

RADAR SAÚDE

19 de agosto



15/8: DIA DA GESTANTE

Comemorado no último domingo, 15/8, o **Dia da Gestante** é uma data que vai muito além da parabenização às futuras mães e reforça a importância da reflexão sobre esse período na vida de uma mulher.

Ao mesmo tempo em que sente enjoos, dores de cabeça e outros sintomas físicos, a gestante também passa por **diversas mudanças hormonais na gestação**, lidando com um turbilhão **de emoções**.

Por isso, o período entre a **descoberta da gravidez até o primeiro ano após o parto é considerado o de maior vulnerabilidade para adoecimento psíquico** e, diante das preocupações impostas pela pandemia do novo coronavírus, é fundamental dar atenção à **saúde da mente** nessa fase.

Pensando nisso, separamos quatro dicas que podem beneficiar a saúde emocional durante a gestação.

1. Se possível, pratique exercícios físicos regularmente

Com orientação médica adequada, diversas atividades podem ser realizadas durante a gestação para trazer benefícios físicos, evitar o ganho excessivo de peso e reduzir a ansiedade e o estresse.

2. Busque fazer atividades relaxantes

Meditação, leitura e jardinagem, por exemplo, podem reduzir o estresse e aumentar a sensação de bem-estar. Caso não haja familiaridade com nenhuma dessas atividades, vale experimentá-las para descobrir quais são as favoritas.

3. Procure dormir bem

O sono é outro fator que pode alterar a saúde emocional; por isso, é importante investir em uma rotina de sono. A principal dica é ir para a cama todos os dias no mesmo horário. Além disso, poucas horas antes de dormir, procure se distanciar do celular, da televisão e de bebidas estimulantes, como o café.

4. Converse sobre seus sentimentos

A gravidez é um período que envolve muitas mudanças duradouras e dúvidas; por isso, a ansiedade pode bater à porta. Para evitar esse sentimento, é válido realizar acompanhamento com um profissional de saúde mental para expor as angústias. Nesse caso, você pode usar o Programa PraVC. Também vale acessar a página Viva Melhor, disponível no POC, e conferir os conteúdos voltados para saúde mental.

Não se esqueça: a Rumo adotou e oferece às futuras mães e aos futuros papais a **licença parental estendida**. Assim, é possível se dedicar mais à maternidade ou à paternidade, de maneira mais tranquila e com a certeza de retornar ao trabalho com segurança.

Conte com a Rumo. Conte com a Brado. Conte com o nosso cuidado.

#AGenteResolve

Acesse o **Programa PraVC** (0800 025 4321), um benefício em que **você e sua família** contam com a assistência de especialistas para ajudar em questões envolvendo saúde psicológica, finanças, orientação jurídica e serviço social.