

MANUAL DE ORIENTAÇÃO

Exercícios para gestantes



Unimed 
Franca

ANS - Nº 354783

Diretor Técnico: Dr. Daniel Martiniano Haber | CRM 116782

MANUAL DE ORIENTAÇÃO

Exercícios para gestantes

Unimed 
Franca

ANS - Nº 354783

Diretor Técnico: Dr. Daniel Martiniano Haber | CRM 116782

Pensando na saúde e bem-estar de mulheres no período gestacional, foi desenvolvida esta cartilha a fim de levar informações pertinentes à gestante

ELABORAÇÃO:
Centro de Reabilitação - Unimed Franca
Fisioterapia Pélvica

SUMÁRIO

1. ADAPTAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS	Pág 06
2. EXERCÍCIOS	Pág 07
RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA	Pág 07
COLUNA	Pág 07
PESCOÇO	Pág 09
BRAÇOS E MÃOS	Pág 10
MOBILIDADE PÉLVICA	Pág 12
PERNAS E PÉS	Pág 13
CAMINHADA	Pág 15
ALONGAMENTOS GERAIS	Pág 15
3. CUIDADOS	Pág 17
4. LEMBRETE	Pág 18
5. REFERÊNCIAS	Pág 19

ALTERAÇÕES POSTURAIS E SOBRECARGA MUSCULOESQUELÉTICA DURANTE A GESTAÇÃO

No período gestacional, a mulher passa por transformações fisiológicas, musculoesqueléticas, sociais e emocionais. Durante os três trimestres, ocorrem alterações por todo o corpo, e a sobrecarga do sistema musculoesquelético se deve ao ganho de peso corporal, retenção de líquido e aumento dos níveis do hormônio placentário relaxina.

Essas alterações hormonais também geram frouxidão ligamentar, causando instabilidade em algumas articulações do corpo, como quadril, pelve, sacroilíaca e coluna lombar. Esta última é uma das regiões que mais sofre adaptações devido ao aumento dos seios, da circunferência abdominal, do ganho de peso e da inclinação anterior da pelve, entre outros fatores. Portanto, dores nessa região, inclusive inflamações, estão sujeitas a acontecer. Isso faz com que o corpo se adapte e ocorram mudanças no centro de gravidade, podendo gerar desconfortos e comprometer a realização de atividades tanto domésticas quanto laborais.

A realização de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura, desde que liberada pelo médico ginecologista/obstetra, e traz diversos benefícios para a saúde da gestante e do bebê. O Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia (2002) recomenda a prática de atividade física de média intensidade três vezes por semana.

Os exercícios físicos orientados por um profissional capacitado favorecem a consciência corporal, o fortalecimento muscular, o aumento da estabilidade e mobilidade pélvica, promovendo maior segurança nas atividades em geral.

Diante disso, confira a seguir algumas orientações para passar por essa fase com mais saúde e qualidade de vida:

Exercícios:

Respiração diafragmática:



- Sente-se de maneira confortável, com a coluna ereta e as mãos sobre a barriga
- Puxe o ar pelo nariz de forma lenta e profunda, empurrando a barriga para frente
- Solte lentamente o ar pela boca, encolhendo a barriga.

Coluna:



- Fique na posição de quatro apoios em cima de um colchonete ou toalha
- Puxe o ar e “abaixe a coluna”, olhando para cima
- Solte o ar e arqueie a coluna, olhando em direção ao umbigo



- Puxe o ar profundamente
- Solte o ar e rode o tronco (a cabeça acompanha o movimento)
- Faça o movimento para os dois lados
- Repita o movimento 5 vezes para cada lado

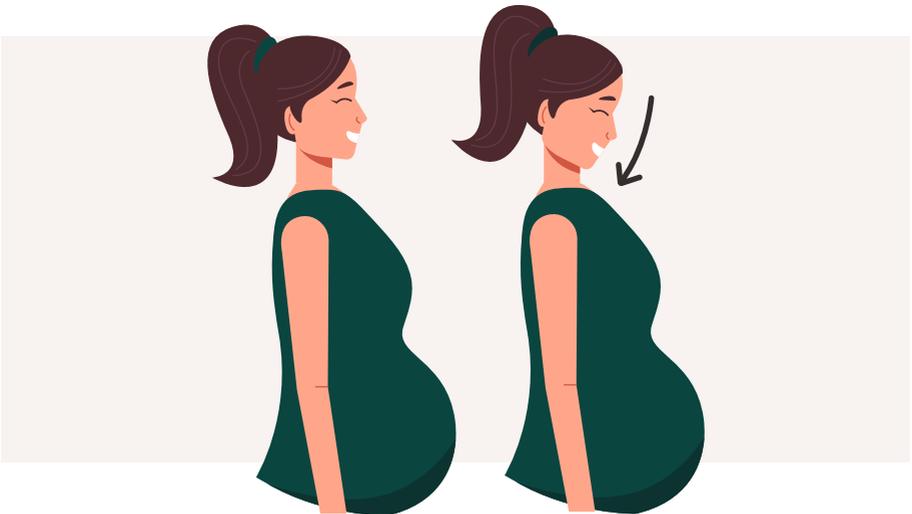


- Eleve um braço
- Solte o ar e incline lentamente o tronco
- Mantenha a posição por 20 segundos
- Realize o movimento 3 vezes para cada lado.

