



# GRÁVIDAS

10 EXERCÍCIOS  
SEGUROS PARA  
ALIVIAR DORES E  
FORTALECER O  
SEU CORPO

sandra souza



## Sobre a Autora

Olá! Eu sou Sandra, professora de Educação Física especializada em exercícios no pré e pós parto. Mãe de um casal lindo, apaixonada por saúde e bem-estar feminino. Ajudo mulheres a passarem pela gestação com mais leveza, força e conexão com o próprio corpo, através de movimento consciente e amoroso.

# introdução

A gestação é uma fase transformadora, e o corpo da mulher passa por muitas mudanças físicas e emocionais. Manter-se ativa durante essa jornada traz inúmeros benefícios para a mulher e para a sua prole.

Os benefícios são: melhora a postura, reduz dores lombares, melhora a circulação, fortalece o pavimento pélvico e ajuda a preparar o corpo para o parto.

Além disso, o movimento ajuda a regular hormonas, aliviar o stress e aumentar a sensação de bem-estar.

Neste e-book, você vai encontrar 10 exercícios simples, seguros e eficazes, pensados com carinho para você se movimentar com confiança e prazer durante a gravidez.

# 10 Exercícios Seguros para Gestantes

**IMPORTANTE:** Antes de iniciar qualquer atividade física, fale com o seu médico e certifique-se de que sua gestação não é de risco.

## 1. Respiração Diafragmática

Fortalece o diafragma, reduz ansiedade e ativa o assoalho pélvico.



## 2. Gato e Vaca (Mobilidade da Coluna)

Melhora a flexibilidade da coluna e alivia dores lombares.



## 3. Ponte (Elevação da Anca)

Ativa glúteos e pavimento pélvico.



#### 4. Alongamento de Gémeos

Melhora a circulação e reduz inchaços nas pernas.



#### 5. Agachamento

Fortalece as pernas



## 6. Alongamento de Coluna em Cadeira Alivia tensões nas costas.



## 7. Exercício para o pavimento pélvico Previne incontinência urinária e fortalece o pavimento pélvico.



8. Elevação de Ponta de Pé  
Melhora o retorno venoso.



9. Círculos da bacia (em cima da bola)



10. Caminhada Leve ou Dança Consciente  
Exercício cardiovascular suave para o bem-estar geral.

## **Orientações de Segurança**

Faça os exercícios em um ambiente fresco e com roupas confortáveis.

Hidrate-se antes, durante e depois da atividade.

Antes e no fim da aula, ir ao WC.

Escute seu corpo: evite dor, tontura ou desconfortos.

Evite exercícios de barriga para baixo ou com saltos.

Nunca prenda a respiração durante os movimentos.

Se sentir dor abdominal, perdas de algum líquido pare.

.....

Preparar uma gestação saudável é imprescindível uma alimentação saudável e com ela, a suplementação e exercício físico.

Os benefícios são para o bebê e para a mãe.

# benefícios do exercício físico

- Mais energia, força e resistência
- Menos dores associadas às alterações esqueléticas e hormonais
- Evitar aparecimento da diabetes gestacional e pré eclampsia
- Proporcionar um parto normal mais rápido
  - Evitar uma diástase patológica
- Evitar incontinência urinária, prolapsos, obstipação, hérnias e dor lombar
  - Ajudar no prazer na mulher
  - Evitar a depressão

Quer se movimentar comigo durante toda a  
gestação?

Descubra meu programa completo de  
acompanhamento online para grávidas, com aulas  
semanais, suporte profissional e uma comunidade  
acolhedora de futuras mães!

Clique aqui para conhecer o programa completo

<https://forms.gle/APWfKhLzwYVUP5Ka9>