

## Desconforto abdominal e lombar

- ◆ Ocorrem pelo aumento do volume do útero.

### Cuidados a ter:

- ◆ Utilizar cinta adequada à gravidez;
- ◆ Utilizar calçado confortável e de salto baixo.;
- ◆ Praticar atividade física adequada e alongamentos;
- ◆ Manter uma postura correta.

## Varizes

- ◆ Ocorrem pelo aumento do volume do útero, que é suportado pelos membros inferiores.

### Cuidados a ter:

- ◆ Evitar aumentar muito de peso;
- ◆ Evitar longos períodos de pé ou sentada;
- ◆ Evitar utilizar roupa muito apertada;
- ◆ Praticar atividade física adequada;
- ◆ Utilizar calçado confortável e de salto baixo.

A equipa de saúde tem um horário definido para o seu atendimento.

Informe-se junto dos serviços administrativos.



Rua do Infantário, 276  
4536-068 Lourosa  
Tel. 22 744 30 57 / 22 744 80 24/ 227454257  
Email: [usf.familias@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usf.familias@arsnorte.min-saude.pt)  
Web: [www.usf-familias.com](http://www.usf-familias.com)

Revisão: 22/12/2023  
Aprovação: 22/12/2023  
PO.04\_panf.106 versão 1



# Desconfortos na gravidez 2º trimestre



## Desconfortos mais comuns no 2º trimestre de gravidez

- ◆ Alterações cutâneas;
- ◆ Tonturas / Sensação de desmaio;
- ◆ Azia;
- ◆ Obstipação (prisão de ventre);
- ◆ Hemorróidas;
- ◆ Desconforto abdominal e lombar;
- ◆ Varizes.

### Alterações cutâneas

- ◆ Ocorrem devido a alterações hormonais.
- Pigmentação acentuada (cloasma gravídico);
- Acne;
- Pele oleosa;
- Comichão;
- Estrias.



### Cuidados a ter:

- ◆ Manter as unhas cortadas e limpas;
- ◆ Banho com solução calmante;
- ◆ Aplicação diária de óleo ou creme hidratante;

- ◆ Usar vestuário largo e solto;
- ◆ Aumentar a ingestão de líquidos.

### Tonturas / Sensação de desmaio

- ◆ Cuidados semelhantes aos descritos para o 1º trimestre da gravidez.

### Azia

- ◆ Ocorre pela pressão exercida pelo útero no estômago, provocando o refluxo do conteúdo gástrico.

### Cuidados a ter:

- ◆ Realizar várias refeições ao longo do dia (cerca de 6), ingerindo pequenas quantidades; de cada vez;
- ◆ Evitar alimentos gordurosos, enchidos, fritos e bebidas com gás;
- ◆ Manter uma postura correta;
- ◆ Ingerir água morna para alívio temporário da azia.

### Obstipação (prisão de ventre)

- ◆ Ocorre pela pressão exercida pelo útero no intestino e devido a alterações hormonais.

### Cuidados a ter:

- ◆ Aumentar a ingestão de água (~ 1.5l/dia);
- ◆ Ter uma alimentação saudável, rica em fibras;
- ◆ Caminhar diariamente, cerca de 30 minutos;
- ◆ Não usar laxantes sem prescrição médica.

### Hemorróidas

- ◆ Ocorre devido ao aumento da pressão venosa e obstipação.

### Cuidados a ter:

- ◆ Ter uma alimentação saudável, rica em fibras;
- ◆ Aumentar a ingestão de líquidos;
- ◆ Caminhar diariamente;
- ◆ Realizar banhos de água morna.