



## Desconfortos no 2º Trimestre da Gravidez

### Varizes

As varizes são dilatações permanentes das veias. São o resultado de uma debilidade das paredes dos vasos e do funcionamento deficiente das válvulas venosas.

#### O que fazer?

- Deve passear a pé em marcha lenta, para ajudar a circulação
- Quando sentada não deve cruzar as pernas
- Deve elevar as pernas quando está sentada
- Evitar expor as pernas ao sol e à água muito quente
- Aconselha-se o uso de meias de descanso para grávidas, que devem ser vestidas antes de se levantar. As meias também são benéficas para as mulheres que permanecem muitas horas em pé, para aliviar o cansaço.

### Hemorróidas

São alterações circulatórias, que originam varizes na zona perineal (que circunda o ânus). São devidas a alterações hormonais e ao esforço que faz quando evacua. Provocam dor e comichão, podendo observar-se perdas de sangue. Podem desaparecer após o parto.

#### O que fazer?

- Ingerir líquidos (água)
- Fazer uma alimentação rica em fibras
- Praticar exercício moderado
- Aliviar a dor, com a aplicação local de gelo ou pomada adequada.

### Obstipação

Considera-se que existe obstipação quando se evacua menos vezes que o normal, incompletamente, sendo as fezes duras e secas. Aparece devido a uma alteração hormonal, que reduz os movimentos efetuados pelo intestino (movimentos peristálticos), provocando um aumento da reabsorção da água, o que origina fezes mais duras. Também pode surgir devido ao aumento de volume do útero que comprime o intestino.

#### O que fazer?

- Educar o intestino, procurando evacuar a horas certas
- Fazer uma alimentação rica em fibras (farelos, fruta crua e vegetais)
- Ingerir diariamente muita água (6 a 8 copos por dia)
- Fazer exercício físico (marcha)
- Ingerir uma bebida quente, como chá de limão, meia hora antes do pequeno-almoço (ajuda a estimular o intestino);

### Edema dos tornozelos

É um inchaço ao nível dos tornozelos devido à dificuldade de circulação, que provoca um aumento de líquidos nesta zona. Estar de pé durante muito tempo favorece a dificuldade circulatória e aumenta o edema e o desconforto.

#### O que fazer?

- Quando sentada manter os pés apoiados e movimentar as pernas
- Não permanecer em pé durante muito tempo
- Quando deitada elevar os membros inferiores
- Não expor as pernas ao sol
- Dar pequenos passeios várias vezes ao dia
- Fazer movimentos de rotação aos pés;

## Lombalgias

São as designadas dores de costas que surgem devido à pressão exercida pelo aumento do volume do útero sobre os músculos das costas e à mudança da postura provocada pelo aumento do abdómen. Se as dores forem agudas ou persistentes deve informar o seu médico de família.

### O que fazer?

- Utilizar uma postura adequada
- Pedir a alguém que lhe massage as costas, aplicando calor
- Deverá repousar o máximo de tempo possível
- Usar soutien de suporte
- Usar cinta de gravidez para apoiar os músculos
- Usar uns sapatos de salto baixo mas não raso
- Evitar levantar objetos pesados;



## Azia

É uma sensação como de queimadura, que sobe desde o estômago até à faringe, acompanhada de gases e excreção de saliva clara. A azia pode ocorrer devido ao estômago ser empurrado para cima pelo útero aumentado de tamanho, devido um esvaziamento de estômago retardado e também relaxamento da passagem do esófago para o estômago (Cárdia) devido ao efeito da progesterona.

### O que fazer?

- Não se deitar logo a seguir às refeições
- Andar a pé depois das refeições
- Fazer aproximadamente 6 refeições diárias
- Fazer uma alimentação equilibrada e diversificada
- Evitar alimentos ácidos, muito condimentados e gorduras
- Mastigar bem os alimentos.

## Cãibras dos membros Inferiores

É um dos desconfortos mais perturbadores, não só devido à dor que causam, mas também normalmente ocorrem durante os períodos de descanso.

### O que fazer?

- Fazer a dorsiflexão do pé até desfazer o espasmo
- Fazer massagem e aplicar calor no músculo afetado;

**Na gravidez, não tome qualquer medicamento  
que não tenha sido prescrito pelo médico**