



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Fevereiro de 2022

Portugiesisch | Portugais | Portuguese



Sugestões para exercícios a realizar durante a gravidez e depois de ter um bebé

Impressão

Editora

Promoção da Saúde Suíça

Autores

Conceito:

Katharina Quack Lötscher,
Médica especialista em saúde pública FMH

Apoio profissional:

Florian Koch, Promoção da Saúde Suíça
Susanne Gysi Arrenbrecht, BGB Suíça
Mirjam Stauffer/Käthi Zavagni-Roelly, physioswiss
Petra Spalding/Gabriela Meier/Annatina Schorno-Pitsch, pelvisuisse
Manuela Schori/Patrizia Spagnuolo, Instituto de Fisioterapia do Inselspital
Judith Krucker/Annatina Lehnerr/Katrin Roos, BeBo Suíça
Franziska Schläppy, Associação de Partejas e Escola Superior de Saúde de Vaud (HESAV)

Adaptação para uma linguagem mais simples, a partir da versão em Alemão:

Cornelia Kabus, Wohnwerk Büro für leichte Sprache

Redação:

Christa Rudolf von Rohr, Promoção da Saúde Suíça

Fotografia

Crunch GmbH

Informações

Promoção da Saúde Suíça
Wankdorfallee 5
3014 Berna
N.º de telefone: 031 350 04 04
Endereço de e-mail: office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

Número de registo

02.0312.PT 02.2022

Pode transferir o ficheiro PDF aqui:

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Promoção da Saúde Suíça, fevereiro de 2022

Índice

Manter a forma durante a gravidez e depois do parto	3
Atividades que a fazem sentir-se um pouco ofegante	4
Conhecer o seu pavimento pélvico	5
Exercício durante a gravidez	6
Sentir o pavimento pélvico depois de ter um bebé	9
Fortalecer o pavimento pélvico depois de ter um bebé	10
Manter a forma	12

Sugestões:

Pode consultar vídeos no nosso website:

Visite www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung e clique em «**Informationsmaterialien für Eltern**» («**Informações para os pais**»). Pode encontrar todos os vídeos aqui.

Os exercícios são aconselháveis durante a gravidez e depois de ter um bebé. Contudo, certifique-se de que fala com o seu serviço de ginecologia ou parteira antecipadamente para saber que exercícios são aconselháveis para si.

Não se sente bem ou tem dores? Então, deve parar de fazer exercício. Se a situação não melhorar, fale imediatamente com o serviço de ginecologia ou a parteira. A Promoção da Saúde Suíça não assume qualquer responsabilidade.

Manter a forma durante a gravidez e depois do parto

Como pode manter a forma durante a gravidez e durante o primeiro ano depois do parto? Vamos mostrar-lhe como pode fazê-lo nesta brochura.

Faça 20 a 30 minutos de exercícios todos os dias de maneira que a respiração fique um pouco ofegante. Tal irá ajudá-la a libertar-se das dores nas costas e nas pernas, e conseguirá dormir melhor. Movimentar-se durante a gravidez também ajuda o bebé. E depois do parto, o exercício físico vai ajudá-la a voltar à forma inicial.

Já é bastante ativa fisicamente? Então, pode continuar com essas atividades desde que se sinta confortável para tal.

Não é muito ativa fisicamente? Então, comece a movimentar-se mais com estes exercícios. É bom para si e para o seu bebé.

Certifique-se de que mantém uma boa postura, quer esteja sentada ou de pé. Respire fundo «através da barriga» várias vezes ao dia. Faça exercício ao ar livre todos os dias. Limite o tempo em comportamento sedentário.

Divirta-se a fazer exercício!

Não se esqueça do seguinte:

Beba 3 a 5 dL de líquidos quando estiver a fazer os exercícios. Pode beber água ou chá sem açúcar, adoçante ou mel.

Na Suíça, a água da torneira sabe bem e é higiénica.



Sugestões para o seu parceiro

Fazer exercício e atividade física são duas coisas boas para as mães. Certifique-se de que a sua parceira faz sempre uma pausa mais curta ou mais longa, 4 a 5 vezes por semana, para poder movimentar-se um pouco e fazer algo para ela própria. Durante este tempo, pode tomar conta do bebé. Aproveitem para se conhecer melhor!

