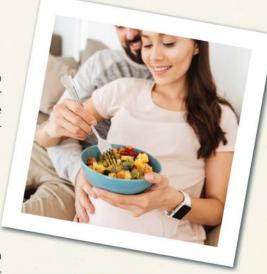
# GESTAÇÃO SAUDÁVEL

Saiba tudo sobre alimentação, suplementação e exercícios físicos durante a gravidez

derir a uma rotina saudável com treinos, dieta balanceada e suplementos alimentares é indicado a todas as pessoas que buscam bem-estar e qualidade de vida. No caso das mulheres grávidas, esses hábitos são ainda mais importantes, já que a gestação é um período extremamente delicado, em que é preciso se atentar não apenas para a saúde da futura mamãe, mas também para o bom desenvolvimento do bebê. Para isso, é fundamental o acompanhamento de profissionais da área, como médicos, nutricionista e personal trainer, para que todas as medidas sejam tomadas de forma consciente, responsável, equilibrada e individualizada, visto que cada organismo é único e possui necessidades específicas. Desta forma, é preciso ter o cuidado de não 'pecar' pelo excesso e nem pela falta de vitaminas, nutrientes e exercícios físicos. Tudo feito na medida certa permite que a mulher aproveite e desfrute integralmente de sua gestação, um período tão especial em sua vida.

Segundo o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, que também é autor do livro 'Gestação, mitos e verdades sob o olhar do obstetra, os cuidados com o corpo durante a gravidez são fundamentais, e a atividade física, desde que indicada pelo obstetra e realizada com o acompanhamento de um profissional da Educação Física, é importante para a saúde da mulher. Um bom programa de alimentação saudável, exercícios físicos e suplementação durante a gestação, supervisionado por profissionais especializados, pode prevenir várias doenças como diabetes gestacional, hipertensão arterial e pré-eclâmpsia. Previne também a obesidade, o ganho de peso excessivo, evita a depressão, melhora a qualidade de funcionamento intestinal e libera neurotransmissores que melhoram o bem-estar. Manter-se ativa durante os nove meses de gestação promove maior disposição, menos inchaço e enjoos, menos dores nas costas e nas articulações. "Sem contar os benefícios para a hora do parto, já que a mulher terá um melhor preparo muscular e cardiovascular, uma consciência corporal, melhor elasticidade, além da rápida recuperação no pós-parto", enfatiza o médico.



# ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO

Para a nutricionista Eveline Duarte, pós-graduada em Nutrição Pediátrica e especialista em Nutrição Materno Infantil, a nutrição anda junto com a obstetrícia. "Não temos mais dúvidas de todos os benefícios do alimento para cada momento da gestação. Em cada trimestre temos um desen-

volvimento fetal.



e os nutrientes contribuem para esse sucesso em cada etapa. A gestante

contribuem para esse sucesso em cada etapa. A gestante precisa aumentar, e muito, a ingestão de todos os nutrientes. Uma alimentação rica em proteínas, vitamina A, vitamina B12, vitamina D e ômegas é de extrema importância para ganho de peso do bebê, formação cerebral, desenvolvimento visual e ósseo. Com os nutrientes específicos em cada fase, o controle de peso da gestante é mais eficaz, e dessa forma garantimos uma saúde plena para mãe e bebê", diz Eveline.

A nutricionista Rachel Franctambém ressalta sobre a importá de olhar com muito mais atenção a alimentação no período gestaci. Ela explica que existem vários alir tos que não devem ser consum durante a gestação por significa um verdadeiro risco. A higieniz de verduras e legumes, por exendeve ser feita utilizando hipoclorit sódio para destruir microrganis que podem ser muito prejudiciais o feto. Laticínios não pasteurizado têm um risco considerável de microrganismos que podem prejudicar a gestação. Carnes cruas também podem representar um risco muito grande de gastroenterites, e alguns constituintes de alimentos, especialmente a dicionados pela indústria,

micos de corantes, excesso de sal, de compostos a base de sódio, não são indicados na gestação. "O consumo de cafeína tem que ser moderado, e nenhuma quantidade de álcool pode ser consumida pela gestante. Esses são alguns dos exemplos de situações perigosas, e se a gestante não cuidar da alimentação, pode desenvolver sérias complicações para o feto e para ela mesma. Além disso, alguns nutrientes a gestante precisa consumir em quantidades muito maiores do que uma mulher normal em idade fértil, um exemplo é o ferro. Na nutrição, costumamos dizer que a gestante não precisa comer por dois, mas ela precisa prestar o dobro de atenção ao que ela come para garantir uma nutrição adequada para o bebê e para ela", destaca a especialista.

