

EBOOK

mamãoe em ação

Alivie as dores na **lombar**, no **quadril** e nos **pés**, fortaleça o corpo para o parto e sintam-se mais dispostas em cada fase da gestação – com exercícios seguros para fazer em casa.



Alívio das dores na **lombar, quadril e pés**



Exercícios seguros para cada fase da gestação



Mais **mobilidade, força** e bem-estar



Cuidado com você e com seu bebê



GUIA EM PDF
PRÁTICO E ACESSÍVEL

Faça onde e quando quiser!



Um guia completo para te acompanhar em uma gestação ativa, leve e consciente.



Exercícios seguros para fazer em casa, no seu tempo.



PROGRAMA DE TREINO EM CASA

Mamãe em Ação

**Alivie as dores na lombar, no quadril e nos pés,
fortaleça o corpo para o parto e sinta-se mais
disposta em cada fase da gestação – com
exercícios seguros para fazer em casa.**

Todos os trimestres

Passo a passo ilustrado

Foco em segurança

BOAS-VINDAS

Este ebook é para você, mamãe

Se você chegou até aqui, provavelmente já sentiu o peso de uma lombar cansada no fim do dia, um quadril que estala ao levantar da cama ou os pés inchados depois de horas em pé. Essas sensações são comuns na gestação — mas comuns não significa que você precise apenas aceitá-las.

Este material foi criado para te dar um caminho simples e seguro: exercícios curtos, que cabem na sua rotina, pensados especificamente para as mudanças que o corpo gestante passa em cada trimestre. Você não precisa de equipamentos caros, academia ou experiência prévia. Precisa apenas de um espaço tranquilo em casa, alguns minutos por dia e vontade de se cuidar.

Ao longo das próximas páginas você vai encontrar cinco módulos de treino — lombar, quadril, pés, preparação para o parto e disposição geral — além de um cronograma semanal sugerido e um guia claro de sinais de alerta. Tudo organizado para que você siga no seu próprio ritmo, respeitando o seu corpo e a sua gestação.

Antes de começar

Este ebook não substitui acompanhamento médico ou fisioterapêutico individual. Ele reúne orientações gerais de exercício seguro na gestação, baseadas em diretrizes amplamente reconhecidas de saúde materna. Leia a próxima página com atenção antes de iniciar qualquer exercício.



Aviso importante de segurança

A prática de exercícios físicos leves a moderados é considerada segura e benéfica para a maioria das gestantes saudáveis, mas cada gestação é única. Por isso, alguns cuidados são indispensáveis antes de iniciar este programa:

Liberação médica é obrigatória

Converse com seu obstetra ou profissional de saúde que acompanha o seu pré-natal antes de começar qualquer programa de exercícios, especialmente se você tem alguma condição de saúde, gestação de risco ou nunca praticou atividade física antes.

Este ebook não foi elaborado nem revisado por um fisioterapeuta ou profissional de saúde licenciado. As orientações aqui apresentadas são de caráter geral e educativo, reunidas a partir de recomendações amplamente difundidas sobre exercício seguro na gestação. Elas não substituem uma avaliação individualizada, que leva em conta seu histórico de saúde, o andamento da sua gestação e eventuais particularidades.

Ao longo do programa, respeite sempre os seguintes princípios:

- Nunca force até o cansaço extremo — o ideal é conseguir manter uma conversa normal durante o exercício (se você fica sem fôlego para falar, diminua a intensidade).
- Evite ficar deitada de costas por períodos longos após o primeiro trimestre; prefira as variações de lado ou com apoio indicadas nos exercícios.
- Evite movimentos bruscos, saltos, giros rápidos do tronco e exercícios com alto risco de queda ou impacto abdominal.
- Beba água antes, durante e depois dos treinos, e evite treinar em ambientes muito quentes.
- Respeite os limites do seu corpo no dia — a gestação tem dias de mais e de menos energia, e isso é absolutamente normal.

Sinais de alerta: pare imediatamente

Interrompa o exercício na hora e procure orientação médica se sentir qualquer um dos sinais abaixo:

- Sangramento vaginal ou perda de líquido pela vagina
- Dor de cabeça forte e persistente, ou alterações na visão
- Tontura, vertigem ou sensação de desmaio
- Dor no peito ou falta de ar antes mesmo do esforço
- Contrações regulares e dolorosas
- Dor ou inchaço súbito e localizado na panturrilha de uma perna
- Inchaço repentino no rosto, mãos ou tornozelos
- Redução perceptível dos movimentos do bebê
- Fraqueza muscular que afete o seu equilíbrio
- Qualquer dor incomum, aguda ou que não passa com o repouso

Na dúvida, pare e ligue

Nenhum exercício vale mais do que a sua segurança e a do bebê. Se algo parecer errado, interrompa e entre em contato com quem acompanha seu pré-natal.

Quando não praticar exercícios

Além dos sinais de alerta da página anterior, existem algumas condições em que o exercício físico não é recomendado. Se você se identifica com alguma delas, converse com seu médico antes de iniciar qualquer atividade — o acompanhamento profissional é quem vai definir o que é seguro no seu caso.

CONTRAINDICAÇÕES QUE IMPEDEM O EXERCÍCIO

- Descolamento prematuro de placenta
- Placenta prévia (a partir do 2º/3º trimestre)
- Incompetência do colo uterino
- Hipertensão arterial descompensada
- Diabetes mellitus não controlada
- Trabalho de parto prematuro

MOTIVOS PARA SUSPENDER A ATIVIDADE E PROCURAR AVALIAÇÃO

- Falta de acompanhamento pré-natal regular
- Contrações uterinas fora do esperado
- Sangramento vaginal
- Desmaio ou arritmia
- Inchaço generalizado repentino
- Redução da movimentação do bebê

Por que o corpo dói tanto na gestação?

