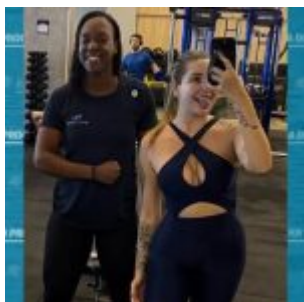


Personal descobre que aluna estava grávida de cinco meses durante treino de elevação pélvica

Category: BRASIL, GERAL

escrito por Maria Luiza | 3 de outubro de 2026



Influenciadora e dona de uma empresa de marketing, Cauany não apenas ignorava a gestação como estava convencida de que jamais engravidaria. A cena foi registrada em vídeo e publicada em suas redes sociais.

A convicção vinha do histórico clínico. Desde a primeira menstruação, os ciclos eram raros, de no máximo duas vezes por ano. Cauany usou anticoncepcional injetável e, depois, o dispositivo intrauterino (DIU) hormonal, e ouviu de médicos, em consultas ginecológicas, que seus ovários eram muito pequenos, atrofiados.

“Sempre me disseram que eu não engravidaria, e passei a vida acreditando nisso”, afirma.

Dores, cansaço e diagnósticos

Nos últimos meses, o corpo de Cauany mudou de um jeito que ela leu como doença. Surgiram dores que migravam da lombar para a cervical, o trapézio, o cotovelo e o pé, além de sono excessivo, enjoo, tontura, esquecimento, irritação e dor nos seios.

Ela passou por ortopedista, cirurgião plástico, fisioterapeuta, psicólogo, psiquiatra e ginecologista, fez ressonância magnética e exames de sangue, e recorreu à acupuntura e à quiropraxia. Recebeu o diagnóstico de fibromialgia, passou a tomar medicamentos para dor e para depressão e repôs ferro depois que um exame apontou anemia.

Segundo ela, nenhum profissional pediu o beta-HCG, exame de sangue que mede a gonadotrofina coriônica humana, hormônio produzido na gravidez.

“Cheguei a achar que estava ficando maluca, porque a dor mudava de lugar o tempo todo”, conta.

Quem enxergou a gestação foi Geisi, que atende gestantes há anos e conhece Cauany desde a adolescência. Ela notou o quadril ganhando outro formato, o rosto inchado, os seios maiores, o humor instável, as câimbras e uma sonolência incomum em quem antes dormia pouco.

A personal insistiu por meses para que a aluna fizesse um teste de gravidez, e a resposta era sempre a mesma: convicta de que era infértil, Cauany descartava qualquer chance. Houve uma exceção logo no início da gestação, quando a dúvida a levou a recorrer a um exame de farmácia. O resultado foi negativo, e a possibilidade foi posta de lado.

Sem contar a suspeita à aluna, Geisi trocou os treinos por exercícios de fortalecimento lombar e equilíbrio e, por fim, avisou que só voltaria a treiná-la depois de um novo teste.

O que o corpo grávido mostra

A ginecologista Ana Carolina Romanini, especialista em obstetrícia e endoscopia ginecológica pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), não atendeu Cauany e analisou o caso a partir do relato e do vídeo. Ela explica que as mudanças descritas pela personal são típicas da gestação.

O volume de sangue aumenta cerca de 50% ao longo da gravidez, segundo o Manual MSD, e o coração passa a bombear de 30% a 50% mais sangue por minuto.

O útero em crescimento comprime a veia cava, que devolve ao coração o sangue da parte inferior do corpo, o que reduz o retorno venoso e favorece o inchaço, inclusive no rosto.

Deitada de barriga para cima, como na elevação pélvica, a compressão tende a ser maior e pode reduzir ainda mais esse retorno, com queda da pressão arterial.

A progesterona, principal hormônio da gravidez, faz o corpo reter líquido e provoca sono, num organismo que já gasta mais calorias por causa do metabolismo acelerado. O cansaço tende a ser mais intenso nas primeiras 14 semanas.

Ao mesmo tempo, ligamentos e articulações da pelve ficam mais frouxos, o que permite que a bacia se abra para acomodar o bebê, e a cintura se perde com o crescimento do útero. Estimuladas pelos hormônios, as mamas ficam maiores e mais sensíveis já nas primeiras semanas, em preparação para a amamentação.

A barriga, porém, é o sinal mais imprevisível. Por volta da 12ª semana, o abdômen começa a ficar levemente protuberante e, com 20 semanas, o útero chega à altura do umbigo, mas em primeiras gestações a barriga costuma demorar a aparecer.

Com cerca de 20 semanas, idade gestacional estimada para Cauany, um leve abaulamento durante um exercício como a elevação pélvica pode ser a única pista visível.

