

## APRESENTAÇÃO

Durante a gravidez, o corpo da mulher passa pelas mais diversas transformações tanto anatômicas quanto hormonais. Tudo isso pode afetar a funcionalidade pélvica e o conforto físico.

Pensando nessas mudanças e atendendo as necessidades que surgem com elas, os exercícios mais variados incluindo respiratórios, cardiovasculares, de fortalecimento muscular e mobilidade das estruturas pélvicas, são recomendados para a qualidade de vida da gestante em todo seu período gestacional, e na fase pós parto.

A seguir você encontrará os exercícios mais indicados para cada trimestre da gestação, siga corretamente as orientações, bem como lembre-se que cada gestação é única, pois cada mulher apresenta suas individualidades, portanto respeite seus limites, e seu histórico de saúde pessoal, para que possa desfrutar dos benefícios de uma gestação saudável em movimento.



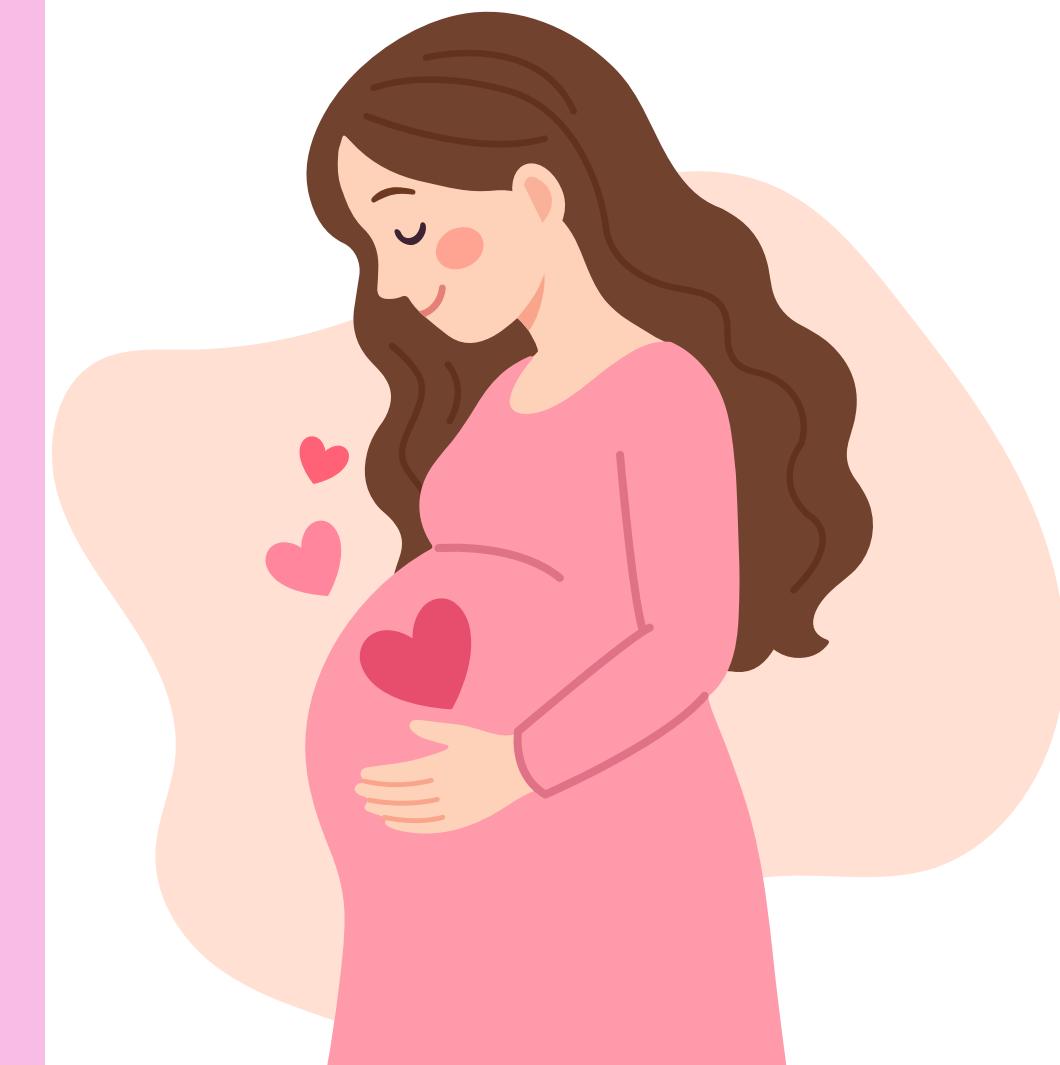
## AUTORES

**ANA PAULA ALVES RODRIGUES  
ALICIA SOPHIA PANTOJA SIDONIO  
AUGUSTINHO LEITE DE MELO NETO  
GIOVANNI MATEUS SOARES FERREIRA  
MILENA VIEIRA FERREIRA  
PÉRCIA DE CÁSSIA BATISTA DE ARGOLÓ MOREIRA  
THAIS CAROLINE MONTEIRO FERNANDES**

Profª Leonilde Sousa Santos

**CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO DE BELÉM**

**FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER**



**CALENDÁRIO FISIOTERAPEUTICO DA  
GESTANTE DE BAIXO RISCO**

## **1º TRIMESTRE** *(Semanas 1-12)*

### Caminhada leve



A caminhada leve a moderada é altamente recomendada e segura para a maioria das gestantes no segundo trimestre, desde que não haja contraindicações médicas.

**Semana: 1 - 4**

### Respiração diafragmática



Encontre uma posição confortável, inspire lentamente pelo nariz, sentindo o abdômen expandir, e expire lentamente pela boca, imaginando o relaxamento do corpo e a tensão sendo liberada.

**Semana: 5 – 8**

### Exercícios de Kegel (assoalho pélvico)



Deitada de costas, contrair o assoalho pélvico (como se tivesse segurando o xixi) por segundos e relaxe. Comece com cinco repetições. Pode ser feito várias séries por dia e até o fim da gestação.

**Semana: 9 – 12**

### **IMPORTANTE**

Procure um fisioterapeuta especialista e comece os exercícios logo o primeiro trimestre. Evite exercícios de impacto. Evitar esforço abdominal intenso. Hidratação e atenção a tonturas/náuseas.