Entender o que está acontecendo no seu corpo ajuda a treinar com mais confiança. Ao longo da gestação, três mudanças principais explicam boa parte das dores que você sente:

1. O centro de gravidade muda. Com o crescimento da barriga, o peso do corpo se desloca para frente. Para compensar, a coluna lombar tende a curvar mais (hiperlordose), sobrecarregando os músculos e articulações da região baixa das costas — por isso a dor lombar afeta a maioria das gestantes em algum momento.

2. Os hormônios afrouxam os ligamentos. Um hormônio chamado relaxina prepara o corpo para o parto, deixando ligamentos e articulações — especialmente na cintura pélvica e no quadril — mais frouxos e móveis. Isso é necessário e saudável, mas também deixa essas regiões mais sensíveis e instáveis, o que pode gerar desconforto.

3. A circulação fica mais lenta. O aumento do volume de sangue e a pressão do útero sobre os vasos das pernas dificultam o retorno venoso, favorecendo o inchaço e o desconforto nos pés e tornozelos, principalmente no fim do dia.

A boa notícia: fortalecer e alongar os grupos musculares certos, na intensidade certa, ajuda a estabilizar essas regiões, aliviar a sobrecarga e te preparar fisicamente para o trabalho de parto.



Regras de ouro por trimestre

1º trimestre (semanas 1–13) — Se você já era ativa antes da gestação, pode manter uma rotina leve a moderada, respeitando o enjoo e o cansaço, que costumam ser mais intensos nessa fase. Se está começando agora, vá com calma: sessões curtas, de 15 minutos, algumas vezes por semana.

2º trimestre (semanas 14–27) — Geralmente a fase de mais disposição. É o melhor momento para consolidar a rotina de treino, com sessões de 20 a 30 minutos. A partir daqui, evite exercícios prolongados deitada de costas.

3º trimestre (semanas 28–40) — O foco muda para mobilidade, alívio de desconforto e preparação para o parto. O equilíbrio fica mais desafiado pelo tamanho da barriga — priorize exercícios com apoio (parede, cadeira, bola) e reduza a intensidade conforme sentir necessidade.

Regra do "talk test"

Durante o exercício, você deve conseguir manter uma conversa normal. Se ficar ofegante a ponto de não conseguir falar frases inteiras, é sinal para reduzir o ritmo.

FUNDAMENTOS

Diástase abdominal: o que você precisa saber

Diástase é o afastamento natural dos músculos retos abdominais (os "gomos" do abdômen) ao longo da linha média da barriga. Isso acontece porque o útero em crescimento estica essa faixa de tecido conjuntivo — é uma adaptação esperada da gestação, não um problema.



Antes da gestação



Afastamento na gestação

Por esse motivo, este ebook não inclui abdominais tradicionais (como o clássico "flexionar o tronco erguendo os ombros do chão"), que aumentam a pressão sobre essa região. Em vez disso, os exercícios de core aqui usam respiração e ativação profunda, que são mais seguras.

Depois do parto

É comum a diástase persistir no pós-parto. Uma fisioterapeuta pélvica ou obstétrica pode avaliar o tamanho do afastamento (o chamado "teste dos dedos") e orientar exercícios específicos e seguros para reaproximar a musculatura.

Dicas para o corpo no dia a dia

Cuidar do corpo na gestação vai além do treino — pequenos ajustes nas suas atividades diárias também aliviam a sobrecarga na lombar e no quadril.

Dobre os joelhos, não a lombar

Ao pegar algo no chão, agache dobrando os joelhos e mantendo a coluna ereta, em vez de curvar as costas. Se precisar alcançar algo alto, use um banquinho — evite esticar muito o tronco.

Travesseiro sob a barriga ao deitar

Ao dormir ou descansar de lado, apoie um travesseiro sob a barriga e outro entre os joelhos. Isso reduz a tração na lombar e no quadril e deixa a posição bem mais confortável.

Cinto de segurança na posição certa

Ao dirigir ou andar de carro, passe a parte inferior do cinto abaixo da barriga (na altura do quadril) e a parte diagonal entre os seios, sem deixá-lo cruzar por cima da barriga.

SUMÁRIO

O que você vai encontrar

01 Quando não praticar e diástase abdominal

02 Dicas para o corpo no dia a dia

03 Módulo Lombar — alívio da dor nas costas

04 Módulo Quadril — mobilidade e estabilidade

05 Módulo Pés — circulação e alívio do inchaço

06 Módulo Preparação para o Parto

07 Módulo Disposição & Energia

08 Cronograma semanal por trimestre

09 Checklist final e próximos passos

01

Módulo Lombar

Oito exercícios de alongamento e fortalecimento suave para aliviar a sobrecarga na região lombar, causada pela mudança do centro de gravidade ao longo da gestação.



Gato-Vaca modificado

1.1

Mobiliza a coluna e alivia a tensão acumulada na lombar.

Posição Quatro apoios

Repetições 10 a 12

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Apoie mãos e joelhos no chão, alinhando os pulsos sob os ombros e os joelhos sob o quadril.
2. Ao inspirar, deixe a barriga afundar levemente e o olhar suba, arqueando a coluna com suavidade (fase "vaca").
3. Ao expirar, arredonde a coluna suavemente, levando o queixo em direção ao peito (fase "gato").
4. Alterne entre as duas posições de forma lenta e contínua, sem forçar a amplitude.

RESPIRAÇÃO

Inspire ao abrir a coluna, expire ao arredondar. Movimento e respiração devem estar sincronizados.

ATENÇÃO

Mantenha o movimento pequeno e controlado. Se sentir formigamento nas mãos, apoie os antebraços no chão.

