



Célia Martins
ENFERMEIRA

Relaxe e alivie a tensão do dia-a-dia

O PODER das

Ajudam a relaxar e, deste modo, a aliviar a tensão física e o cansaço acumulado ao longo da semana. Experimente.

ESTAR grávida é, certamente, considerado um dos períodos mais felizes da vida de uma mulher. Por isso, tem sempre pretexto para se mimar as vezes que quiser. No entanto, convém saber que os tratamentos ou massagens para as futuras mamãs são indicados depois das 16 semanas, ou seja, *“a partir do quarto mês de gravidez, numa situação de relaxamento, alívio de dores musculares, acumulação de líquidos, pequenas lesões que possam surgir, entre outros”*, declara Célia Martins, enfermeira.

Caso já tenham passado as 16 semanas, está, portanto apta a entregar-se aos prazeres de um SPA ou de uma clínica especializada, independentemente da época do ano. Tudo porque os incómodos comuns da gravidez – pernas pesadas, tornozelos inchados, cansaço acumulado e stress – tendem a aumentar à medida que as semanas vão passando. Além disso, as alterações corporais que vão

surgindo, devido às mutações hormonais que ocorrem durante a gravidez, requerem também atenção da sua parte.

Bem-estar à flor da pele

Célia Martins salienta os *“desequilíbrios de postura, que fazem com que os músculos das costas e do pescoço suportem muita tensão e apresentem sinais de fadiga”*, como o principal motivo para a necessidade de recorrer a um tratamento ou a um tipo de massagem específicos.

A criação de tratamentos para as gestantes é, por isso, uma forma de lhes proporcionar bem-estar, até mesmo durante o Inverno. Embora, nesta altura do ano, os edemas nas pernas e nos pés não se tornem tão preocupantes como acontece no Verão, convém pôr em prática os devidos cuidados, sobretudo se está muito tempo de pé ou sentada no local do trabalho, ao que a tendência é para os membros inferiores incharem em demasia. O mesmo acontece com as

mãos e o rosto, em particular nas grávidas que tendem a inchar em ambas as zonas do corpo. As costas são também afectadas por todas estas alterações, devido ao volume da barriga, que cresce à medida que os meses passam.

Por conseguinte, é fundamental devolver o equilíbrio ao corpo e à mente, através de massagens e tratamentos que ajudam *“a libertar a tensão existente em toda a área, aliviando os músculos do stress envolvente da postura”*, continua a nossa entrevistada, pois *“é muito importante que a grávida chegue ao parto aliviada dos desconfortos e stress, para que possa viver este momento o mais intensamente possível”*, continua Célia Martins.

Cuidados a ter em conta

O tempo de gravidez em que se encontra é muito importante, *“visto ▶*

As mais adequadas

Segundo Célia Martins, *“existem três tipos de massagens apropriados à grávida, dependendo das necessidades”*:

- **RELAXANTE** – ajuda-a a sentir-se melhor a nível da postura e do cansaço, pois permite relaxar os músculos, dando uma sensação de bem-estar;
- **TERAPÉUTICA** – indicada para detectar pequenas lesões, como as distensões;
- **DRENANTE** – essencial para aliviar pernas cansadas, libertando-as das impurezas que se vão acumulando nas articulações, causando, na maioria dos casos, grande desconforto.



D.R.

MASSAGENS



Depois das primeiras
12 semanas já pode desfrutar
de momentos únicos
e relaxantes, proporcionados
pelas mãos de especialistas
em massagens

- *a massagem na área abdominal ser desaconselhada*", esclarece Célia Martins. O mesmo acontece depois das 16 semanas, em que *"a massagem ao abdómen deve ser evitada, excepto pela realização de movimentos muito superficiais para a aplicação de cremes e loções"*, justifica.

Outro aspecto crucial diz respeito ao seu estado de saúde e ao do seu bebé. *"Quem aplica a massagem deve ter em conta se houve ou há complicações com a gravidez, anormalidades a nível da placenta, do útero ou do cérvix, distúrbios que afectam o suprimento sanguíneo para o feto, entre outras informações"*, salienta a nossa entrevistada. O mesmo se aplica à posição em que deve *"permanecer enquanto lhe é realizada a massagem"*, continua Célia Martins.

Por tudo isso, convém aconselhar-se com *"um profissional da área da saúde, de forma a ser-lhe recomendar a massagem mais adequada"*, remata. ❄



Movimentos suaves ajudam a atenuar a tensão.

Onde ir

Entregue-se ao prazer de uma massagem ou de um tratamento num ambiente descontraído e mágico...

→ PORTO PALÁCIO SPA

Na Massagem Mãe Mimada são usadas técnicas que permitem relaxar, drenar e hidratar a pele, graças aos produtos utilizados.

Preço: A partir de € 75 ou € 100.

Local: Porto Palácio Congress Hotel & Spa.

Tel.: 226 086 600.

→ CENTRO KUANTOS MESES

Na massagem drenante é utilizado um aparelho, que desliza nas pernas, drenando os líquidos e toxinas para a circulação linfática.

Preço: € 25.

Local: Lisboa.

Tel.: 210 158 918.

→ M'AR DE AR AQUEDUTO

– HISTORIC DESIGN HOTEL & SPA

A massagem New Life ajuda a aliviar a sensação de pernas cansadas e inchadas.

Preço: € 85.

Local: Évora.

Tel.: 266 739 300.

→ THE SPA

Tratamento pré e pós-natal inclui técnicas de massagem combinadas com óleo de calêndula, lama marinha e creme hidratante.

Preço: A partir de € 95.

Local: Sheraton Porto Hotel & Spa, Porto.

Tel.: 220 404 000.

→ SPIRITO SPA

O tratamento pré-natal descongestionante é uma terapia relaxante que inclui tratamentos de rosto e corpo.

Preço: € 130

Local: Sheraton Lisboa Hotel & Spa, Lisboa.

Tel.: 213 120 000.

→ KASBAH SPA

A "Massagem Pré-natal" é adequada às futuras mães, na medida em que incide sobre as zonas do corpo mais tensas.

Preço: € 65.

Local: Vila Monte Resort, Olhão.

Tel.: 289 790 790.



D.R.

→ SPA LÚCIA PILOTO

A massagem New Life reactiva a circulação e a linfa, torna a pele mais firme e nutrida e ajuda-a a libertar-se do cansaço acumulado.

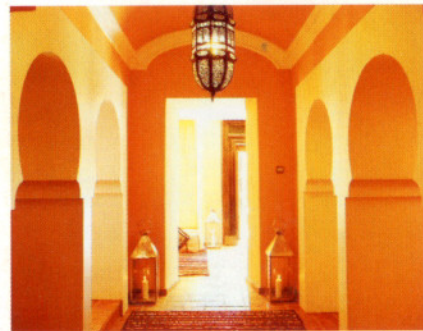
Preço: € 50.

Local: Lisboa.

Tel.: 217 908 220.



Imagem Lúcia Piloto Cabeleireiros



D.R.

→ BAMBOO GARDEN SPA

A massagem para grávidas incide substancialmente nas zonas mais afectadas pelo estado de graça.

Preço: € 65.

Local: Hotel Quinta das Lágrimas, Coimbra.

Tel.: 239 802 380.

→ HOTEL CHOUPANA HILLS RESORT & SPA

Mother to Be é uma massagem adaptada a cada etapa da gravidez.

Preço: € 90.

Local: Funchal (Madeira).

Tel.: 291 206 020.