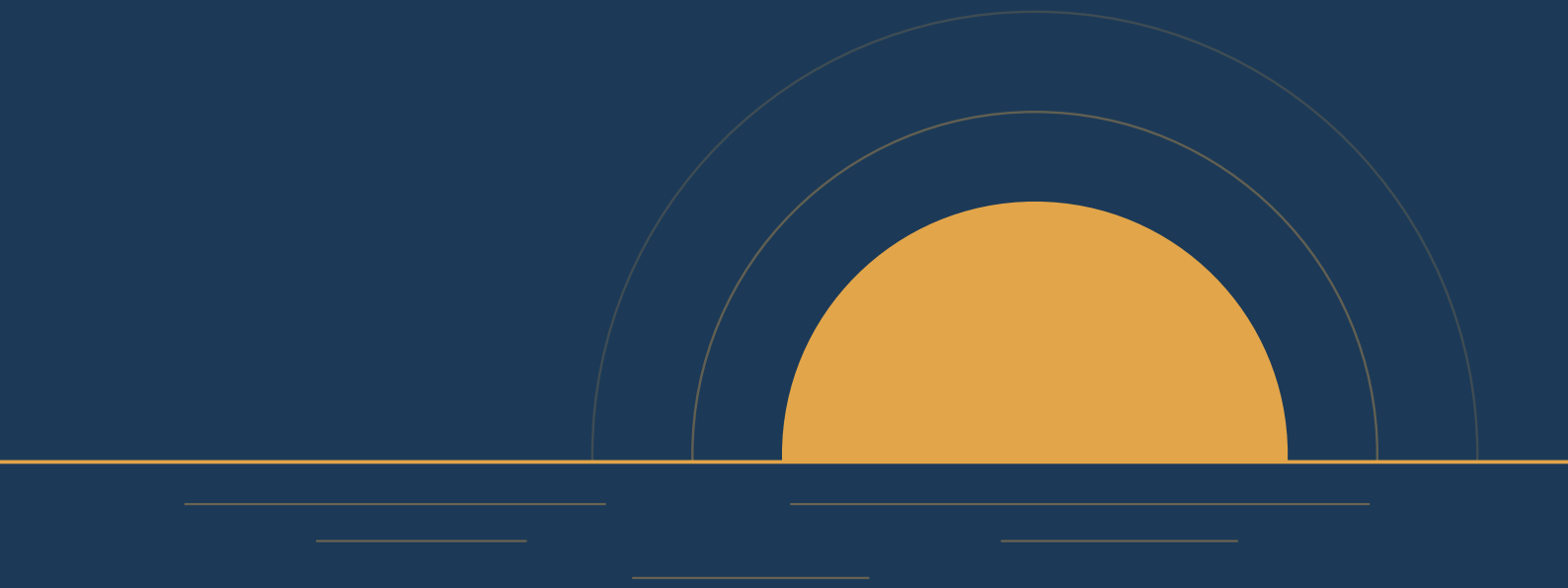
Mamavela

Movimente-se na gravidez

Um programa de atividade por trimestre baseado nas recomendações da OMS e do ACOG, com os sinais para parar.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Boas-vindas 3

Como usar este livro 4

Algumas palavras de vocabulário 4

Capítulo 1 – Por que se movimentar na gravidez 5

Em resumo 5

Os benefícios, segundo o Ministério da Saúde 5

Cada minuto conta 6

Boas-vindas

Você está gerando um bebê, e o seu corpo faz um trabalho enorme todos os dias. Em algum momento entre o teste positivo e o dia em que você vai segurar o seu filho no colo, é bem provável que surjam perguntas: posso continuar correndo? Musculação faz mal? Por que as costas doem já no meio da tarde? Ainda posso deitar de barriga para cima para alongar? Com esse calor, caminho de manhã ou à noite? Talvez você já tenha lido dez respostas diferentes em dez grupos diferentes.

Este livro traz uma resposta calma e confiável para cada uma dessas perguntas, construída apenas com o que as instituições de referência dizem de verdade. No Brasil, em primeiro lugar: o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**, do Ministério da Saúde, que tem um capítulo inteiro dedicado às gestantes e às mulheres no pós-parto, e a **Caderneta Brasileira da Gestante** de 2026, que você recebe no pré-natal. Depois, as grandes recomendações internacionais, que continuam valiosas porque detalham o que os textos brasileiros resumem: a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG), o serviço de saúde britânico (NHS) e o seu instituto de avaliação (NICE), os médicos-chefes do Reino Unido e a diretriz canadense de 2019. Quando um estudo publicado ajuda a entender um ponto, ele aparece com o nome dos autores e com o DOI na bibliografia, no fim do livro. Onde as regras de Portugal são diferentes, um quadro “Em Portugal” explica o que diz a Direção-Geral da Saúde (DGS).