Rachel afirma ainda, que a gestante deve deixar sua alimentação o mais natural possível, caprichando na ingestão de alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras, proteínas, especialmente as proteínas vegetais. Assim, as frutas, as verduras e os legumes in natura devem estar presentes abundantemente na dieta da gestante. Feijão, lentilha, grão de bico e ervilha são extremamente re-

comendados por serem fontes de

ferro e de vitaminas fundamentais para a gestação. No entanto, é preciso evitar os cereais refinados como pão branco, farinha branca, arroz branco, o açúcar e preferir sempre os carboidratos integrais, como a aveia, o arroz integral, o pão 100% integral, utilizando as farinhas desses grãos integrais em preparações como pães e bolos. As fontes de gorduras saudáveis, especialmente castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, os peixes de água salgada, como a sardinha, também são muito indicadas para gestantes. "O importante é que esse consumo seja regular, a alimentação da gestante deve ter pelo menos cinco refeições ao dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar. Os benefícios da dieta que a mãe segue, serão percebidos pelo bebê na idade adulta, incluindo menos risco de doenças metabélicas como doença cardiovas cular



de aditivos quí-



e obstetra Juliana Dytz Fagundes Ribeiro, a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) recomenda a suplementação materna com ácido fólico 400mcg/dia no período periconcepcional até 12 semanas, com posterior suplementação de ferro elementar 30mg/dia e ômega 3 para mulheres saudáveis durante a gestação. Pode ser feita suplementação de outras substâncias como cálcio, vitamina D e vitamina E, mas sempre com orientação profissional e nas doses recomendadas. "A auto-suplementação tem levado à numerosos casos de toxicidade a vitaminas e minerais como

De acordo com a ginecologista

SUPLEMENTOS NA GRAVIDEZ

O ginecologista e obstetra Domingos Mantelli explica também, que uma boa suplementação e alimentação promovem saúde, melhoram a

vitamina A (se em doses maiores que

10.000 unidades pode ser teratogêni-

ca) e iodo (em doses excessivas pode

causar bócio fetal)", alerta Dra. Juliana.

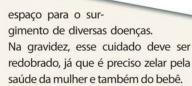
imunidade e as reservas para o bebê que está em formação. "Sabemos que déficits vitamínicos e minerais podem gerar uma série de alterações no bebê, por exemplo: a deficiência do folato pode gerar o fechamento precoce do tubo neural que é uma má formação neurológica; a deficiência de vitamina D pode gerar risco de aborto de repetição, trabalho de parto prematuro e pré-eclâmpsia. Deficiência de iodo pode estar relacionada a uma baixa de QI fetal, então é muito importante uma suplementação adequada nesse período", completa o médico.

A nutricionista Rachel Francischi esclarece que a gestante precisa fazer um acompanhamento individualizado com médico e nutricionista para ver quais vitaminas e nutrientes estão faltando em seu organismo e para ter certeza da dose recomendada de suplemento. Segundo ela, a necessidade de ferro, ácido fólico (vitamina B9) e de vitamina B12 normalmente é muito alta durante a gestação.

"Quando não é possível fazer uma avaliação individualizada, a Organização Mundial da Saúde recomenda avaliar a qualidade da dieta na região. Por exemplo: em regiões onde o consumo de cálcio é baixo, a gestante deve receber o suplemento de cálcio durante a gestação, para ter assegurado esse nutriente. Gestantes que são vegetarianas ou veganas, muitas vezes precisam de um suplemento à base de proteína e, neste caso, é necessário verificar com muita cautela qual o mais adequado, pelo teor de aditivos de açúcar, de conservantes que não são recomendados na gestação. Na verdade, a mulher somente pode consumir aqueles suplementos que foram testados em gestantes por estudos científicos e liberados pelos órgãos regulamentadores e que o obstetra e a nutricionista que a acompanha, têm certeza da eficácia", orienta a especialista.

