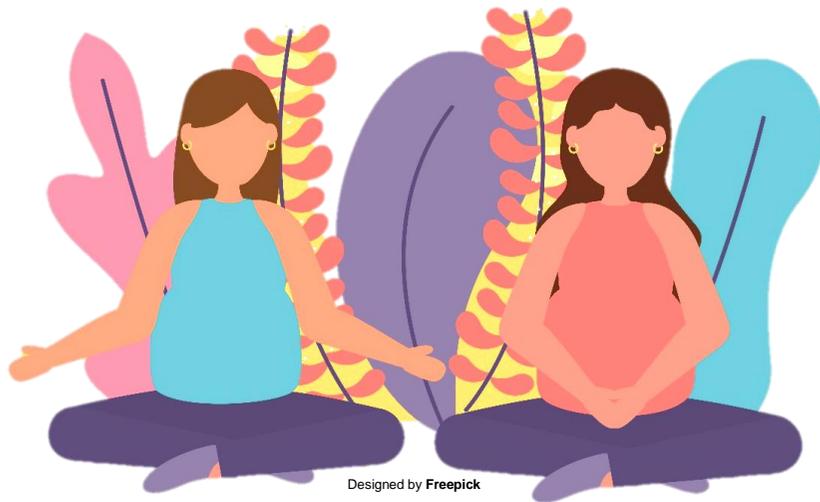


# ATIVIDADE FÍSICA PARA GRÁVIDAS



Designed by Freepik

Este infográfico é meramente informativo. Em caso de dúvida, deve consultar o seu Médico.

## RECOMENDAÇÕES

Realize **30** minutos de atividade física moderada, durante 5 dias por semana!

### Referências Bibliográficas:

Imagem: abril 17, 2020 de: <http://www.freepik.com>.

Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 804. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2020;135: e 178–88.

American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 10th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins; 2017, p. 195-202.

## BENEFÍCIOS

- Ajuda a controlar o aumento de peso
- Ajuda a reduzir problemas de tensão arterial
- Diminui o risco de diabetes gestacional
- Melhora a condição física, o sono e o humor
- Reduz o tempo de recuperação no pós-parto

## TIPO DE EXERCÍCIO

- Hidroterapia/Natação
- Dança
- Alongamentos (Pilates e Yoga)
- Exercícios aeróbicos de baixo impacto (Ex: caminhadas e bicicleta estática)
- Reforço muscular, 2 vezes por semana

## SINAIS DE ALERTA

- Sangramento vaginal
- Contrações uterinas dolorosas e regulares
- Falta de ar
- Tonturas
- Dor abdominal ou no peito
- Dor de cabeça
- Dor ou inchaço nas pernas
- Fraqueza muscular, que afete o equilíbrio

Nota: Interrompa o exercício imediatamente na presença destes sinais