente quanto emocionalmente.

“Para aquelas que ainda serão mães, durante a gestação a ansiedade se faz presente, muitas vezes privando a gestante de gozar de forma integral das alegrias da maternidade”, explica a parente coach Soraya Salomão.

A ansiedade em excesso pode causar danos à saúde do feto, aumentar a pressão arterial da gestante e até mesmo ocorrer um parto prematuro, por isso, é preciso cuidado, como explica o médico Rodrigo Freitas: “Ansiedade constantemente elevada durante a gestação pode levar a maiores riscos de crescimento intrauterino retardado, parto prematuro e até, nos casos mais severos, abortamentos espontâneos. Por isso precisa ser tratada”.

Uma das melhores formas de controlar a ansiedade é praticando exercícios físicos. “A atividade física é perfeita para cumprir a função de "distrair" a mãe ansiosa, gastar calorias que irá controlar o ganho de peso e prevenir doenças gestacionais, além de trazer trará sensação de bem-estar e prazer que controlam e muito o humor. Buscar atividades que exijam concentração e consciência corporal como a ioga, meditação, natação e circuitos funcionais podem ajudar bastante”, orienta a personal gestante Roberta Gabriel, que participou do programa Mãe Gentil, exibido pela Rede Globo.

Além dos exercícios físicos, alguns métodos ajudam a promover o relaxamento da futura mãe e conseqüentemente do bebê, como é o caso das massagens. “A drenagem linfática contribui para a eliminação do excesso de líquidos e toxinas pela urina, além de aliviar tensões, dores musculares, inchaços e aumentar a imunidade da grávida”, explica a cosmetóloga Tatiane Galhanone, da Clínica Benesse.