



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Regina Reinaldin – Atividades físicas para gestantes

Exercícios físicos são recomendados para todos, pois ajudam a manter uma vida mais saudável, equilibrada e ativa. Para gestantes não é diferente, mas é preciso consultar o médico antes de realizar qualquer exercício durante a gestação, pois cada uma tem suas particularidades. Para explicar um pouco mais sobre o assunto, convidamos Regina Reinaldin, Enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança:

**Regina, por que a gestante deve ser estimulada a fazer atividades físicas e que vantagens essas atividades trazem para gestante e para o bebê?**



As atividades físicas melhoram o sistema cardiovascular, ajudam a evitar varizes, aliviam dores nas costas, eliminam líquidos, ajudam a regular a temperatura do corpo, evitam quedas, auxiliam no trabalho de parto e na rápida recuperação do pós parto. Quando a mulher se exercita, o corpo libera uma série de hormônios que proporcionam bem estar, as chamadas endorfinas, que melhoram o humor, reduzem o estresse e isso se estende ao bebê. Quando esses hormônios vão para a corrente sanguínea da mãe, eles chegam no bebê por meio da placenta. Além disso, a mulher que pratica atividade física tem mais em mais auto estima e segurança sobre o próprio corpo, mais controle e é mais auto consciente. Isso faz toda a diferença na hora do parto, porque deixa ela mais segura.

## **A gestante pode fazer atividades físicas no início da gravidez?**

Sim. A prática de exercícios físicos durante toda a gestação pode e deve ser feita por todas as mulheres, mesmo aquelas que costumam levar uma vida mais sedentária.

## **Quais são os sinais de alerta que a gestante deve perceber durante a atividade física?**

Ela deve interromper os exercícios físicos se ela perceber sangramento vaginal; dor no abdome ou no peito; perda de líquido pela vagina; inchaço repentino nas mãos, faces ou pés; dor de cabeça forte e persistente; palpitações; tontura ou sensação de luzes piscando; redução dos movimentos fetais; febre, náuseas ou vômitos persistentes; contrações uterinas frequentes ou sensação de falta de ar.

## **Quando a gestante não deve fazer atividade física?**

Quando a gestante tem doença cardíaca, pulmonar, ortopédica ou hipotireoidismo mal controlado. Também as grávidas de gêmeos, com placenta prévia, pré eclâmpsia, sangramento intra uterino ou vaginal, com retardo de crescimento intra uterino ou hipertensão, e aquelas que percebem a diminuição do movimento do feto.

## **Como os exercícios físicos auxiliam o trabalho de parto?**

As gestantes que praticam atividades físicas tem um trabalho de parto mais rápido, suportam melhor as dores das contrações e estão menos expostas a necessidades de intervenções durante o parto.

## **Qual é a melhor atividade física para a gestante?**

Exercícios aeróbicos, tais como caminhada, hidroginástica, natação, bicicleta estacionada ou dança. Também exercícios de alongamento muscular, ginástica localizada, yoga ou pilates.

## **Que exercícios a gestante não deve fazer?**

A gestante deve evitar exercícios que tenham risco de queda e impacto ou com muito contato físico, como por exemplo, esportes com bola, saltos, lutas marciais, ciclismo, musculação pesada e exercícios abdominais. A prática do exercício físico deve ajudar a gestante a ter uma gestação tranquila e saudável.

## **Quantas vezes na semana a gestante deve fazer exercícios?**

De 3 a 5 vezes na semana, de 40 a 60 minutos cada.

## **Regina, você gostaria de deixar mais alguma orientação sobre a prática de exercícios físicos na gestação?**

É importante a gestante fazer exercícios, tais como caminhadas, subir escadas e dançar para movimentar o quadril e facilitar o encaixe da cabeça do bebê. Parto normal é um processo natural no qual o corpo da mulher e do bebê também se preparam fisicamente para o nascimento. E sempre, em caso de dúvidas, converse com o seu médico.

**Entrevistado: Ir. Veneranda Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Ir. Veneranda, na sua opinião, é importante a atividade física para a gestante?**

A atividade física na gestação é uma prática muito recomendada pelos médicos, mas não é todo tipo de exercícios físicos que a gestante pode fazer e nem toda gestante pode praticar exercícios físicos. A prática de exercícios durante a gestação, principalmente aliado a uma alimentação saudável, ajuda a ter uma gravidez tranquila e no desenvolvimento do bebê no ventre, garantindo que ele cresça de forma saudável. Contudo, o critério é sempre médico. A Pastoral da Criança orienta que a gestante faça caminhadas, encontre com os amigos e se exercite, mas que, antes disso, tenha o consentimento do serviço de saúde.