Pescoço:



- Em pé, coloque uma mão na cintura e a outra na cabeça
- Puxe a cabeça para um lado e depois para o outro, mantendo o alongamento por 20 segundos. Repita 3 vezes para cada lado

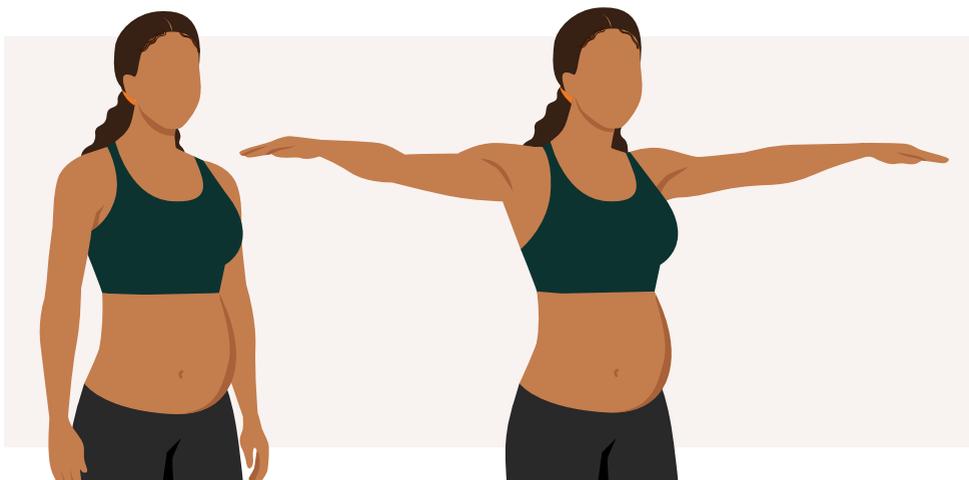


- Sentada em uma cadeira, coloque as mãos atrás da cabeça
- Puxe a cabeça para frente e mantenha assim por 5 segundos. Repita 3 vezes

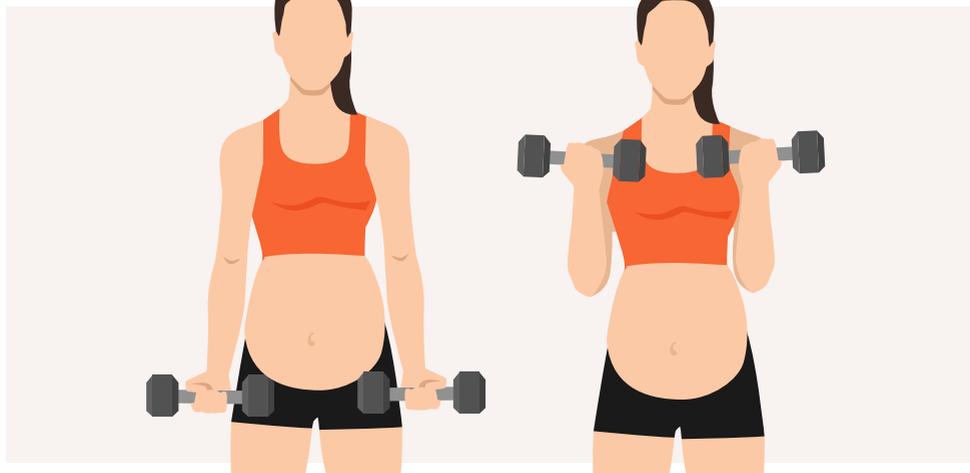


- Sentada em uma cadeira, coloque as mãos sobre a testa
- Puxe a cabeça para trás e mantenha assim por 5-10 segundos. Repita 3 vezes.

