



Interrompa os exercícios e procure um hospital caso apresente algum dos sintomas abaixo:

- - Sangramento vaginal
- - Dor no abdome ou no peito
- - Perda de líquido pela vagina
- - Inchaço repentino nas mãos, face ou pés
- - Dor de cabeça forte e persistente
- - Palpitações
- - Tontura ou sensação de luzes piscando
- - Redução dos movimentos fetais
- - Dor ou sensação de ardência ao urinar
- - Febre
- - Náuseas ou vômitos persistentes
- - Contrações uterinas frequentes
- - Sensação de falta de ar

GSAP 02 de Samambaia



**Núcleo de Apoio à  
Saúde da Família**

# Orientações de exercícios para Gestantes



A Prática de atividade física apresenta inúmeros benefícios para as gestantes tais como:

- Controle do peso corporal
- Diminuição das chances desenvolver diabetes gestacional e pré-eclâmpsia
- Alívio nos desconfortos da gestação (dores lombares, câimbras e retenção de líquidos)
- Liberação de endorfinas, proporcionando bem estar
- Melhora da resistência e flexibilidade muscular
- Maior rapidez na recuperação pós parto e prevenção da depressão puerperal
- Melhora na qualidade do sono e redução da ansiedade

Além de todos esses benefícios, a prática correta de atividade física pela gestante é fundamental um parto de qualidade, dessa forma deve fazer parte da rotina da gestante a prática de atividades física, sendo sugerido pela OMS a prática de pelo menos 150 minutos de exercícios por semana.

A frequência e intensidade corretas, no entanto, devem ser observadas nos exercícios para gestantes, respeitando-se o condicionamento e limites das futuras mamães.

**Exercícios que auxiliam na saúde, conforto e bem-estar gestacional:**

Além de realizar caminhadas por no mínimo 150 minutos por semana a gestante pode realizar os exercícios a seguir:

#### Exercício respiratório 3X10



1- Sente-se de maneira confortável, com a coluna ereta e as mãos sobre a barriga;

2- Puxe o ar pelo nariz de forma lenta e profunda, empurrando a barriga para frente;

3- Solte lentamente o ar pela boca, encolhendo a barriga.

#### Agachamento 3X10



1- Em pé, com a postura ereta, afaste os pés um pouco mais que a largura do quadril e posicione as mãos na cintura;

2- Enchendo a barriga de ar, agache lentamente;

3- Soltando o ar de forma lenta, retorne à posição inicial.

#### Exercício de mobilidade lombar 3X10



1- Na posição de quatro apoios, apoie os antebraços na bola e empurre o bumbum para frente, soltando todo o ar;

2- Leve o bumbum para trás, flexionando a coluna e enchendo a barriga de ar;

3- Retorne à posição inicial e repita o movimento.

#### Exercício de mobilidade 3X10



1- Encostada na parede, afaste levemente os pés e flexione um pouco os joelhos;

2- Com uma mão por cima da barriga e outra por baixo ou as duas na cintura, empurre o bumbum em direção à parede, enchendo a barriga de ar;

3- Solte o ar lentamente, encolhendo a barriga e o bumbum.

#### Exercício para membros superiores 3X10



1- Em pé e com a coluna ereta, afaste levemente os pés;

2- Segure um pesinho em cada mão (podem ser garrafinhas de água), com os braços ao longo do corpo;

3- Flexione levemente os joelhos e solte o ar na medida em que eleva os braços e encolhe a barriga como se fosse "fechar uma calça jeans apertada";

4- Puxe o ar lentamente, entufando a barriga e descendo os braços.

Alongamentos:

Realize alongamentos segurando cada imagem que seguem por 30 segundo, depois repita o processo mais duas vezes