Báscula pélvica em pé

Ativa o core profundo e ensina o controle da lombar no dia a dia.

Posição Em pé, costas na parede

Repetições 12 a 15

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Fique de costas apoiada na parede, pés afastados na largura do quadril, joelhos levemente flexionados.
2. Ao expirar, contraia suavemente o abdômen inferior e "achate" a lombar contra a parede.
3. Ao inspirar, relaxe e deixe a lombar voltar à posição neutra.
4. Repita o movimento de forma lenta, sentindo o abdômen trabalhar.

RESPIRAÇÃO

Expire durante a contração do abdômen; inspire ao relaxar.

ATENÇÃO

O movimento é pequeno e sutil — evite empurrar com força excessiva.

Alongamento do piriforme sentada

Libera a tensão no glúteo profundo, que costuma irradiar dor para a lombar.

Posição Sentada em cadeira firme

Duração 30 a 40s por lado

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se ereta em uma cadeira firme, com os pés apoiados no chão.
2. Cruze o tornozelo direito sobre o joelho esquerdo, formando um "4".
3. Mantendo a coluna longa, incline o tronco levemente para frente até sentir o alongamento no glúteo direito.
4. Segure a posição respirando calmamente, depois troque de lado.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma lenta e profunda durante o alongamento, sem prender o ar.

ATENÇÃO

Não force a barriga contra a coxa; incline apenas até onde for confortável.

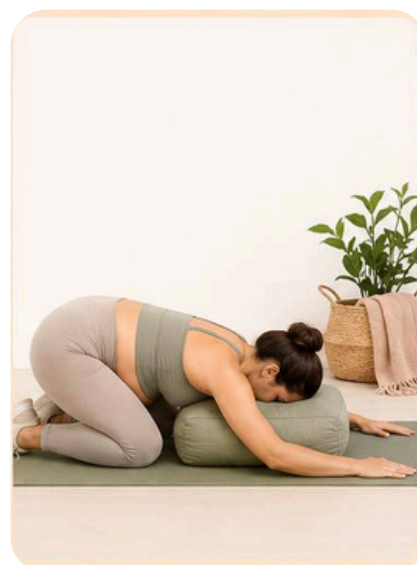
Postura da criança com apoio

Alonga toda a coluna e promove relaxamento profundo da lombar.

Posição Quatro apoios, com almofada

Duração 45 a 60s

Frequência Diária, à noite



COMO FAZER

1. Ajoelhada, afaste os joelhos na largura suficiente para acomodar a barriga confortavelmente.
2. Coloque uma almofada ou travesseiro entre os calcanhares e os quadris, se necessário.
3. Leve o tronco para frente, apoiando as mãos ou os antebraços no chão à sua frente.
4. Relaxe o pescoço e respire profundamente, sentindo a lombar alongar.

RESPIRAÇÃO

Respirações longas e profundas, prolongando a expiração para relaxar.

ATENÇÃO

Use quantas almofadas precisar para ficar confortável. Se sentir pressão na barriga, afaste mais os joelhos.

Alongamento lateral sentada na bola

Alivia a tensão lateral da coluna e melhora a mobilidade do tronco.

Posição Sentada na bola suíça

Repetições 8 por lado

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Sente-se na bola com os pés firmes no chão, coluna ereta.
2. Eleve o braço direito por cima da cabeça e incline suavemente o tronco para a esquerda.
3. Sinta o alongamento na lateral direita do corpo, sem girar o tronco.
4. Retorne ao centro e repita do outro lado.

RESPIRAÇÃO

Expire ao inclinar, inspire ao retornar ao centro.

ATENÇÃO

Mantenha o quadril estável sobre a bola; o movimento vem do tronco, não do quadril.

Ponte modificada (elevação parcial de quadril)

Fortalece o glúteo, aliviando a sobrecarga lombar. Indicado até quando estiver confortável de costas — a partir do momento em que sentir tontura ou desconforto ao deitar, substitua pela variação em pé descrita abaixo.

Posição Deitada, com apoio elevado, ou em pé

Repetições 10 a 12

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Se optar pela versão deitada (recomendada apenas até o fim do 1º trimestre ou enquanto estiver confortável): deite com joelhos flexionados, pés apoiados no chão, e eleve o quadril poucos centímetros, contraindo o glúteo.
2. **Alternativa em pé (recomendada a partir do 2º trimestre):** apoie as mãos em uma cadeira, incline levemente o tronco à frente e estenda uma perna para trás, contraindo o glúteo ao final do movimento.
3. Retorne com controle e repita, alternando o lado na versão em pé.

RESPIRAÇÃO

Expire ao elevar o quadril ou estender a perna; inspire ao retornar.

ATENÇÃO

Evite permanecer deitada de costas por mais de alguns minutos. Se sentir tontura, falta de ar ou desconforto nessa posição, pare imediatamente e prefira a variação em pé.

Alongamento de isquiotibiais sentada

Alonga a parte posterior da coxa, reduzindo a tração sobre a pelve e a lombar.

Posição Sentada na beira da cadeira

Duração 30s por perna

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se na beira da cadeira e estenda uma perna à frente, com o calcanhar de apoio e os dedos do pé para cima.
2. Mantendo a coluna longa e o peito aberto, incline o tronco à frente a partir do quadril, sem arredondar as costas.
3. Pare quando sentir o alongamento atrás da coxa estendida.
4. Sustente, respire, depois troque de perna.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma constante durante o alongamento, sem prender o ar.

ATENÇÃO

A inclinação deve vir do quadril, nunca arredondando a lombar. Pare antes de sentir dor.

Variação deitada: se preferir, deite de costas com uma toalha ou faixa em volta do pé, puxe o joelho em direção ao peito e depois estenda a perna suavemente para cima. Use apenas nos primeiros meses ou por curtos períodos, trocando para a versão sentada se sentir desconforto na posição deitada.

