

MANUAL DE USO • Cinta Sacroilíaca Ortevi

Usada em volta do quadril, a **Cinta Sacroilíaca Ortevi** estabiliza a base da coluna e funciona como um ligamento externo, que ajuda a articulação sacroilíaca a voltar ao seu movimento natural. Ela é indicada principalmente pra quem passa muito tempo sentado ou faz trabalho físico pesado. Siga os três passos abaixo pra colocar a cinta do jeito certo.

01

POSICIONE A CINTA

A cinta é usada em volta da região da articulação sacroilíaca. Pra achar a posição certa, levante uma perna e veja onde se forma a **dobra entre o tronco e a perna**. Coloque a borda de baixo da cinta exatamente nesse ponto.

02

COLOQUE A CINTA

Procure a costura do meio da cinta e posicione no centro das suas costas. Passe a cinta em volta do corpo e confira se a primeira camada ficou firme.

03

AJUSTE AS TIRAS ELÁSTICAS

Puxe as tiras elásticas pra frente e ajuste até ficarem confortáveis. Cuidado pra não deixar essa camada apertada demais.

CAIMENTO CERTO DA CINTA

A cinta deve ficar firme, mas confortável. Uma boa referência: você deve conseguir passar o dedo indicador entre o quadril e a cinta. Se aparecerem dobras, aperte um pouco mais a primeira camada. Se as dobras continuarem, afrouxe um pouco as tiras elásticas.

POR QUANTO TEMPO DEVO USAR A CINTA?

Recomendamos usar a cinta durante as atividades físicas, pra apoiar a postura e aliviar a lombar. O tempo de uso deve se adaptar às suas necessidades e ao nível de esforço.

POSSO USAR A CINTA À NOITE?

Sim, a cinta também pode ser usada à noite. Ela dá mais estabilidade e conforto sem enfraquecer a musculatura, diferente de um colete lombar, que substitui parte do trabalho dos músculos.

AVISOS IMPORTANTES DE USO

1. Restrições de uso:

- Não use se tiver feridas abertas, irritação ou alergia na pele na região onde a cinta fica.
- Pessoas com pele sensível ou alergia conhecida a materiais como **neoprene** ou **nylon** devem pedir orientação médica antes de usar.

2. Orientações de uso:

- Não aperte a cinta demais: isso pode prejudicar a circulação ou causar dormência.
- Não use o produto por mais de **8 horas seguidas**, pra evitar irritação na pele ou marcas de pressão.
- Faça **pausas** regulares durante o uso e se movimente, pra ajudar a circulação.

3. Reações durante o uso:

- Se aparecer **vermelhidão, coceira, dormência, formigamento** ou qualquer outro desconforto, pare de usar na hora e procure um médico.

4. Orientações especiais pra gestantes:

- Gestantes devem tomar cuidado pra não usar a cinta apertada demais e colocar na posição correta, como explica este manual. Recomendamos muito conversar com um médico antes de usar, porque só ele pode avaliar a sua situação.

5. Cuidados e higiene:

- Em alguns casos a cinta pode ter cheiro de produto novo, por causa do neoprene. Se isso acontecer, deixe a cinta arejando ao ar livre por 24 horas. Antes do primeiro contato com a pele, lave a cinta à mão com cuidado, com água morna e sabão neutro. Enxágue bem, aperte com cuidado pra tirar o excesso de água e deixe secar ao ar. Evite sol direto e secadora.

6. Crianças:

- O produto **não é indicado pra crianças** e deve ficar fora do alcance delas.

7. Orientação médica:

- Este produto não substitui um tratamento médico.
- Consulte um médico antes de usar, principalmente se você já tem dores, lesões ou doenças crônicas na coluna ou no quadril. Não nos responsabilizamos por danos causados por uso incorreto do produto ou por não seguir estas orientações.

CONTATO

Se tiver qualquer dúvida, ou se não ficar satisfeito com o produto, fale com a gente a qualquer momento pelo **atendimento@ortevi.com.br**. Você tem **garantia de satisfação de 90 dias**.