Atividades que a fazem sentir-se um pouco ofegante

Durante a gravidez:

150 minutos por semana: intensidade moderada.

Preferencialmente, deve distribuir este tempo por vários dias na semana, por exemplo:



Andar de bicicleta



Caminhada rápida



Dança



Natação ou hidroginástica

Adicionalmente, também pode fazer o seguinte:



Treino de força ligeiro



Alongamentos



Exercícios para os músculos do pavimento pélvico

Depois do parto:



Caminhar diariamente



Exercícios específicos pós-parto



Exercícios para os músculos do pavimento pélvico

Como fortalecer o pavimento pélvico:



Caminhar diariamente



Treino de força ligeiro



Alongamentos



Exercícios para os músculos do pavimento pélvico

Quando o pavimento pélvico estiver recuperado:

150 minutos por semana: intensidade moderada. Preferencialmente, deve distribuir este tempo por vários dias na semana, por exemplo:



Andar de bicicleta



Caminhada rápida



Dança



Natação ou hidroginástica

ou

75 minutos por semana: intensidade vigorosa.

Preferencialmente, deve distribuir este tempo por vários dias na semana, por exemplo:



Esqui nórdico



Ciclismo rápido



Step



Caminhada com elevação / montanhismo

Recomendamos:



Exercícios para os músculos do pavimento pélvico

Adicionalmente:



Treino de força ligeiro



Alongamentos

Conhecer o seu pavimento pélvico

Os músculos do pavimento pélvico são muito importantes durante a gravidez e depois de ter um bebé. É por isso, que lhe mostramos aqui, um exercício para o pavimento pélvico que pode fazer facilmente no dia a dia.

Sente-se numa cadeira estável, com as costas direitas. Os pés devem estar afastados à largura das ancas e apoiados no chão. Isso significa: a distância entre os pés é de aproximadamente 15 cm.

Pode colocar as mãos sobre a barriga. Feche os olhos. Inspire e expire calmamente. Como realizar o exercício:

1. Respire fundo.
2. Expire lentamente e contraia os músculos à volta dos três orifícios pélvicos: ânus, vagina e uretra. Imagine que tem de aguentar o fluxo de urina.
3. Contraia os músculos do pavimento pélvico ao puxar os três orifícios para dentro e para cima.
4. Mantenha a tensão à medida que expira.
5. Inspire. Relaxe completamente os músculos.

Repita tudo 10 vezes. Preferencialmente, faça este exercício 2 a 3 vezes ao dia.



Exercícios para o pavimento pélvico:

- Mantenha as costas direitas enquanto se agacha ou flete o tronco.
- Mantenha as costas direitas enquanto levanta objetos do chão.
- Tem de espirrar ou tossir? Então, contraia os músculos do pavimento pélvico antes de o fazer.
- Tente relaxar na casa-de-banho. Não aplique pressão.
- Mantenha as costas direitas quando empurra o carrinho do bebé.



Veja aqui o vídeo de apresentação
«Conhecer os músculos do pavimento pélvico»

Exercício durante a gravidez

Se não tem quaisquer problemas durante a gravidez, pode realizar exercício normalmente. Não fará mal ao bebé.

A atividade física ajuda a reduzir ou a ultrapassar as dores nas costas e nas pernas. Dormirá melhor e voltará à antiga forma mais depressa depois do bebé nascer. Além disso, o seu bebé irá crescer melhor dentro do útero.

Também pode ir caminhar. É aconselhável caminhar nas montanhas, numa elevação até cerca de 2000 metros acima do nível do mar.

Pode não ter a certeza se se pode movimentar normalmente. Nesse caso, fale com o serviço de ginecologia, parteira ou fisioterapeuta.

Se gosta de música, pode ouvir a sua música favorita enquanto faz os exercícios. Preferencialmente, faça os exercícios 3 a 4 vezes por semana.

Não se sente bem ou tem dores? Então, deve parar de fazer exercício. Descanse. Não recomece a não ser que se sinta totalmente confortável.

Tipos de desportos que não são aconselháveis durante a gravidez:

- Desportos que facilitem quedas, como andar a cavalo ou fazer esqui.
- Desportos coletivos em que possa facilmente ir contra outra pessoa. Por exemplo, voleibol ou floorball.
- Mergulho.

