

Uma revista do grupo **nene**

gravidez

feliz



LINDOS!
Mimos para
presentear
na maternidade
e comemorar
o nascimento



**CAMINHADA
O EXERCÍCIO
PERFEITO PARA
ESSA FASE**

LIÇÕES PARA VOCÊ E SEU
PARCEIRO CURTIEM
UM CLIMA DE ROMANCE

Sinais do parto

Aprenda a identificar
as pistas do corpo quando
a grande hora chegar

SEU CABELO VAI BRILHAR!

Cuide bem dos fios e escolha
os melhores produtos

Lençóis, pijamas e mantas

Peças gostosas
que não
podem faltar
no enxoval
do bebê

**NÍVEA
STELMANN**

GESTANTE CONSCIENTE
E DEDICADA

Novos meses de bem-estar

Tudo o que você precisa fazer para aliviar os sintomas
da gestação: enjoos, azia, tontura, dor nas costas e câibra



ANO 5 Nº 6 R\$ 7,90

acerte o passo

Andar faz bem à saúde de qualquer pessoa. Na gravidez, então, é uma das atividades físicas que mais beneficiam a mamãe e o bebê. Aprenda a caminhar corretamente de acordo com a sua fase de gestação

A caminhada é um exercício na medida para as grávidas. Não tem contra-indicação e traz enormes benefícios para o corpo. "Fortalece os músculos posturais (do abdômen e costas) e dos membros inferiores (pernas e assoalho pélvico – muito solicitados no parto, principalmente no momento da expulsão) e aumenta a capacidade respiratória", explica Ana Cristina Faria, professora de Educação Física, responsável pelo Programa para Gestantes da Academia Gustavo Borges Natação e Fitness, de São Paulo.

Por ser um exercício aeróbico, a caminhada faz com que o corpo mobilize boas quantidades de oxigênio para realizá-lo. Quanto mais oxigênio, maior a resistência à fadiga e mais forte e cheio de sangue fica o coração. A caminhada ajuda a diminuir os níveis do mau colesterol (LDL), que tende a se depositar nas artérias, e regularizar a pressão arterial. E mais: como a atividade melhora a circulação do corpo em geral, contribui para que o sangue chegue mais facilmente a todos os órgãos, em especial as pernas. Resultado: a atividade previne também o aparecimento de varizes.

Energia pura

Um bom programa de caminhada deixa a mulher bem-disposta durante os nove meses. No início, no entanto, pode surgir um certo cansaço e desânimo ao praticar. No entanto, é importante persistir, pois em pouco tempo a atividade física aumentará o pique para os afazeres do cotidiano e para o próprio exercício. Isso porque há um aumento da produção de endorfinas – substâncias responsáveis pelo bem-estar e pela sensação de euforia.

Também faz maravilhas pela autoimagem. Não é incomum a futura mamãe entrar em crise devido a alterações em seu corpo: "Estou ficando gorda. E não vou mais resgatar a minha antiga forma". No entanto, ao exercitar-se ela se sente mais atraente, mais confiante e, com isso, passa a conhecer bem melhor seu corpo.

Na lista dos benefícios da caminhada um outro ponto a ser lembrado é que o exercício melhora muito o sono da grávida. Relaxa, pois libera substâncias naturais no cérebro que funcionam como calmantes – reduz a famigerada ansiedade da gestação. E para fechar com chave de ouro, a caminhada, vale dizer,



A caminhada garante uma gestação saudável e cheia de pique. Pois, além de deixar a grávida em forma, contribui para seu bem-estar mental

facilita a queima de caloria e evita o ganho de peso acima do normal. Os excessos cometidos por causa do apetite voraz são facilmente eliminados.

Antes de começar a caminhar é importante ter a liberação do seu médico. Além disso, algumas regras devem ser seguidas para que o exercício se torne o mais saudável possível.

- Busque orientação de um profissional de Educação Física, especializado em fisiologia da gestação.

- Uns 30 minutos antes da caminhada, coma uma fatia de pão ou uma fruta. Eles contêm carboidratos que fornecem energia e ajudam a evitar a hipoglicemia – que provoca as fraquezas típicas da gestação.

- Ao exercitar-se ao ar livre, procure um ambiente com infra-estrutura adequada, como banheiro, bancos, bebedores de água, lanchonete, sombra de árvores e, de preferência, um ambulatório. Além disso, use filtro solar no rosto para evitar manchas indesejáveis – chamadas de melasma.