A pontada que ela descreveu na hora do treino, diferente da cólica menstrual, também tem explicação. Nessa fase, o útero em crescimento distende os ligamentos redondos, que o sustentam, e a dor no baixo-ventre pode irradiar para as pernas.

O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas associa o incômodo ao segundo trimestre, e o serviço público de saúde

britânico, o National Health Service, o descreve como uma pontada aguda de um lado do baixo-ventre, em geral inofensiva quando leve e passageira, que alivia com repouso ou mudança de posição.

Se a dor persiste por mais de 30 a 60 minutos, ou vem acompanhada de sangramento, contrações regulares, dor nas costas ou sintomas urinários, é preciso buscar atendimento imediato.

Por que gravidez passou despercebida

Gestações reconhecidas só na segunda metade do período são raras, mas documentadas. Um estudo prospectivo conduzido em Berlim e publicado em 2002 na revista *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica* estimou que uma em cada 475 gestações só foi percebida a partir da 20ª semana, e uma em cada 2.455 só foi descoberta no parto. No caso de Cauany, o ciclo irregular tirou de cena o sinal que costuma acender a suspeita: o atraso da menstruação.

Mulheres com ciclos irregulares podem ter a síndrome ovariana metabólica poliendócrina, nome adotado em 2026 para a antiga síndrome dos ovários policísticos, condição em que alterações hormonais e metabólicas podem impedir a ovulação e, às vezes, exigir indução para engravidar.

Ainda assim, segundo a médica, quem menstrua duas vezes por ano ovula, em tese, duas vezes por ano, e basta uma dessas ovulações para engravidar.

Os ovários pequenos tampouco indicam infertilidade: com hormônio vindo de fora, como no anticoncepcional, o órgão deixa de produzir os seus e diminui, voltando ao tamanho original quando a ovulação é retomada.

Em mulheres jovens, a redução por falência de função, como na menopausa precoce, é confirmada pela dosagem hormonal e pela parada da menstruação, não pelo tamanho do órgão.

O teste de farmácia que Cauany fez no início da gestação, entre três e cinco meses atrás, deu negativo. Esses testes só detectam o beta-HCG acima de determinado limite, e numa gestação muito inicial a concentração pode não tê-lo alcançado.

“Teste positivo não deixa dúvida, mas o negativo não permite afirmar que a mulher não está grávida”, resume a médica.

O recomendado seria repetir o teste uma ou duas semanas depois ou recorrer ao exame de sangue, capaz de identificar concentrações menores. O hormônio sustenta a gestação até por volta da 14ª semana, quando a placenta assume, e depois seus níveis caem.

Para Romanini, toda mulher em idade fértil sem menstruação deve ter o beta-HCG solicitado, e, como dor, cansaço, enjoo, tontura e mudança de humor surgem na gravidez sem serem exclusivos dela, a gestação deve ser a primeira hipótese a considerar.

Medicamentos e treino

Ao descobrir a gravidez, a maior preocupação de Cauany foi o efeito dos remédios que tomou. Ela usou desvenlafaxina, antidepressivo que ainda retira de forma gradual por causa do risco de dependência, além de analgésicos fortes, e passou a temer malformações depois de ler sobre os medicamentos.

A ginecologista explica que, de modo geral, os remédios são contraindicados na gestação porque não se testam fármacos em grávidas e faltam estudos, o que não significa dano comprovado.

Os treinos preocupam menos. Para uma mulher saudável, habituada à atividade física e com gestação evoluindo bem, não há contraindicação, diz a médica. Geisi lembra que o peso de Cauany se manteve controlado e que a rotina sempre priorizou postura e fortalecimento da lombar. Daqui em diante, os

exercícios com a barriga para baixo ou que pressionam o abdômen saem da programação.

Já a ultrassonografia morfológica do primeiro trimestre, feita entre a 10ª e a 14ª semana para avaliar malformações e medir a translucência nuchal, marcador associado à síndrome de Down, não foi realizada e não pode ser recuperada.

Com cerca de 20 semanas, o caminho é um pré-natal rigoroso, com a morfológica do segundo trimestre e um ecocardiograma fetal para examinar o coração do bebê. Ela ainda procura vaga com um obstetra para o pré-natal.

Para a ginecologista, o caso é raro, mas possível: a gravidez provoca tantas alterações que, num organismo acostumado a ciclos irregulares e ao uso de anticoncepcionais, elas podem ser atribuídas a outras causas.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
03/10/2026/07:10:45

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do](#)

Progresso

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Bitcoin em reais: o que o preço atual revela sobre o momento do mercado](#)