Respiração diafragmática de relaxamento

Reduz a tensão muscular generalizada e ativa o suporte natural do core.

Posição Sentada ou de lado, confortável

Duração 2 a 3 minutos

Frequência Diária, ao final do treino



COMO FAZER

1. Sente-se confortavelmente ou deite-se de lado com um travesseiro entre os joelhos.
2. Coloque uma mão sobre a barriga e outra sobre o peito.
3. Inspire pelo nariz sentindo a barriga expandir sob a mão, mantendo o peito relativamente parado.
4. Expire lentamente pela boca, sentindo a barriga relaxar.
5. Repita em um ritmo calmo, encerrando o treino com essa respiração.

RESPIRAÇÃO

Este é o próprio exercício de respiração — foque em torná-la lenta, profunda e sem esforço.

ATENÇÃO

Se sentir tontura, retorne a uma respiração normal e sente-se com calma.

02

Módulo Quadril

Exercícios de mobilidade e estabilização para a cintura pélvica, que fica mais frouxa e sensível pela ação da relaxina ao longo da gestação.



QUADRIL

Círculos de quadril na bola

Mobiliza a cintura pélvica e alivia a rigidez do quadril.

Posição Sentada na bola suíça

Duração 1 minuto por direção

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se na bola com os pés bem apoiados no chão, na largura do quadril.
2. Faça movimentos circulares suaves com o quadril, como se desenhasse um círculo com o quadril sobre a bola.
3. Realize os círculos em uma direção por cerca de um minuto, depois inverta o sentido.

RESPIRAÇÃO

Mantenha a respiração natural e contínua durante o movimento.

ATENÇÃO

Use uma bola de tamanho adequado à sua altura e, se possível, mantenha algo próximo para se apoiar com uma mão.

Alongamento borboleta sentada

Alonga a região interna das coxas e abre o quadril, preparando a região para o parto.

Posição Sentada no chão, com apoio

Duração 45 a 60s

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se com a coluna apoiada em uma parede ou almofada, se necessário.
2. Junte as solas dos pés à frente do corpo, deixando os joelhos abrirem para os lados.
3. Mantenha a coluna longa, sem forçar os joelhos em direção ao chão.
4. Permaneça na posição respirando calmamente.

RESPIRAÇÃO

Respire profundamente, relaxando o quadril a cada expiração.

ATENÇÃO

Nunca empurre os joelhos com as mãos — pela frouxidão ligamentar da gestação, o alongamento deve ser passivo e leve.

Passo lateral com apoio

Fortalece os estabilizadores do quadril, importantes para o equilíbrio.

Posição Em pé, próxima a um apoio

Repetições 10 passos por lado

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Fique em pé com os joelhos levemente flexionados, próxima a uma parede ou cadeira para apoio.
2. Dê um passo lateral com a perna direita, seguido pela esquerda, mantendo os joelhos alinhados com os pés.
3. Repita por 10 passos para um lado e depois para o outro.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma natural, sem prender o ar durante os passos.

ATENÇÃO

Se disponível, uma faixa elástica leve nos joelhos aumenta o desafio — mas o exercício é eficaz mesmo sem ela. Priorize o equilíbrio.

QUADRIL

Agachamento assistido na cadeira

Fortalece coxas e glúteos, essenciais para sustentar o peso extra da gestação com segurança.

Posição Em pé, na frente de uma cadeira

Repetições 10 a 12

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Fique de pé de costas para uma cadeira firme, pés afastados na largura do quadril.
2. Flexione os joelhos e quadris como se fosse sentar, controlando a descida até tocar levemente o assento.
3. Sem relaxar totalmente, retorne à posição em pé, empurrando o chão com os pés.

RESPIRAÇÃO

Inspire ao descer, expire ao subir.

ATENÇÃO

Mantenha os joelhos alinhados com os pés, sem deixá-los "cair" para dentro. Reduza a amplitude se sentir instabilidade.

QUADRIL

Elevação de perna deitada de lado

Fortalece o glúteo médio, estabilizador essencial do quadril e da lombo-pelve.

Posição Deitada de lado, com apoio

Repetições 12 por lado

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Deite-se de lado, com um travesseiro apoiando a cabeça e outro entre os joelhos ou sob a barriga, conforme o conforto.
2. Mantenha o corpo alinhado e eleve a perna de cima em um movimento controlado, sem girar o quadril para trás.
3. Desça com controle e repita, depois troque de lado.

RESPIRAÇÃO

Expire ao elevar a perna, inspire ao descer.

ATENÇÃO

Deitar de lado é seguro em qualquer fase da gestação. Use quantos travesseiros precisar para se sentir confortável.

Alongamento de quadríceps em pé

Alonga a parte frontal da coxa, aliviando a tração sobre o quadril.

Posição Em pé, com apoio na parede

Duração 30s por perna

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Fique de pé próxima a uma parede, apoiando uma mão para equilíbrio.
2. Flexione um joelho, levando o calcanhar em direção ao glúteo, e segure o tornozelo com a mão (se alcançar confortavelmente).
3. Mantenha os joelhos próximos e o quadril neutro, sentindo o alongamento na frente da coxa.
4. Segure, respire, depois troque de perna.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma constante, sem prender o ar durante o alongamento.

ATENÇÃO

Se o equilíbrio estiver instável, apoie-se com as duas mãos ou faça sentada, segurando o pé com uma toalha.

Balanço em quatro apoios (rock back)

Mobiliza o quadril e a pelve com segurança, aliviando a pressão sobre a região.