- Apenas caminhe em locais bastante arborizados e longe da poluição das ruas, que prejudica a oxigenação da gestante e, por tabela, do bebê. →

Caminhar no parque une o benefício do exercício ao de se respirar ar puro

Alongamentos para antes e depois da caminhada

Estes exercícios são fundamentais para aquecer a musculatura e preparar as articulações antes da caminhada. Também precisam ser repetidos após a sessão para relaxar os músculos. Segure sempre o movimento por 15 segundos e não se esqueça de repetir o alongamento para os dois lados. E mais: mantenha-se sempre apoiada em algo fixo no chão (parede, barras ou árvores).

PESCOÇO



1 Em pé, olhando para a frente, deixe os braços relaxados ao lado do corpo. Incline a cabeça para a esquerda, auxiliando com a mão esquerda, sem puxar. Empurre o braço direito para baixo. Repita para o outro lado o movimento.
Cuidado: relaxe os ombros e não deixe que eles toquem as orelhas.



2 Apóie as duas mãos atrás da cabeça e projete os cotovelos à frente, flexionando o pescoço. Direcione o queixo para o peito, como se eles fossem se tocar.
Cuidado: mantenha os ombros relaxados e não empurre a cabeça para baixo.

OMBROS



3 Gire os dois ombros, levando-os em direção às orelhas e depois para trás, repetidas vezes. Inverta a direção do giro, para a frente.
Cuidado: não acelere demais o giro e não contraia o pescoço.

PERNAS



4 Em pé, apoiada, pés paralelos. Com a mão direita, segure o tornozelo direito. Empurre levemente para baixo. Repita com o outro lado.
Cuidado: não puxe o pé para cima e nem projete o quadril e o abdômen para a frente.



5 Dê um passo para o lado com o pé direito e flexione o joelho direito. Repita com o outro lado.
Cuidado: não projete o quadril e o abdômen para trás e mantenha o peso distribuído nos dois pés.

PANTURRILHA



6 Em pé, os antebraços apoiados, pés paralelos. Dê um passo para trás com o pé direito. Empurre o calcanhar para baixo.
Cuidado: não projete o quadril e o abdômen para frente e mantenha o peso distribuído nos dois pés.

TORNOZELOS



7 Dê um passo para o lado com o pé direito. Gire o tornozelo esquerdo para os dois lados repetidas vezes. Faça com o outro lado também.
Cuidado: não projete o quadril e o abdômen para a frente.

- Procure terrenos planos para evitar entorses ou quedas.
- Em dias muito quentes, caminhe em uma academia arejada.
- Se optar pela esteira, tome cuidado para que o cadarço do tênis não enganche no aparelho. Amarre-o muito bem para evitar um pequeno acidente.
- Use um tênis adequado para amortecer o impacto e evitar lesões.
- Tome muito líquido antes, durante e depois do exercício.
- Use roupas confortáveis e de tecidos naturais, como o algodão e o cotton, que permitem a respiração.
- Pratique a caminhada regularmente—umas três vezes por semana. A constância é a parte mais importante de qualquer programa de exercícios, inclusive o de caminhada.
- Comece com uma sessão de alongamentos (veja quadro), caminhe lentamente, aperte o passo e para finalizar desacelere a marcha e repita os alongamentos mais uma vez.
- Mantenha a cabeça alinhada com a coluna, os ombros relaxados (mas não caídos), a barriga ligeiramente contraída. Apóie primeiro o calcanhar no chão e dê passadas normais.



Os locais com sombra geralmente são mais frescos e, portanto, mais adequados

Programa para os nove meses

De acordo com o período da gestação há uma proposta de caminhada. A professora Ana Cristina Faria sugere a mudança de tempo e de ritmo. Mas é importante lembrar que o programa deve ser seguido desde o começo da gestação.

Se você for iniciar os exercícios no meio da gravidez, precisa ter a orientação de um professor.

O coração informa

A frequência cardíaca da gestante (velocidade em que o coração bate) não deve passar de 140 batimentos por minutos quando estiver se exercitando. Caso contrário, a caminhada ou qualquer outra modalidade deixa de ser benéfica e passa a fazer mal. O certo é fazer um controle da frequência cardíaca antes, durante e depois da atividade. Para isso, coloque os dedos indicador e médio junto

ao pescoço ou pulso. Conte as batidas durante dez segundos e multiplique por seis. O resultado indicará o número de batimentos em um minuto. Se estiver acima do limite recomendado, diminua o ritmo até atingir a marca ideal. Outro bom indicador é prestar atenção na fala e na respiração. Você não deve se sentir muito ofegante e precisa falar normalmente enquanto caminha.