## **2º TRIMESTRE** *(Semanas 13-28)*

### Fortalecimento muscular



Deitada de costas com um leve apoio para as costas para evitar a compressão da veia cava), com os pés apoiados no chão e os joelhos dobrados, levante o quadril, contraíndo os glúteos. Esse exercício ajuda a fortalecer o assoalho pélvico.

**Semana: 13 - 17**

### Exercícios de mobilidade pélvica



Em posição de quatro apoios, arqueie as costas inspirando e contraia a pelve, para depois arredondar as costas expirando.

**Semana: 18 – 25**

### Alongamentos da coluna



Sentada ou em pé, leve uma mão por cima da cabeça em direção ao lado oposto. Incline suavemente o tronco para o lado, sentindo o alongamento lateral, sem perder a postura. Volte ao centro e repita para o outro lado.

**Semana: 26 - 28**

## **3º TRIMESTRE** *(Semanas 29-40)*

### Preparar assoalho pélvico



Fique atrás de uma cadeira firme, com os pés para fora e afastados. Use o encosto da cadeira como apoio, relaxe o peito e os ombros, e abaixe o cóccix em direção ao chão, flexionando os joelhos. Mantenha o peso nos calcanhares e, ao expirar, retorne à posição inicial esticando as pernas

**Semana: 29 – 31**

### Mobilização lombar e pélvica



Deite de barriga para cima e flexione as pernas. Depois, jogue os joelhos para um lado do corpo e a cabeça para o outro.

O movimento deve ser leve e pausado. Depois, troque de lado.

**Semana: 32 - 38**

### Alongamento de adutores



Sente-se no chão com as solas dos pés juntas e os joelhos dobrados para os lados. Segure os pés com as mãos e tente aproximar os calcanhares do corpo. Mantenha a coluna ereta e respire profundamente, podendo suavemente empurrar os joelhos para baixo em direção ao chão, se confortável. Mantenha por alguns segundos ou repita.

**Semana: 39 – 40**

### **IMPORTANTE**

- 1.Sessões de fisioterapia: 1 a 2 vezes por semana, conforme a evolução.
- 2.Prática domiciliar: exercícios leves diariamente (10-30 min).
- 3.Suspender a atividade em casos de dor, sangramento, tontura, contrações fortes ou orientação médica contrária.
- 2.Sempre realizar os exercícios com acompanhamento profissional, especialmente se houver condições específicas (hipertensão, diabetes gestacional, risco de parto prematuro etc.).