Posição Quatro apoios

Repetições 10 a 12

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Apoie mãos e joelhos no chão, com os joelhos afastados o suficiente para acomodar a barriga.
2. Leve lentamente o quadril em direção aos calcanhares, sem tirar as mãos do lugar.
3. Retorne à posição inicial com controle.
4. Repita em um ritmo lento e confortável.

RESPIRAÇÃO

Expire ao levar o quadril para trás, inspire ao retornar.

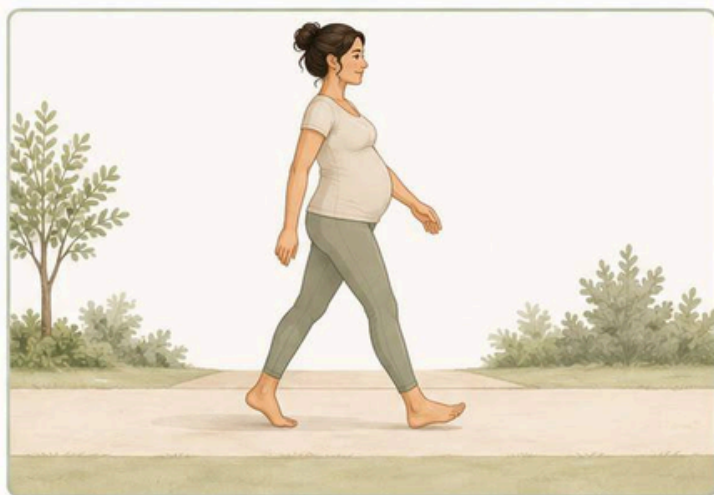
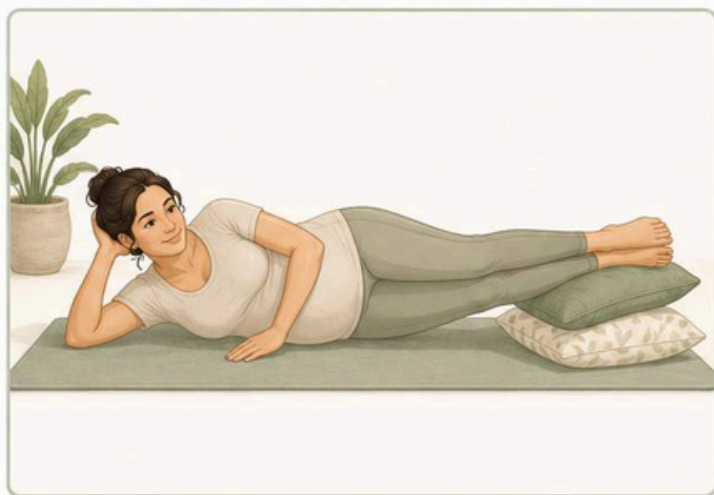
ATENÇÃO

Vá apenas até onde for confortável para a barriga e os joelhos; use uma almofada sob os joelhos se necessário.

03

Módulo Pés

Exercícios simples para estimular a circulação, aliviar o inchaço e reduzir o desconforto nos pés e tornozelos ao final do dia.



Bombeamento de tornozelo

Estimula o retorno venoso e reduz o inchaço nos pés e tornozelos.

Posição Sentada, pernas elevadas

Repetições 20 por pé

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se confortavelmente com as pernas apoiadas em um banquinho ou almofada, levemente elevadas.
2. Aponte os dedos dos pés para longe do corpo, depois puxe-os de volta em direção às canelas.
3. Repita esse movimento de "bombeamento" de forma ritmada.

RESPIRAÇÃO

Respiração livre e natural durante o movimento.

ATENÇÃO

Ótimo exercício para fazer várias vezes ao dia, inclusive no trabalho ou assistindo TV.

Círculos de tornozelo

Melhora a mobilidade e a circulação local, aliviando a sensação de peso nas pernas.

Posição Sentada

Duração 30s por direção, cada pé

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sentada, eleve um pé do chão e faça círculos lentos com o tornozelo.
2. Realize os círculos em uma direção, depois inverta o sentido.
3. Repita com o outro pé.

RESPIRAÇÃO

Respiração natural e tranquila.

ATENÇÃO

Movimento simples que pode ser feito em qualquer lugar, inclusive sentada à mesa.

Alongamento de panturrilha na parede

Alivia a tensão na panturrilha, comum pelo aumento de peso e mudança postural.

Posição Em pé, de frente para a parede

Duração 30s por perna

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Fique de frente para a parede, apoiando as mãos nela.
2. Dê um passo para trás com uma perna, mantendo o calcanhar no chão e o joelho estendido.
3. Flexione levemente o joelho da frente até sentir o alongamento na panturrilha de trás.
4. Segure, respire, depois troque de perna.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma calma e constante durante o alongamento.

ATENÇÃO

Se sentir cãibra durante o alongamento, reduza a intensidade e massageie levemente a região.

Massagem plantar com bolinha

Relaxa a musculatura da sola do pé e estimula pontos de circulação.

Posição Sentada, com apoio

Duração 1 a 2 minutos por pé

Frequência Diária, à noite



COMO FAZER

1. Sentada em uma cadeira firme, coloque uma bolinha (de tênis ou similar) sob um dos pés.
2. Role o pé sobre a bolinha, aplicando uma pressão confortável, explorando toda a sola.
3. Repita com o outro pé.

RESPIRAÇÃO

Aproveite o momento para respirar profundamente e relaxar.

ATENÇÃO

Mantenha-se sempre sentada e apoiada durante este exercício, para evitar qualquer risco de desequilíbrio.