## **EXERCÍCIOS FÍSICOS**

É de extrema importância que todas as pessoas tenham um estilo de vida ativo, pois o sedentarismo abre



Segundo o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, os treinos ajudam a dormir melhor e garantem a saúde mental, afinal, nesse período a mulher fica muito fragilizada, o bombardeio de hormônios gera instabilidades emocionais e as mudanças no corpo causam uma natural insegurança. "Além disso, treinar melhora a autoestima e a mulher se sente mais segura. Um estudo da Universidade de Montreal mostra que o aumento da circulação de sangue na placenta causado pelos exercícios aeróbicos melhora a oxigenação do bebê no útero, favorecendo seu desenvolvimento cerebral. Mas se a gestante teve, por exemplo, sangramento vaginal com descolamento da placenta, encurtamento do colo uterino, ou se entrou em trabalho de parto prematuro, a prática de atividades físicas é desaconselhada por aumentar o risco do nascimento antes da hora", diz.

A profissional de Educação Física e fisioterapeuta Giovana Faria destaca a importância de manter o pré-natal em dia para ter a certeza de que a gestante



está apta a realizar atividades físicas. "Conheci mulheres sedentárias que mudaram seu estilo de vida e iniciaram a prática regular durante a gravidez e foram motivadas exatamente pelo desejo de estarem bem para receber seus bebês. Também conheci mulheres que sempre foram ativas, e até atletas, que não

puderam manter sua rotina de treino durante esse período, isso é muito individual" conta

### BENEFÍCIOS DO TREINO NA GESTAÇÃO

De acordo com Daniela Rico Torres de Mattos, educadora física e perinatal, especializada em atividade física para gestantes e pós-parto, é muito importante realizar atividade física durante a gestação, mediante a liberação de obstetra. É fundamental que seja com



um educador físico especializado no público de gestantes, pois existem muitas adaptações que deverão ser realizadas durante o programa de exercício até o nascimento do bebê. Segundo a especialista, os principais benefícios são:

- Controle de peso (prevenindo doenças como diabetes gestacional e pré eclâmpsia - pressão alta);
- Manutenção da condição física (melhorando sono, digestão e dia a dia da gestante);



- Prevenção de depressão na gravidez e no pós-parto (reduzindo também a ansiedade):
- Melhora da autoestima;
- Diminuição de dores estruturais, como: lombalgias, dor púbica, pélvica, câimbras, dores nas pernas;
- Melhora circulatória: diminuição de inchaços, edemas, dores nas pernas, prevenção de hemorróidas, varizes, tromboses căibras
- Maior resistência no trabalho de parto via vaginal.

Sobre os exercícios realizados dentro d'água, a personal trainer e fisioterapeuta Giovana Faria conta que trazem um enorme conforto para as futuras mamães."A água contribui com alguns beneficios terapêuticos através do empuxo. Temos a redução do edema, menor impacto articular, menor peso sobre os membros inferiores e coluna. É relaxante pelo simples fato de estar levemente aquecida e tocar o corpo todo. Na verdade, a água é terapêutica para todos nós. Uma medida interessante é alternar dias de exercícios dentro d'água e exercícios fora da água" indica a profissional

# **EXERCÍCIOS CONTRAINDICADOS NA GRAVIDEZ**

A seguir, a educadora física Daniela Rico fala também sobre as contraindicações, ou seja, as principais atividades físicas que devem ser evitadas na gravidez, de maneira geral:

Atividades intensas e de longa duração: Corrida, spinning e atividades que elevem muito a frequência cardíaca devem ser evitadas, pois no momento que a gestante está
treinando
pesado é direcionada uma
quantidade de
sangue maior para
os músculos que estão sendo utilizados
e com isso diminui o
fluxo do útero placentário, reduzindo assim a oxigenação e nutrientes para o
bebê, além disso, o aumento
da temperatura corporal da
mãe pode influen-

c i a r c a u sando o efeito teratogênico, podendo causar lesões neurológicas no bebê no primeiro trimestre da gravidez.

Atividades que oferecem impacto: Jump, atividades coletivas e pliométricas (saltos) podem causar lesão articular, pelo fato das gestantes estarem com frouxidão ligamentar e tendínea nas articulações devido a ação de hormônios da gestação.

