

A recomendação universal durante a pandemia é ficar em casa, mas os cuidados com a saúde devem ser mantidos. Para as gestantes, a dica é aproveitar o tempo do confinamento com a prática de alguns exercícios do Pilates. A fisioterapeuta do Núcleo de Fisioterapia da Secretaria de Saúde de Olinda, Angélica Dionísio, afirma que os métodos trazem vários benefícios para as futuras mães, mas faz o alerta para seja praticado apenas por mulheres que realizavam as mesmas atividades antes da gestação.

Ela reforça que o Pilates além de provocar alívio dos desconfortos musculares e articulares é ainda indicado às grávidas por ser de baixo impacto articular e lista outras vantagens: “É uma prática que ajuda na melhor circulação sanguínea, trabalha a região do assoalho pélvico e abdômen, ameniza as dores na coluna, relaxa e alonga a musculatura por conta das alterações fisiológicas, auxiliar na respiração, trazendo uma sensação de bem-estar”, disse.

Mas a fisioterapeuta pede cautela as gestantes antes de realizar algumas movimentações. “O alongamento deve manter a amplitude fisiológica normal, com movimentos e mudanças de postura lentamente. Nunca fazer Valsalva, que é o processo de prender o ar durante o exercício”, resumiu. A fisioterapeuta lembra ainda que a liberação para prática do Pilates é dada pelo médico que acompanha a gestante e ela deve ficar atenta caso apresente alguns dos sinais de desconforto ou tontura.

Dentro da recomendação de que é preciso ser acompanhada por um profissional da área, Angélica Dionísio reafirma que a gestante pode desenvolver alguns movimentos em casa, mas com precauções quanto à frequência. “Os exercícios devem ser feitos uma a duas vezes por semana. Ela pode ainda utilizar os meios eletrônicos para receber orientações, como por exemplo, chamadas de vídeo ou videoconferências”, concluiu.

Por fim, a fisioterapeuta indica exercícios para cada período da gravidez:

No 1º trimestre da gestação os exercícios devem ser realizados com cuidado. O

que interessa para a gestante é o fortalecimento da musculatura.

No 2º trimestre, são recomendados os exercícios respiratórios, de mobilização de membros superiores, fortalecimento de membros inferiores em decúbito lateral e exercícios em quatro apoios.

No 3º trimestre, é interessante realizar exercícios respiratórios e trabalhar métodos utilizando a parede como apoio.

Angélica Dionísio atende de segunda a sexta-feira, no Núcleo de Fisioterapia localizado na Rua Baobá, s/n, no bairro de Ouro Preto. É necessário uma solicitação médica para ter assistência no local. O telefone do núcleo é o 3429-5902