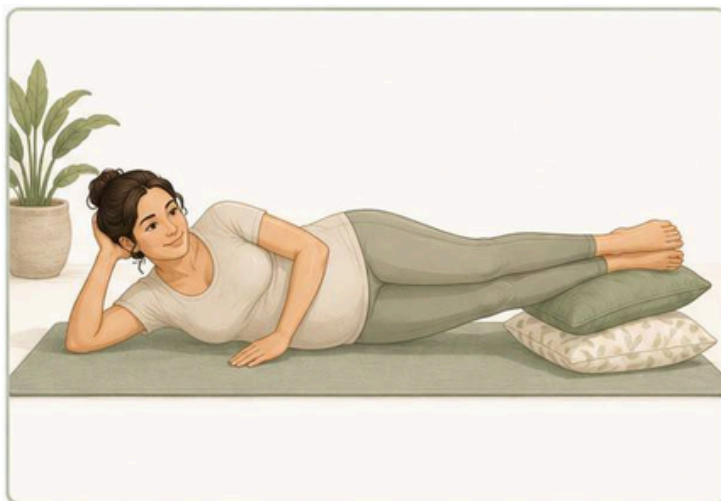
Elevação de pernas de lado

Favorece o retorno venoso e reduz o inchaço acumulado ao longo do dia.

Posição Deitada de lado, pernas apoiadas em almofada

Duração 10 a 15 minutos

Frequência Diária, no fim do dia



COMO FAZER

1. Deite-se de lado (preferencialmente do lado esquerdo, especialmente a partir do 2º trimestre) sobre uma superfície confortável.
2. Apoie as pernas sobre almofadas, mantendo-as levemente elevadas em relação ao quadril.
3. Permaneça na posição relaxando, respirando profundamente.

RESPIRAÇÃO

Respiração diafragmática lenta, aproveitando o momento de descanso.

ATENÇÃO

Evite ficar deitada de costas por longos períodos. A posição lateral é a mais confortável e segura para o repouso a partir do meio da gestação.

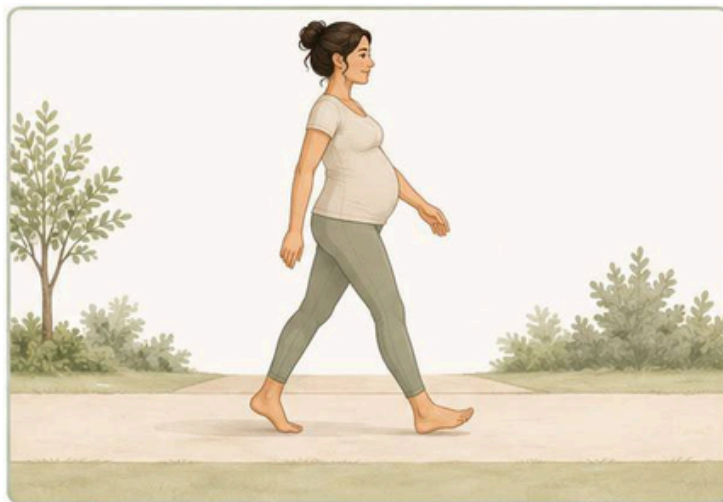
Caminhada leve e consciente

Ativa a bomba muscular da panturrilha, auxiliando a circulação de forma natural.

Posição Caminhando, ritmo confortável

Duração 15 a 30 minutos

Frequência 3 a 5x por semana



COMO FAZER

1. Escolha um local plano e seguro, com calçado confortável e estável.
2. Caminhe em ritmo leve a moderado, mantendo a postura ereta.
3. Faça pausas sempre que sentir necessidade e hidrate-se antes, durante e depois.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma natural, aplicando o "talk test": você deve conseguir conversar confortavelmente.

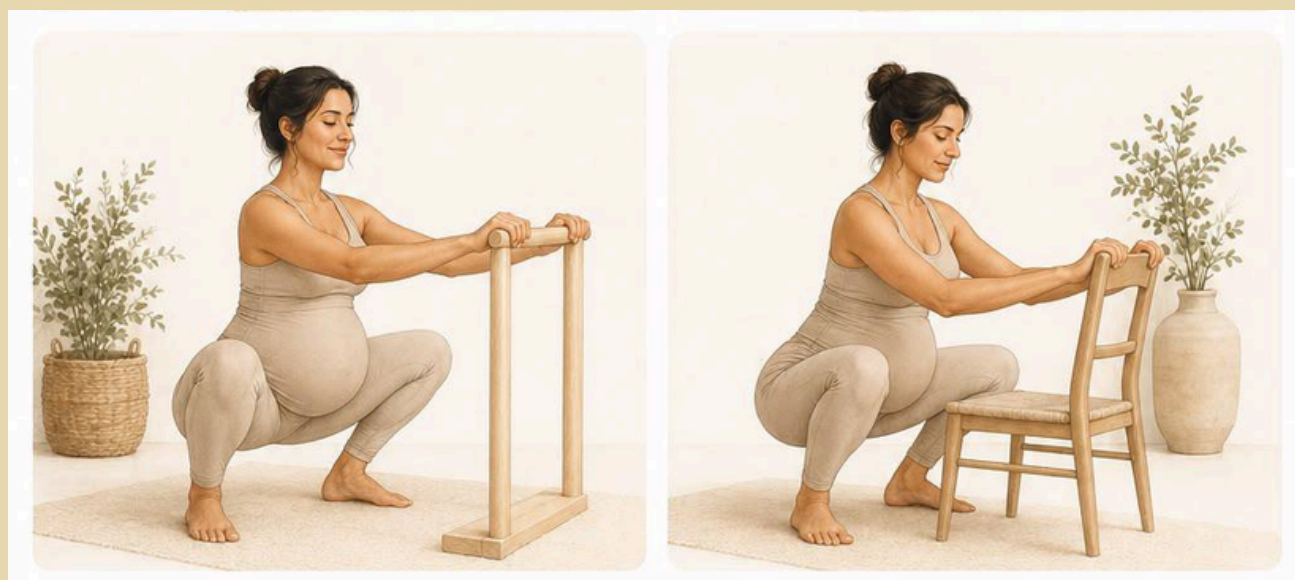
ATENÇÃO

Evite calor excessivo e horários de sol forte. Leve água e prefira locais com superfície regular.