Atividades com posturas inadequadas e sobrecargas altas: Devido às mudanças estruturais da gestação, a grávida sofre alteração postural e mudança no centro de gravidade, ocasionando encurtamentos e tensões musculares, fora a sua biomecânica que terá que ser adaptada a estas mudanças. Atividades que aumentem a sobrecarga nas articulações ou aumentem a tensão muscular devem ser evitadas, pois podem ocasionar dores e desconfortos. Exemplo: Localizada com cargas altas e posturas inadequadas (glúteo quatro apoios, afundo e avanço sem adaptação, crossfit etc).



mas que iniciem a partir do segundo trimestre, pois no primeiro trimestre existem muitas adaptações fisiológicas. "É importante começar com as atividades que vão de leve a moderada, como alongamento, hidroginástica, musculação, natação, yoga e pilates. Sobrecarga leve, numa frequência de três vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos por dia e vai aumentando à medida que for melhorando a condição física da mulher. Evitar ofegar, ficar ruborizada, suar excessivamente e controlar a frequência cardíaca durante a prática do exercício", orienta a educadora física.

**MULHERES ATIVAS** 

Já no treinamento de uma grávida que se exercitava antes da gestação, Daniela enfatiza que, após a liberação médica, é necessário realizar algumas mudanças e adaptações, tais como:

 Redução de sobrecarga e intensidade do exercício em pelo menos 25% do que realizava antes. Importante evitar exercícios intensos, principalmente no primeiro trimestre para não aumentar a temperatura corporal e prejudicar a

formação neurológica.

Diminuir a intensidade dos exercícios, pois a atividade intensa pode

reduzir a oxigenação e nutrientes para o bebê e correr o risco de ter um parto prematuro.

- A ação da relaxina promove uma maior frouxidão ligamentar e tendínea, com isso existe uma chance maior de risco de lesões articulares em exercícios que promovam impacto.
- · Importante respeitar a frequência cardíaca (percepção subjetiva de esforço) e as atividades devem ser de leves a moderadas (localizada adaptada, pilates, hidroginástica, musculação, natação, yoga.) de três a seis vezes por semana, com duração de até uma hora e meia o exercício, variando a intensidade.

### O PÓS-PARTO

Sabemos que o pós-parto é um momento delicado para a mulher, pois é quando ela passa por alterações hormonais gigantes, além disso, está conhecendo e aprendendo a ser mãe, e a entender melhor o seu bebê. Nesse período, por cuidarem integralmente de outro ser humano, muitas mulheres acabam não prestando tanta atenção à própria saúde e alimentação, ainda mais por ser um momento de vulnerabilidade. No entanto, nessa fase, para dar conta da produção do leite materno, a mulher precisa consumir uma dieta com mais calorias do que normalmente consome. Conforme a nutricionista Rachel, essas calorias vêm especialmente de carboidratos saudáveis, como frutas e cereais integrais.

"A dieta da mulher que amamenta jamais pode ser baixa em carboidratos e esse é um tema de muita cautela hoje em dia, pois estão na moda as dietas com baixo teor de carboidrato, como a 'low carb', entre outras, e como

> a mulher geralmente quer voltar para o seu peso normal, após a gestação, ela se torna uma pessoa vulnerável para receber essas dietas de uma maneira



Atividades que ofereçam risco de queda: Pois a gestante pode ficar ofegante, ruborizada e suando excessivamente.

## **MULHERES SEDENTÁRIAS**

Daniela Rico explica ainda, que para as grávidas sedentárias a recomendação é que também realizem atividades físicas mediante auto-

muito inadequada.



Lembrando que não se deve fazer restrições calóricas severas no período de pós-parto, e sim uma restrição calórica suave para perder o peso que a gestante ganhou durante os nove meses da gravidez. O saudável seria perder e até meio quilo por na e de, no máximo,

dois quilos por mês. Quanto aos suplementos, precisamos fazer uma avaliação da dieta da lactante, para verificar se existem nutrientes em falta. Muito importante revisar o estado do ferro, porque com nove meses de gestação e um parto, temos uma perda de ferro importante durante esse período e agora, durante a lactação, a maioria das mulheres têm a menstruação suprimida por alguns meses, então é uma boa hora para repor os estoques de ferro e preparar o corpo da mulher para estar fértil novamente", enfatiza.

