



Foto: Pixabay.

Mesmo com o isolamento social devido à pandemia do Coronavírus, as gestantes atendidas pela Rede de Saúde de Olinda continuam recebendo orientações para evitar as dores naturais desse processo. Por telefone ou vídeo, o Núcleo de Fisioterapia faz esse trabalho, de acordo com a demanda das Policlínicas, onde as pacientes são assistidas.

“Elas são atendidas nas policlínicas. Quando as enfermeiras precisam de alguma informação entram em contato com a gente e nós explicamos”, disse a coordenadora dos Núcleos de Fisioterapia de Olinda, Rosely Chaves.

O fisioterapeuta Filipe Pinheiro atenta para dicas simples que as gestantes

podem adotar no dia a dia para prevenir dores e lesões. “Alguns cuidados devem ser tomados, como hidratação adequada e permanente, e evitar a prática de exercícios em temperaturas altas ou extremas. É preferível sempre exercitar-se no início da manhã e/ou no final da tarde, e evitar exercitar-se ao ar livre quando a umidade do ar estiver muito baixa.”

Outra dica importante é a respeito dos alongamentos, considerados importantes para prevenção de lesões musculares. Para quem está grávida, é preciso cuidado com a intensidade. “Diante do aumento nos níveis de relaxina e da progesterona durante a gestação, devem-se evitar alongamentos extremos para prevenir lesões ligamentares e articulares.