04

Preparação para o Parto

Exercícios de respiração, assoalho pélvico e mobilidade para fortalecer o corpo com segurança para o trabalho de parto.



Respiração diafragmática profunda

Base para o controle da respiração durante o trabalho de parto.

Posição Sentada ou de lado

Duração 5 minutos

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se confortavelmente com a coluna ereta ou deite-se de lado.
2. Inspire lentamente pelo nariz, expandindo a barriga e as laterais das costelas.
3. Expire lentamente pela boca, como se estivesse soprando uma vela distante.
4. Repita em um ritmo calmo, alongando cada vez mais a expiração.

RESPIRAÇÃO

Esta é a base de todas as técnicas respiratórias úteis no trabalho de parto — pratique diariamente para incorporar o padrão.

ATENÇÃO

Nunca prenda a respiração (manobra de Valsalva) durante os exercícios de fortalecimento.

Ativação e relaxamento do assoalho pélvico

Fortalece a musculatura de sustentação — e ensina a soltar, tão importante quanto contrair.

Posição Sentada ou deitada de lado

Repetições 10 contrações

Frequência Diária



COMO FAZER

1. Sente-se confortavelmente com a coluna ereta.
2. Contraia suavemente os músculos como se estivesse interrompendo o xixi e segurando um gás ao mesmo tempo — sem tensionar glúteos, abdômen ou pernas.
3. Segure a contração por 3 a 5 segundos, respirando normalmente.
4. Solte completamente, relaxando a região por igual período — essa fase de soltar é tão importante quanto a contração.

RESPIRAÇÃO

Continue respirando normalmente durante a contração — nunca prenda o ar.

ATENÇÃO

Se sentir dificuldade em identificar ou relaxar essa musculatura, ou tiver dor pélvica, procure um fisioterapeuta pélvico para avaliação individual — esse profissional pode ensinar a técnica com precisão para o seu caso.

Agachamento profundo assistido

Fortalece pernas e abre a pelve, posição frequentemente usada durante o trabalho de parto.

Posição Em pé, segurando um apoio fixo

Duração 20 a 30s, 5 repetições

Frequência 3x por semana, 2º/3º trimestre



COMO FAZER

1. Fique em pé segurando firmemente um apoio estável, como a maçaneta de uma porta pesada ou as costas de uma cadeira fixa.
2. Afaste os pés um pouco além da largura do quadril, com as pontas levemente para fora.
3. Desça o quadril em direção aos calcanhares, o mais profundo que for confortável, mantendo os calcanhares no chão se possível.
4. Sustente respirando calmamente, depois suba com controle usando o apoio.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma constante durante a descida e a sustentação.

ATENÇÃO

Use sempre um apoio firme. Se sentir dor pélvica anterior ou instabilidade, reduza a profundidade do agachamento.

Cócoras assistidas

Prepara a musculatura e a mobilidade de quadril para posições comuns no parto.

Posição Cócoras, com apoio

Duração 20 a 30s, 3 a 5 repetições

Frequência 2 a 3x por semana



COMO FAZER

1. Fique em pé de frente para uma cadeira ou apoio firme, segurando com as duas mãos.
2. Desça lentamente até a posição de cócoras, mantendo os pés totalmente apoiados no chão, se possível.
3. Sustente a posição respirando com calma.
4. Suba com controle, usando o apoio e a força das pernas.

RESPIRAÇÃO

Respire profundamente enquanto sustenta a posição.

ATENÇÃO

Se os calcanhares não alcançarem o chão, apoie-os sobre uma toalha dobrada. Nunca force o joelho além do conforto.

Balanço pélvico na bola de parto

Relaxa a região pélvica e favorece o posicionamento ideal do bebê.

Posição Sentada na bola suíça

Duração 3 a 5 minutos

Frequência Diária, a partir do 3º trimestre



COMO FAZER

1. Sente-se na bola com os pés bem apoiados, afastados na largura do quadril.
2. Balance suavemente o quadril para frente e para trás, depois de um lado para o outro.
3. Alterne também movimentos circulares, sempre em ritmo confortável.

RESPIRAÇÃO

Respire de forma livre e relaxada durante todo o movimento.

ATENÇÃO

Certifique-se de que a bola está bem calibrada e em superfície antiderrapante. Mantenha algo próximo para apoio, se necessário.

Alongamento de adutores (borboleta dinâmica)

Aumenta a mobilidade interna da coxa, útil para posições de parto mais abertas.

Posição Sentada no chão, com apoio

Repetições 12 a 15 movimentos suaves

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Sente-se com as costas apoiadas, solas dos pés unidas à frente do corpo (posição borboleta).
2. Segurando os tornozelos com leveza, faça um movimento suave de "bater as asas", subindo e descendo os joelhos poucos centímetros.
3. Mantenha o movimento pequeno, controlado e confortável.

RESPIRAÇÃO

Respiração livre e contínua durante o movimento.

ATENÇÃO

O movimento deve ser suave — evite qualquer sensação de puxão ou desconforto na virilha.

05

Disposição & Energia

Movimentos leves para ativar a circulação,
melhorar o humor e devolver energia para o
seu dia.



ENERGIA

Mobilidade articular de aquecimento

Desperta o corpo e prepara as articulações para o restante do treino ou do dia.