Segundo a educadora física Daniela Rico, um programa de exercícios no pós-parto é muito indicado porém, é importante reiniciar a partir de 45 dias após o nascimento do bebê. O programa tem que ser específico, pois as puérperas estão num momento muito delicado e é necessário um atendimento específico:

Postura: totalmente alterada, encurtada e tensa – merece um cuidado especial com atividades de alongamento, fortalecimento e relaxamento, dar ênfase a musculatura que será utilizada para cuidar do bebê;

Aleitamento materno: Não realizar atividades que tenham muito gasto hídrico e calórico para não influenciar na demanda e qualidade do leite;

Diástase abdominal: Ao longo da gravidez, o abdômen sofre um estiramento e o reto abdominal sofre um afastamento. Então as mulheres que estão no pós-parto devem evitar realizar movimentos como: flexão e rotação de tronco, posições que possam aumentar o peso dos órgãos em cima da musculatura e hiperextensões lombares;

Assoalho Pélvico: Durante nove meses a musculatura do assoalho pélvico sofreu uma sobrecarga e depois do parto ainda está fraca e sem condições de receber sobrecarga, por isso é importante não realizar exercícios



que gerem impacto e sobrecarga. É preciso realizar um fortalecimento para essa musculatura:

Mamas: Mamas pesadas e sensíveis, cuidado ao realizar exercícios que possam ter apoio e impacto;

Para finalizar, a educadora física Giovana Faria deixa um conselho para as gestantes: "É preciso ter paciência e carinho com seu corpo e respeitá-lo. Cuidando da alimentação, praticando atividade física regular e constante de três a sete dias por semana seu corpo voltará aos poucos. Lembre-se de que ele foi transformado durante nove meses! Considere um período de seis meses até um ano para este retorno gradativo. Não precisa acelerar, basta não parar. Ficar magra ou sarada é questão de tempo, paciência, disciplina, persistência, equilíbrio e consistência, isso vale para todas nós mulheres", conclui.

### FONTES CONSULTADAS:

Daniela Rico Torres de Mattos: Educadora Física e Perinatal pela UCB e UnB. Especializada em Atividade Física para gestantes e pós-parto - Hospital Santa Joana em SP. Especializada em atividades aquáticas e personal trainer – UCG. Diretora do Programa Dani Rico na Bodytech Brasília.

Domingos Mantelli: Ginecologista e Obstetra, graduado pela Faculdade de Medicina da Universidade de Santo Amaro (UNISA), em 2002.

bulinigos manteiris di recológista e obstetra, gradudado pera raccidade de Medicina da Oniversidade de Santo Autor do livro: Gestação, mitos e verdades sob o olhar do obstetra. Possui Especialização / Residência Méd em Ginecologia e Obstetrícia pela Faculdade de Medicina da Universidade de Santo Amaro (UNISA), 2004. Eveline Duarte: Pós-graduada em Nutrição Pediátrica e especialista em Nutrição Materno Infantil. Foi nutricionista da jornalista Fernanda Gentil no quadro "Mamãe Gentil", do Esporte Espetacular da rede

Giovana Faria: Personal Trainer. Coordenadora e Colaboradora da Equipe Técnica sobre atividade física da Clínica de Estética e Bem-estar AmamãeSP, Graduada em Educação Física (UNISA, 1997), Graduada em Fisiologia do Exercicio (UNISA, 1997).

da Cinica de Estetica e Bem-estar Amamaest: Graduada em Educação Fisica (UNISA, 1997), Carduada em Fisioterapia (UNIP, 2002). Pós-graduada em Fisiologia do Exercício (UNIFESP, 1999). Juliana Dytz Fagundes Ribeiro: Graduada em medicina pela Universidade Católica de Brasília. Residência em ginecologia e Obstetrícia no Hospital Municipal Raphael de Paula Souza. Chefia da Unidade de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Regional de Santa Maria-DF. Plantonista no Hospital Santa Helena -DF. Médica da Aliança Instituto de Oncologia. Rachel Francischi: Nutricionista formada pela USP, com Mestrado pela Unicamp. Professora de graduação

Rachel Frandschi: Nutricionista formada pela USP, com Mestrado pela Unicamp. Professora de graduação e pós-graduação no Brasil, Chile e Panamá, foi nutricionista da ONU para a América Latina e o Caribe, e realiza atendimentos em consultório no Brooklin e em Pinheiros, São Paulo.

