

# Exercícios aceleram a recuperação no pós-parto

■ Além de contribuir para a boa forma da futura mamãe, os exercícios também darão a ela mais força para enfrentar a maratona do pós-parto. Afinal, é preciso ser flexível e ter braços e pernas fortes para encarar todas as posições mirabolantes que as crias exigem.

Dar atenção especial aos músculos e às articulações é fundamental. Para isso, nada melhor do que exercícios terapêuticos que amenizem desconfortos como varizes, aumento de peso e inchaços. Tanto para melhorar a circulação sanguínea, reduzindo edemas e as câibras em membros inferiores, quanto para alongar, tonificar e fortalecer os músculos, que sofrem destendimento nessa fase.

“O aumento de peso influencia, principalmente, no assoalho pélvico, e essa musculatura precisa ser fortalecida para prevenir flacidez”, aponta a fisioterapeuta e educadora perinatal Priscila Valentim.

O programa Gestante Ativa, criado por ela, inclui esses exercícios personalizados, mas também acompanhamento nutricional e drenagem linfática, para melhorar a circulação sanguínea. Além disso, Priscila, como educadora perinatal, dá dicas de amamentação, e sugges-

tões de como aliviar os desconfortos típicos dessa fase. “É preciso preparar o corpo para as novas mudanças, controlar o ganho de peso, e melhorar a qualidade de vida da gestante”, alerta Priscila.

O programa, inclusive, faz parte de uma pesquisa com especialistas da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). O objetivo é comprovar que gestantes com um acompanhamento personalizado têm menos chances de desenvolver distúrbios psíquicos e emocionais durante a gravidez e no pós-parto.

## Volta à ativa depois de 40 dias

Depois do período de resguardo (40 dias), a mulher já está liberada para voltar a praticar atividades físicas e voltar ao peso normal. A fisioterapeuta especializada em educação perinatal Priscila Valentim explica que, no início, os exercícios devem ser mais leves. Mas, um mês ou dois depois já é possível voltar às mesmas séries de antes da gestação. E não importa se o parto foi normal ou cesáreo. Nos dois casos é preciso reabilitar a musculatura destendida - já que a flacidez é causada pela ação constante do peso sobre o assoalho pélvico. A personal trainer Marcina PASTE explica que - após o nascimento do bebê - tanto a amamentação como a liberação de hormônios facilitam o retorno às formas antigas. “Por isso é preciso aproveitar a ação deles para garantir essa volta”, destaca.



## Atividades também facilitam o parto natural

*Na sua primeira gestação, a juíza Ana Cláudia Rodrigues de Faria Soares, 35 anos, fez yoga e hidroginástica, atividades que considera terem sido fundamentais para o parto natural que tanto sonhou. Mas como entrou na segunda gestação logo após o nascimento da primeira filha, sofreu com dores na coluna no pós-parto, principalmente devido à má postura. “Procurei médicos e cheguei a fazer fisioterapia convencional, mas sentia o corpo se modificando e nada de bons resultados com as terapias”, lembra. Foi quando optou pelo programa Gestante Ativa, e conseguiu amenizar as dores. “Estou muito satisfeita porque, além de reduzir as dores, estou prevenindo uma série de outros problemas e, além disso, ainda pratico atividades que estão fortalecendo o meu corpo para mais um parto natural”, conta ela, já no oitavo mês de gestação.*