Braços e mãos:



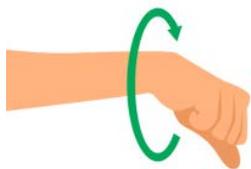
- Em pé, segurando um peso com as mãos, faça o movimento de subir o braço na lateral do tronco, sem passar da linha do ombro
- Observação: o peso pode ser uma garrafinha de água cheia



- Em pé, segurando um peso com as mãos, com o braço esticado ao lado do tronco, faça o movimento de subir e descer as mãos, deixando o cotovelo parado. Pode ser feito um lado de cada vez

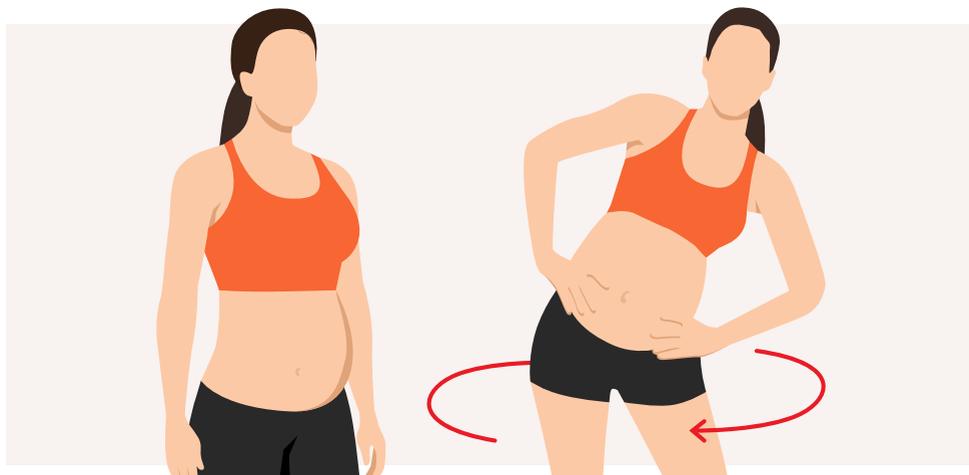


- Deixe o braço direito esticado e o cotovelo reto
- Segure a mão direita com a outra mão (com os dedos apontando para baixo)
- Puxe a mão em direção ao corpo durante 20 segundos
- Depois, com os dedos apontados para cima, segure os dedos e puxe em direção ao corpo durante 20 segundos
- Repita o movimento no braço esquerdo

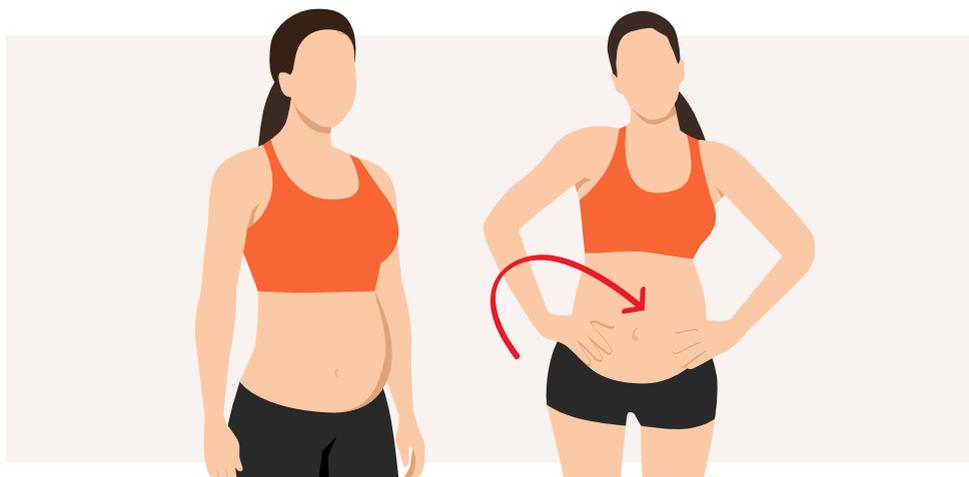


- Feche as duas mãos
- Faça movimentos circulares com as mãos
- Repita 10 vezes.

Mobilidade pélvica

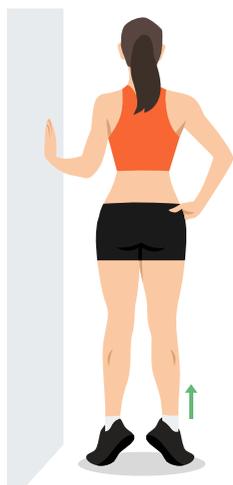


- Faça movimentos circulares
- Rode para um lado e para o outro
- Faça 10 repetições para cada lado.