Aquecimento

1. Em pé, com os pés à largura da bacia, mantenha as costas direitas. Imagine que tem uma linha no topo da cabeça. A linha puxa-a para cima.
2. Marche nessa posição: dê 100 passos. Demora cerca de 1 minuto.
3. Ao mesmo tempo, movimente os braços fletidos como se estivesse a correr e respire calmamente.
4. Dê mais 100 passos no mesmo lugar. Desta vez, puxe os joelhos para cima o mais alto que conseguir.
5. No fim, sacuda as pernas.



Fortalecer as pernas

1. Mantenha a posição direita com os pés à largura da bacia e as mãos apoiadas na bacia.
2. Dê um passo em frente com o pé direito.
3. Relaxe os ombros e respire calmamente.
4. Fletir os joelhos e voltar à posição direita. Mantenha um dos pés afastado à frente.



Faça este exercício de agachamento 10 vezes. Depois, repita o exercício para o outro lado, ou seja, com o pé esquerdo à frente.

Fortalecer as costas

1. Em pé, afaste as pernas à largura das ancas, com os pés e joelhos a apontar para a frente.
2. Dobre ligeiramente os joelhos.
3. Dobre o tronco ligeiramente para a frente. Não arqueie as costas, tem de manter as costas bem direitas. O pescoço também deve estar alinhado com a coluna.
4. Cruze os antebraços em frente ao peito.
5. Olhe para o mesmo ponto no chão, cerca de 2 metros à frente dos pés, durante todo o exercício.
6. Levante os braços fletidos acima da cabeça. Ao fazê-lo, puxe os ombros para baixo.
7. Baixe de novo os braços para o peito.
8. Continue a respirar calmamente.

Faça o exercício 10 vezes. Para finalizar, sacuda os braços e as pernas.



Fortalecer o pavimento pélvico

1. Apoie-se nos joelhos e nas palmas das mãos (na posição de gatas).
2. Os joelhos devem estar afastados à largura das ancas, e os peitos dos pés bem assentes no chão.
3. As palmas das mãos devem ficar mesmo abaixo dos ombros.
4. Olhe para o chão. Respire calmamente. A barriga mantém-se relaxada, e as costas direitas.
5. Ao expirar: contraia os músculos à volta do ânus, da vagina e da uretra. Puxe estes três orifícios pélvicos para dentro e para cima. Mantenha as costas direitas.
6. Ao inspirar: relaxe a barriga e mantenha as costas direitas.

Faça o exercício 10 vezes.



Movimentar a coluna

1. Sente-se no chão ou numa cadeira com as pernas cruzadas (perna esquerda por cima da direita).
2. Imagine que tem uma linha no topo da cabeça. A linha puxa-a para cima com as costas direitas. Os ombros estão relaxados.
3. Vire o tronco para a esquerda.
4. Olhe por cima do ombro esquerdo. Apoie a mão esquerda atrás das costas.
5. Coloque a mão direita em cima do joelho esquerdo. Mantenha esta posição durante um tempo.
6. Lentamente volte à posição inicial, e depois rode para o lado direito. Faça o mesmo exercício.



Faça o exercício 3 vezes para cada lado.



Veja aqui o vídeo
«Manter a forma durante a gravidez»



Sentir o pavimento pélvico depois de ter um bebé

Parabéns pelo nascimento do(s) seu(s) bebé(s)! Agora, está na hora de recuperar. Leve o(s) bebé(s) a passear na rua diariamente.

Pode começar a tentar sentir o seu pavimento pélvico no dia a seguir ao parto. Não importa o tipo de parto que teve: todas as mulheres podem fazer estes exercícios, mesmo que tenham feito uma cesariana. Recomendamos que faça estes exercícios diariamente.

Sentir os músculos do pavimento pélvico

Deite-se de costas com os pés bem assentes no chão. Coloque as mãos sobre a barriga e feche os olhos. Respire calmamente.

1. Inspire. Deixe o ar fluir para a barriga.
2. Expire devagar. Enquanto expira, contraia calmamente os músculos à volta do ânus e da vagina.
3. Inspire. Relaxe e alivie totalmente a pressão do pavimento pélvico.
4. Continue a realizar o exercício até ter inspirado 10 vezes e expirado outras 10.
5. Faça uma curta pausa e beba alguma água ou chá sem açúcar.

