

Exercício de relaxamento

- Sente-se confortavelmente com a cabeça e o pescoço apoiados em almofadas, deixe os braços estendidos com as palmas das mãos viradas para cima;
- Feche os olhos e tente não pensar em nada;
- Descontraia todos os músculos, até sentir o corpo pesado;
- Com os lábios fechados, inspire profunda e lentamente pelo nariz, enchendo os pulmões de ar até sentir os músculos abdominais subirem, correspondendo ao movimento do diafragma (músculo que separa a cavidade torácica do abdominal);
- Antes de sentir qualquer tensão expire devagar pela boca, como se estivesse a soprar ou suspirar.



Se tiver dúvidas

Contate a sua equipe de família:

Médico / enfermeiro / secretário clínico



USF ARANDIS

R. Fernando Barros Ferreira Leal

2560-253 Torres Vedras

Tel: 261 336 371/3

arandisusf@gmail.com

Elaborado por Núcleo de Saúde Materna

Margarete Paiva

Dolores Firmino

Fernanda Costa

Exercício físico e repouso na Gravidez



Exercício Físico Durante a Gravidez

- Estar grávida não significa que deva privar-se das suas atividades normais.
- A atividade moderada ajudará a manter o seu corpo em melhor condição física, contribuindo para a manutenção do tônus muscular e para uma postura correta.
- Cada gravidez é individual, pelo que a grávida deve consultar o seu médico antes de iniciar ou de dar continuidade a uma atividade física intensa.
- À medida que a gravidez evolui, ficará cansada com maior facilidade.
- É importante descansar bastante e evitar qualquer atividade esforçada, sobretudo nos últimos meses de gravidez.



Repouso

A grávida deve :

- procurar ter durante o dia momentos de repouso entre as tarefas;
- dormir no mínimo 8 horas por noite, embora as necessidades variem de pessoa para pessoa.

Durante o primeiro trimestre(até às 12 semanas de gestação)é frequente a grávida sentir sonolência ;

No segundo trimestre (entre as 13 e as 27 semanas de gestação) é frequente referir insónias.

Viajar durante a gravidez

Precauções que a grávida deve ter ao viajar :

- Usar roupas confortáveis e largas;
- Se viajar de carro parar de vez em quando, para caminhar um pouco;
- Não fazer viagens superiores a 3 horas;
- Ao viajar de avião “esticar” as pernas e dar uns passos sempre que puder;
- Não tomar medicação para o enjoo sem consultar o médico;
- Levar sempre, o “Boletim de Saúde da Grávida” ;
- Usar sempre cinto de segurança, no entanto deve colocá-lo correctamente: o cinto passa entre os seios e é apertado por baixo do abdómen.

