

# Conheça os exercícios seguros para mães no pós-parto

DA REDAÇÃO

Quem teve um bebê recentemente pode sentir a necessidade de realizar alguns exercícios, mas ficar em dúvida em relação a qual deles é o mais adequado para suas necessidades, que são mais específicas e exigem um certo cuidado. Afinal, ter um bebê é um processo delicado, em que a mulher passa por muitas mudanças no corpo para gerar o ser mais especial de



Cedida Divulgação

Saiba como voltar à ativa devagar, sem forçar muito o corpo

sua vida!

A professora Josi Araújo (CREFITO 245732), da Pure Pilates, maior rede de Pilates da América Latina, indica três atividades físicas seguras para quem teve um bebê recentemente:

## 1- Pilates!

Primeiro, o Pilates, porque ele é conduzido por profissionais, como fisio-

terapeutas, enfermeiros e educadores físicos, o que o torna mais seguro para mulheres que estão passando pelo período pós parto. Além disso, o Pilates ajuda a fortalecer os músculos e permite aumento da massa magra, diminuindo a flacidez causada pela gestação, além de contribuir com a redução da diástase, que é o afastamento dos músculos e tecidos abdominais devido a uma gravidez ou ganho excessivo de peso. Para tratar a diástase você precisa de uma reeducação postural, associada ao fortalecimento abdominal feito da forma correta, para que essa "abertura" não aumente. Procure um studio de Pilates de confiança, com profissionais capacitados e pense em começar o quanto antes a sua prática. A dica é fazer ao menos uma vez por semana e aumentar progressivamente.

## 2- Hidroginástica!

A hidroginástica é um

exercício muito bom para gestantes e também para quem teve um bebê recentemente. Por não ter impacto, ela ajuda a queimar calorias e a fortalecer os músculos, mas sem causar problemas nas articulações. É possível fazer hidroginástica até 3 vezes por semana, aproveitando os momentos em que o bebê está mais calmo ou sob os cuidados de outra pessoa, já que as aulas são bem rápidas, durando em torno de 40 minutos a uma hora. É uma ótima opção e vale a pena investir com um professor especializado em gestantes ou puérperas.

## 3- Natação!

Assim como a hidroginástica, a natação é excelente para quem teve um bebê recentemente, porque fortalece os músculos sem causar impacto. Mas é válido começar devagar, entendendo um pouco suas limitações e buscando um equilíbrio para evitar sobrecarga. Mas, no geral, a natação é excelente e pode ajudar muito a mulher a voltar à ativa.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2484

11 14 36 41 54 59



Acumulou - Concurso 5862

28 45 49 61 76



Acumulou - Concurso 2370

1ª SORTEIO  
01 05 07 14 29 47  
2ª SORTEIO  
06 16 23 27 31 36



Acumulou - Concurso 1787

09 17 26 57 60 76 77



Acumulou - Concurso 2317

02 06 07 12 24 31 32  
34 37 43 44 45 50 54  
57 74 78 79 87 96

## DATAS COMEMORATIVAS



**Dia do Profissional liberal**  
Conheça os exercícios seguros para mães no pós-parto  
Conheça os exercícios seguros para mães no pós-parto