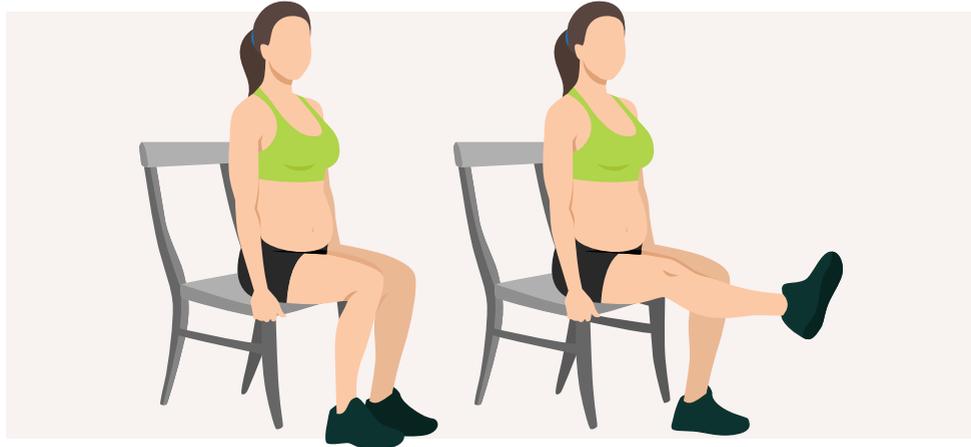


- Puxe o ar e “empine o bumbum”
- Solte o ar e encaixe o quadril
- Realize 10 repetições

Pernas e pés:



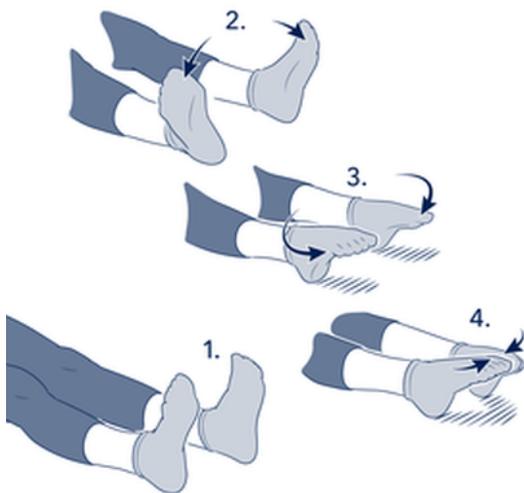
- Em pé, apoiando a mão na parede ou no corrimão, faça o movimento de subir e descer os calcanhares



- Sentada em uma cadeira firme, com as costas apoiadas, realize o movimento de subir e descer o pé; pode ser feito um lado de cada vez



• Em pé, apoiada na parede ou em uma cadeira, faça o movimento de subir o pé para trás, como se o tornozelo fosse encostar no glúteo



• Sente-se no chão e apoie as costas na parede

• Coloque um travesseiro fino abaixo das pernas.

1. Aponte os dedos dos pés para frente (em direção ao chão) e depois aponte os dedos dos pés para trás (em direção ao corpo).

2. Faça círculos com os pés, com movimento de fora para dentro.

• Repita esses movimentos 10 vezes.

Caminhada:



- A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física. A caminhada é uma ótima opção. Mantenha-se ativa! Não esqueça de levar água e usar protetor solar.

Alongamentos gerais:







- Pode realizar alongamentos de 30 segundos em cada posição, sem forçar a articulação.

Cuidados:

Quando interromper imediatamente a prática de exercícios físicos?

Quanto aos sinais e sintomas de alerta, a gestante deve se atentar se apresentar algum dos listados abaixo e procurar um serviço de saúde, passar por consulta médica e, somente depois de liberada, retomar sua rotina de atividades:

- *Palpitações, febre e tontura*
- *Sensação de luzes piscando*
- *Redução dos movimentos fetais*
- *Sangramento vaginal*
- *Perda de líquido pela vagina*
- *Dor de cabeça forte e persistente*
- *Contrações uterinas frequentes.*



LEMBRETE IMPORTANTE:

Esse é o momento de aproveitar essa etapa única da sua vida! Uma grande fase está para começar, então curta sua gestação, e logo mais irá se divertir e vivenciar muitas outras possibilidades junto com seu bebê!

Referências

1. SPERANDIO, Fabiana Flores; HONORIO, Gesilani Julia da Silva. Saúde e bem estar: Um manual para gestantes. Florianópolis - UDESC, 20p., 2020.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
3. AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIAN AND GYNECOLOGIST. A.C.O.G. Exercise during pregnancy and post partum. International Journal of Gynecology & Obstetrics, v. 77, s. n., p. 79-81, 2002.
4. BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 6ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018
5. SILVA JUNIOR, Basileu Barbosa da. Cartilha para profissionais de educação física: orientação de treinamento para gestantes atendidas na Atenção Primária à Saúde. 2022. 43. Trabalho de Conclusão de Residência - Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família SESAU/FIOCRUZ. Campo Grande/MS, 2022.

Unimed 
Franca