Posição Em pé

Duração 5 minutos

Frequência Diária, pela manhã



COMO FAZER

1. Em pé, role os ombros para trás lentamente por 10 repetições.
2. Faça círculos suaves com os braços, depois com o pescoço, com atenção e sem forçar.
3. Finalize balançando levemente os braços e as pernas, soltando a tensão do corpo.

RESPIRAÇÃO

Respiração natural, aproveitando para "acordar" o corpo.

ATENÇÃO

Ótima forma de começar o dia com mais disposição, mesmo sem tempo para um treino completo.

ENERGIA

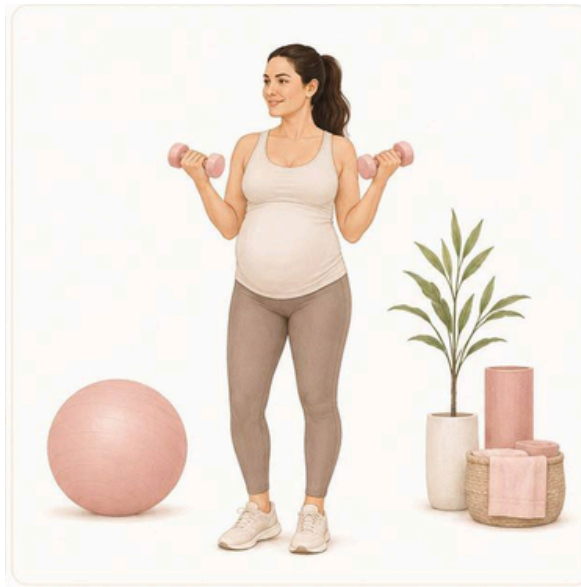
Fortalecimento leve de braços

Mantém a força da parte superior do corpo, útil para carregar o bebê no pós-parto.

Posição Sentada ou em pé

Repetições 12 a 15

Frequência 2 a 3x por semana



COMO FAZER

1. Sentada ou em pé, segure um halter leve ou uma garrafa de água em cada mão.
2. Flexione os cotovelos, trazendo as mãos em direção aos ombros.
3. Retorne com controle à posição inicial e repita.

RESPIRAÇÃO

Expire ao flexionar o braço, inspire ao estender.

ATENÇÃO

Use uma carga leve o suficiente para completar todas as repetições com controle, sem tensionar o abdômen.

ENERGIA

Marcha estacionária leve

Eleva a frequência cardíaca de forma leve, melhorando disposição e humor.

Posição Em pé, com apoio próximo

Duração 3 a 5 minutos

Frequência 3x por semana



COMO FAZER

1. Em pé, com um apoio próximo caso precise de equilíbrio, marche no lugar elevando os joelhos a uma altura confortável.
2. Balance os braços de forma leve e natural, no ritmo da marcha.
3. Mantenha o ritmo confortável, aplicando sempre o "talk test".

RESPIRAÇÃO

Respiração natural, acompanhando o ritmo do movimento.

ATENÇÃO

Reduza a altura dos joelhos ou o ritmo se sentir qualquer instabilidade no equilíbrio.

ENERGIA

Alongamento final de corpo inteiro

Encerra o treino relaxando toda a musculatura trabalhada e devolvendo a sensação de leveza.

Posição Em pé ou sentada

Duração 5 minutos

Frequência Ao final de cada treino



COMO FAZER

1. Alongue pescoço, ombros e braços com movimentos suaves, alguns segundos em cada posição.
2. Alongue as laterais do tronco, uma de cada vez, com apoio se necessário.
3. Finalize com a respiração diafragmática, sentada e confortável, por 1 a 2 minutos.

RESPIRAÇÃO

Respirações longas e profundas, encerrando o treino com calma.

ATENÇÃO

Esse é o momento de "ouvir" como o corpo respondeu ao treino do dia — ajuste a intensidade dos próximos treinos conforme necessário.

Cronograma semanal sugerido

Use este cronograma como ponto de partida e ajuste conforme a sua energia em cada dia. O mais importante é a constância, não a intensidade.

1º trimestre

Dia	Foco	Duração
Seg / Qua / Sex	Módulo Lombar + respiração	15–20 min
Ter / Qui	Caminhada leve	15 min
Fim de semana	Descanso ou alongamento livre	—

2º trimestre

Dia	Foco	Duração
Seg / Qui	Módulo Quadril	20–25 min
Ter / Sex	Módulo Lombar + Pés	20–25 min
Qua	Módulo Disposição & Energia	20 min
Fim de semana	Caminhada leve + alongamento	20 min

3º trimestre

Dia	Foco	Duração
Seg / Qua / Sex	Módulo Preparação para o Parto	20 min
Ter / Qui	Módulo Pés + respiração	15–20 min
Fim de semana	Bola de parto + alongamento livre	15 min

ANTES DE CADA TREINO

Checklist rápido de segurança

- Já tenho liberação do meu médico para praticar exercícios
- Estou bem hidratada
- Estou em um ambiente arejado e com temperatura confortável
- Uso roupas e calçados confortáveis, com boa estabilidade
- Tenho um apoio (parede, cadeira) por perto para os exercícios de equilíbrio
- Conheço os sinais de alerta e sei que devo parar se algum aparecer
- Vou respeitar o "talk test" durante todo o treino

Lembre-se

Progresso na gestação não é sobre fazer mais a cada dia — é sobre se movimentar com regularidade e respeito ao seu corpo. Alguns dias vão render um treino completo; outros, apenas a respiração e um alongamento leve. Os dois contam.



Seu corpo está fazendo algo extraordinário

Cada exercício que você fizer com atenção e cuidado é um passo a mais em direção a uma gestação mais leve e a um parto para o qual seu corpo está mais preparado. Seja gentil consigo mesma no caminho.

Continue acompanhando seu pré-natal de perto e leve estas orientações à sua equipe de saúde sempre que tiver dúvidas.