Este livro é para você, seja quem for e seja como for que esta gravidez começou: primeiro filho ou quarto, depois de reprodução assistida ou depois de uma perda, com marido, esposa, companheiro, companheira, uma pessoa de confiança, ou sozinha. E ele vem com uma promessa: nenhuma culpa. Se você gosta de se mexer, vai encontrar um programa. Se você está exausta, enjoada ou simplesmente sem vontade, vai encontrar a permissão para fazer menos, e a certeza de que uma caminhada curta já conta. Aqui não se fala em “manter a forma” nem em desempenho: só em se sentir melhor no próprio corpo, hoje e no dia do parto. E seja qual for o caminho do nascimento, parto normal ou cesárea, como planejado ou não, será o nascimento certo para você e para o seu bebê.

Depois, o livro transforma essas recomendações em algo que você consegue fazer de verdade: uma biblioteca de 30 movimentos descritos passo a passo, com palavras simples; programas semana a semana para cada trimestre; um capítulo sobre costas, quadril e sono; um registro de 12 semanas com caixinhas para marcar.

> **Antes de tudo.**
> Este livro informa e organiza; ele não substitui a sua médica, o seu obstetra, a enfermeira obstétrica, a obstetriz, nem a fisioterapeuta. Todas as recomendações citadas aqui partem do mesmo ponto: uma gestação sem complicações e uma conversa com a equipe que acompanha o seu pré-natal. Mostre este livro a ela, conte o que você pretende fazer e adapte tudo ao que ela disser. A própria Caderneta pede: procure orientação antes de iniciar qualquer atividade física.

Como usar este livro

- **Leia primeiro os capítulos 1 a 5.** Eles explicam o que dizem as recomendações, quem não deve se exercitar ou precisa adaptar, os sinais de alerta que querem dizer "paro e procuro atendimento", e como avaliar a intensidade do seu esforço.
- **Depois vá para o programa do seu trimestre** (capítulos 9, 10 ou 11). Cada um tem dois caminhos: um para quem não era ativa com regularidade antes da gravidez, outro para quem era.
- **Use a biblioteca de movimentos (capítulo 8)** como referência passo a passo.
- **Imprima ou preencha o registro (capítulo 16)** e as listas (capítulo 17). Marcar uma caixinha é um pequeno prazer; doze semanas de caixinhas marcadas viram hábito.

Algumas palavras de vocabulário

- **A equipe do pré-natal**: no SUS, o pré-natal costuma ser feito na Unidade Básica de Saúde (UBS), por médica ou médico e por enfermeira ou enfermeiro, com apoio, quando há, da equipe multiprofissional (eMulti), que pode incluir fisioterapeuta, nutricionista e psicóloga, como explica a Caderneta. No plano de saúde, em geral é o obstetra. Neste livro, "a sua equipe" ou "quem acompanha o seu pré-natal" quer dizer essa pessoa ou esse time.
- **A fisioterapeuta**: pode ajudar com dores nas costas ou no quadril durante a gravidez e com a recuperação do assoalho pélvico depois do parto. Há fisioterapeutas especializadas em saúde da mulher (a chamada fisioterapia pélvica).
- **As semanas de gestação**: na Caderneta e no ultrassom, a gravidez é contada em semanas a partir do primeiro dia da última menstruação (DUM). As recomendações americanas, britânicas e canadenses contam do mesmo jeito: quando o ACOG fala em "20 semanas" ou o NHS em "28 semanas", são as mesmas 20 e 28 semanas da sua Caderneta.
- **Os trimestres**: as fontes não cortam os trimestres exatamente no mesmo dia. Este livro usa marcos simples e arredondados: **primeiro trimestre até cerca de 13 semanas, segundo trimestre de 14 a 27 semanas, terceiro trimestre de 28 semanas até o nascimento.**
- **O assoalho pélvico**: o conjunto de músculos que fecha a parte de baixo da bacia e sustenta bexiga, útero e intestino. Em Portugal se diz "pavimento pélvico". **A cintura pélvica** é outra coisa: o anel de ossos da bacia e as suas articulações (a "dor na cintura pélvica" da gravidez aparece no capítulo 12). Não confunda com a cinta de gestante, que é um acessório de sustentação.
- **As citações**: as das fontes em inglês (ACOG, NHS, OMS, NICE) foram traduzidas por nós, o mais perto possível do texto original. As do Ministério da Saúde e da DGS estão como foram publicadas.

Capítulo 1 – Por que se movimentar na gravidez

Em resumo

Para uma gestação sem complicações, as grandes instituições de saúde concordam em três pontos.

