

Reprodução Freepik



O pós-parto é uma fase de mudanças complexas na vida e também no corpo da mulher

DA REDAÇÃO

O pós-parto é uma fase de mudanças complexas na vida e também no corpo da mulher. Além de exigir muito cuidado com o recém nascido, o período também representa drásticas alterações hormonais no organismo que podem aumentar os níveis de cortisol (hormônio do estresse). De acordo com

Além de representar mudanças severas na vida e rotina, puerpério também é marcado por drásticas alterações hormonais

especialistas em saúde e bem-estar, a atividade física é uma das maiores aliadas para auxiliar a mulher nessa fase de grandes mudanças.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 10% das mulheres grávidas e 13% das puérperas apresentam um transtorno mental, e a depressão pós-parto pode atingir de 10 a 20% das puérperas. A American Psychiatric Association afirma que 8,5% dos episódios de depressão pós parto se desenvolvem no início da gravidez.

"Os exercícios físicos ajudam a evitar a depressão pós-parto, diminuem o estresse e colabo-

ram para o aumento da disposição e a energia para as atividades. Outro benefício é fortalecer o abdômen e a pelve, o que facilitará no combate a flacidez da barriga e diástase" explica o personal trainer, educador físico e coach Tauan Gomes.

As atividades físicas beneficiam o corpo com tamanha intensidade, que podem ser até mesmo adaptadas para durante o período gestacional, respeitando as condições individuais de cada gestante. Durante os exercícios físicos, hormônios benéficos como a serotonina são liberados e os níveis de cortisol diminuem.

Quando é possível retomar

ou iniciar a prática de atividades físicas? "O período normal indicado pelos médicos é de 15 dias para parto normal e 45 a 60 dias para cesariana", pontua Tauan Gomes. O profissional salienta que a retomada de atividades físicas deve ser gradativa e individualizada conforme o quadro pós parto de cada mãe. A intensidade deve ser de leve a moderada, respeitando o limite e adaptação do corpo.

O período de amamentação exige cuidados: "atividade física intensa ou vigorosa no período de amamentação pode aumentar o nível de ácido láctico nos músculos devido ao stress pós treino e trazer cólicas ao bebê. Por isso, é sempre indicado que independente do nível de treino, por questão de segurança, as mães realizem a atividade física após a amamentação, já com os seios mais vazios", alerta o educador físico Tauan Gomes.

Segundo o personal trainer Tauan Gomes: "10 minutos diários de atividade moderada para mães que estão completamente destreinadas e não praticavam atividade física antes da gestação já é o suficiente e pode ser associado a práticas de caminhadas ou yoga - exercícios que ajudem a conectar e relaxar o corpo", explica.

Acerca da rotina de exercícios físicos, Tauan Gomes indica que a mãe destreinada/sedentária pratique de 10 minutos a 30 minutos diários. A frequência deve ser de 3 a 5 vezes na semana. As atividades podem ser associadas em paralelo com atividades cardiovasculares, com acúmulo de 150 minutos semanais na frequência de 40 a 60% de intensidade da capacidade máxima.

Loterias



Acumulou - Concurso 2431

08 11 22 25 26 36



Acumulou - Concurso 5714

26 32 39 60 76



Acumulou - Concurso 2302

1ª SORTEIO
01 04 05 24 30 48
2ª SORTEIO
08 09 16 23 26 46



Acumulou - Concurso 1717

09 13 18 48 69 77 78



Acumulou - Concurso 2240

04 08 10 14 15 23 25
26 34 38 43 47 54 59
74 77 80 86 90 93

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 27

CLAUDIO JOSE U. S. MEIRELES
DANIELA RODRIGUES
PEREIRA B. LOPES
EULEZIA FACCI BIFI
GIULIA P. GUASTALDI
VALDIR ANTONIO

DIA 28

ADEMIR RIBEIRO
ELIANA DA SILVA BERTO
JOSE VERONA
LUCIA MARLI BOCCHI SILVA
PEDRO HENRIQUE BUENO
SABRINE FERREIRA KINOSHITA

DIA 29

ADEMAR SANTILI DO CARMO
ADRIANA BERNADELI
ALICE MOTOKIO LEITE
ANGELA MARIA NUNES MARTOS
HARU HIRAI
JOAO FERREIRA DA SILVA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Soldado Desconhecido



Cyber Monday
Dia Internacional de Solidariedade com o Povo da Palestina