Faça estes exercícios com 10 respirações, 3 vezes no total.



Inicialmente, poderá não sentir os músculos do pavimento pélvico a contrair. Contudo, continue a fazer os exercícios todos os dias. Após algum tempo, irá começar a sentir que os seus músculos se estão a movimentar.

Deite-se de barriga para baixo e relaxe

Deite-se no chão com uma almofada por baixo da barriga. Inspire fundo «através da barriga» e expire pela boca, durante 10 a 15 minutos. Faça este exercício 2 a 3 vezes ao dia.



Pretende fortalecer os músculos do pavimento pélvico? Então, primeiro tem de saber senti-los. Demora períodos diferentes consoante a mulher. Pode não saber se pode começar a fortalecer o seu pavimento pélvico. Se tem dúvidas, aguarde e pergunte ao serviço de ginecologia ou à parteira na consulta das 6 semanas depois do parto.



Veja aqui o vídeo
«Perceção do pavimento pélvico depois do parto»



Fortalecer o pavimento pélvico depois de ter um bebé

Quando sentir que os músculos do pavimento pélvico estão a recuperar bem, pode fortalecê-lo. Ao fazer estes exercícios, também irá ajudar a fortalecer os músculos abdominais e das costas. Tente realizar estes exercícios tantos dias por semana quanto possível.

Não se sente bem ou tem dores? Nesse caso, fale com o serviço de ginecologia, parteira ou fisioterapeuta.

Aquecimento

1. Aqueça antes de começar a fazer os exercícios.
Dance ao som da sua música favorita.



Contrair os músculos do pavimento pélvico

Apoie-se nos joelhos e nas mãos (na posição de gatas). Respire calmamente.

1. Ao expirar: arqueie as costas. Baixe a cabeça e olhe para o chão. Contraia os músculos à volta do ânus e da vagina. Imagine que puxa a vagina em direção ao umbigo.
2. Ao inspirar: alongue as costas e o pescoço até endireitar as costas. Relaxe os músculos do pavimento pélvico.
3. Continue a realizar o exercício até ter inspirado 10 vezes e expirado outras 10.

Faça um curto intervalo. Sacuda os ombros e as ancas.

Faça os exercícios mais uma vez. Sacuda os braços e os pulsos.



Fortalecer o seu pavimento pélvico

1. Deite-se do lado esquerdo. Pouse a cabeça confortavelmente no braço esquerdo.
2. Junte os joelhos fletidos, que devem formar um ângulo reto.
3. Pressione os calcanhares um contra o outro. Mantenha os calcanhares juntos durante a realização do exercício.
4. Afaste um pouco a cintura do chão. A bacia mantém-se assente no chão. A cintura não toca no chão durante o exercício.
5. Contraia os músculos à volta do ânus e da vagina. Puxe o pavimento pélvico para dentro e para cima.
6. Expire: levante devagar o joelho direito.
7. Inspire: o joelho fica em cima. Os músculos à volta do ânus e da vagina mantêm-se contraídos. O pavimento pélvico também se mantém contraído.
8. Expire novamente: baixe novamente o joelho direito. Com os joelhos um em cima do outro, relaxe o pavimento pélvico.
9. Faça estes exercícios 10 vezes.

Depois disso, vire-se para o lado direito e faça o mesmo exercício com o joelho esquerdo.



Veja aqui o vídeo
«Fortalecer o pavimento pélvico depois do parto»



Alongar as costas

1. Apoie-se nos joelhos e nas mãos, na posição de gatas.
2. Os joelhos devem estar afastados à largura das ancas, os peitos dos pés bem assentes no chão.
3. Coloque as nádegas para baixo e para trás até ficar sentada nos calcanhares.
4. Coloque a cabeça entre os braços esticados. Esta posição irá alongar as costas.
5. Mantenha esta posição durante um tempo. Relaxe e respire calmamente.
6. Levante-se devagar. Sacuda os braços e as pernas.



Manter a forma

Tem fortalecido o pavimento pélvico desde que teve o bebé? E sente-se bem e em forma? Então, pode começar a praticar exercício físico.