1. **Movimentar-se é seguro, e recomendado.** O Guia de Atividade Física do Ministério da Saúde abre o capítulo das gestantes assim: "A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura, traz diversos benefícios para a sua saúde e a saúde do seu bebê, além de reduzir os riscos de algumas complicações relacionadas à gravidez." A Caderneta da Gestante 2026 acrescenta que gestantes sem contraindicação médica devem ser incentivadas a se manter ativas. O ACOG escreve que, sem complicação nem contraindicação, a atividade física na gravidez é "segura e desejável". O NHS diz de forma simples: o exercício é seguro para você e para o seu bebê na gravidez.
2. **Movimentar-se faz bem a você e ao bebê.** Os benefícios são documentados, não apenas esperados (veja a lista abaixo).
3. **Os velhos medos não se confirmaram.** O Guia do Ministério da Saúde é direto: a atividade física na gestação **não aumenta o risco de aborto**, não aumenta o risco de malformação do bebê, não aumenta o risco de ruptura da bolsa, não induz o trabalho de parto e não aumenta o risco de mortalidade do bebê depois do nascimento. O ACOG vai na mesma direção: a atividade física não aumenta o risco de aborto espontâneo, de baixo peso ao nascer nem de parto prematuro.

Os benefícios, segundo o Ministério da Saúde

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) lista estes benefícios para gestantes e mulheres no pós-parto. As recomendações internacionais confirmam a maioria deles:

Benefício, segundo o Guia do Ministério da Saúde	O que dizem também outras fontes
Promove relaxamento, divertimento e disposição	NHS (melhora do sono, do humor e da saúde mental)
Auxilia no controle do peso corporal	OMS (menos ganho de peso excessivo na gestação); ACOG
Diminui o risco de pressão alta e de diabetes gestacional	OMS (hipertensão gestacional, diabetes gestacional); ACOG
Reduz o risco de pré-eclâmpsia	OMS; ACOG
Melhora a capacidade de fazer as atividades do dia a dia	Médicos-chefes do Reino Unido (melhor condição física)

Benefício, segundo o Guia do Ministério da Saúde	O que dizem também outras fontes
Ajuda a diminuir a intensidade das dores nas costas	ACOG (menos dor lombar)
Reduz o risco de depressão	OMS (menos depressão pós-parto); ACOG
Ajuda na inclusão social e na criação de laços	—
Reduz o risco de o bebê nascer prematuro	—
Ajuda o bebê a nascer com peso adequado	OMS (sem efeito negativo sobre o peso ao nascer)

A ficha da OMS sobre atividade física acrescenta que, nas gestantes e no pós-parto, ela diminui o risco de complicações no parto e de complicações para o recém-nascido, e que a atividade física não tem efeitos adversos sobre o peso ao nascer. A diretriz canadense de 2019 (Mottola e colegas), uma das bases das recomendações da OMS, conclui que os benefícios da atividade física na gravidez são moderados e que nenhum dano foi identificado.

E ainda um detalhe que costuma tranquilizar quem pensa no pós-parto: segundo o mesmo Guia, a atividade física **não altera a composição, a quantidade nem o gosto do leite materno, e não seca o leite.**

> **Uma palavra carinhosa sobre esses benefícios.**
>
> Eles descrevem grupos de mulheres em estudos, não uma promessa para uma gravidez em particular. Movimentar-se melhora as suas chances; não torna você responsável por tudo o que acontece. Muitas mulheres muito ativas têm diabetes gestacional ou pré-eclâmpsia, e isso nunca é um fracasso pessoal.

> **É normal não ter vontade de se mexer?**
>
> É. Cansaço e enjoo fazem parte de muitas gestações, e algumas mulheres recebem a orientação de repousar. Não fazer exercício não é um fracasso e não faz de você uma mãe pior. O Guia do Ministério da Saúde diz isso com delicadeza: "fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada", e "Nunca é tarde para começar!". O NHS diz o mesmo: se você não consegue fazer 150 minutos por semana, faça o que conseguir. Nos dias mais difíceis, a respiração deitada de lado do capítulo 8 já é uma forma de cuidar de você.

Cada minuto conta

O Guia do Ministério da Saúde lembra que a atividade física acontece em quatro lugares da vida: **no tempo livre** (uma caminhada, a hidroginástica, uma aula), **no deslocamento** (ir a pé ou de bicicleta ao mercado, ao trabalho, à UBS), **no trabalho ou no estudo** (subir escada em vez de pegar o elevador) e **nas tarefas domésticas**. Tudo conta. Ele também pede para **reduzir o tempo parada**: "a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos", aproveitando para mudar de posição, ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. Os médicos-chefes do Reino Unido resumem numa frase: cada atividade conta, cada minuto conta. O Guia fecha com a mesma ideia: "Cada minuto conta!"

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 72 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/exercicios-na-gravidez/

Pagamento único, PDF na hora.