O exercício é bom para a sua saúde se começar devagar com estes exercícios: no início, não deve fazer exercício em demasia. Ao longo do tempo, pode começar a fazer mais exercícios e com mais frequência. O objetivo é fazer 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada.

Continue a fazer os exercícios para o pavimento pélvico. Tenha cuidado com os exercícios para os músculos abdominais. Não deve sentir qualquer pressão no pavimento pélvico ou na barriga.

Qualquer tipo de atividade física vai ajudar a atingir um peso corporal saudável.

Preferencialmente, faça os seguintes exercícios 3 a 4 vezes por semana.

Caminhada rápida

1. Com as costas direitas, empurre o carrinho a um passo moderado durante cerca de 10 minutos. Tem a respiração algo ofegante? Isso é bom sinal!
2. Procure um lugar agradável onde possa realizar os exercícios.



Agachamentos com carrinho de bebé

1. Em pé, mantenha os pés afastados à largura das ancas por trás do carrinho. Segure a pega do carrinho. Certifique-se de que mantém as costas direitas durante todo o exercício.
2. Inspire. Ao fazê-lo, dobre os joelhos. Afaste um pouco o carrinho.
3. Expire. Ao expirar, contraia os músculos à volta do ânus e da vagina. Levante-se e puxe o carrinho para mais perto de si.

Faça o exercício 10 vezes.



Fortalecer as costas

1. Tranque o carrinho para impedir o movimento.
2. Afaste-se ligeiramente do carrinho. Afaste os pés à largura das ancas e flita ligeiramente os joelhos.
3. Empurre as nádegas para trás. Estenda os braços para cima na horizontal, encostando-os às orelhas.
4. Não arqueie as costas, tem de manter as costas bem direitas. O pescoço deve estar alinhado com o tronco.
5. Continue a respirar calmamente. Coloque as mãos acima da pega do carrinho. Mantenha a posição durante 5 segundos.
6. Levante um pouco o braço direito, depois o braço esquerdo. Continue a respirar de forma relaxada. Mantenha o tronco direito.

Faça o exercício 10 vezes com cada braço.



Veja aqui o vídeo
«Voltar a ser fisicamente ativa depois do parto»

Fortalecer os músculos das costas e das pernas

1. Em pé, mantenha os pés afastados à largura das ancas por trás do carrinho.
2. Incline o tronco ligeiramente para a frente. Mantenha as costas e o pescoço alinhados.
3. Apoie as duas mãos no carrinho.
4. Inspire: levante a perna esquerda fletida, para trás.
5. Expire: baixe a perna. Não coloque o pé no chão, deixe a perna suspensa.
6. Faça o exercício devagar 10 vezes. Faça uma pequena pausa, mas não coloque o pé no chão.
7. Faça o exercício mais 10 vezes.

Troque de perna: agora, com o pé esquerdo assente no chão, levante a perna direita fletida, para trás. Repita o exercício com a perna direita. Para terminar, sacuda os braços e as pernas.



Dar mais uma caminhada

A seguir, faça mais uma caminhada rápida, mais 10 minutos.

Deverá sentir a respiração algo ofegante.



Informação para os pais

- Informação para grávidas e pais com filhos pequenos
www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung
- Informação para grávidas: um folheto que esclarece tudo em imagens e sem palavras.
<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html>
- Sugestões de exercícios para adultos
www.hepa.ch
- Sugestões de exercícios: o seu bebé ou a sua criança precisam de fazer exercício. Pode ajudar nisso. Este folheto contém várias sugestões para os pais que têm crianças até 6 anos de idade.
www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Nutrição: os bebés e as crianças precisam de comida saudável. Pode encontrar sugestões sobre alimentação saudável neste website.
<https://kinderandentisch.ch>

Estas organizações oferecem cursos ou aconselhamento para grávidas e pais:

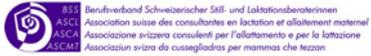
- www.physioswiss.ch
- www.bgb-schweiz.ch
- www.pelvisuisse.ch
- www.beckenboden.com
- www.buggyfit.ch

App com exercícios para fortalecimento do pavimento pélvico depois do parto

INSELhealth – mama care (alemão e inglês)



Estas organizações participam no projeto Miapas:



Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch