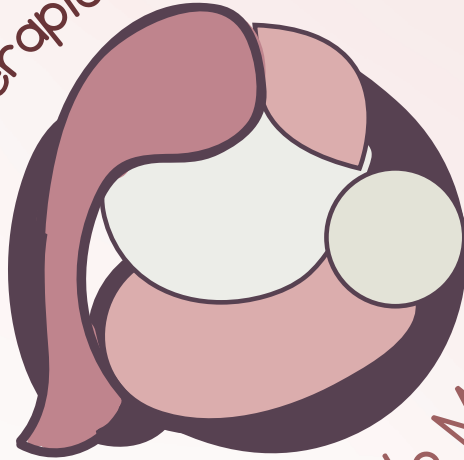


# Manual Maternar

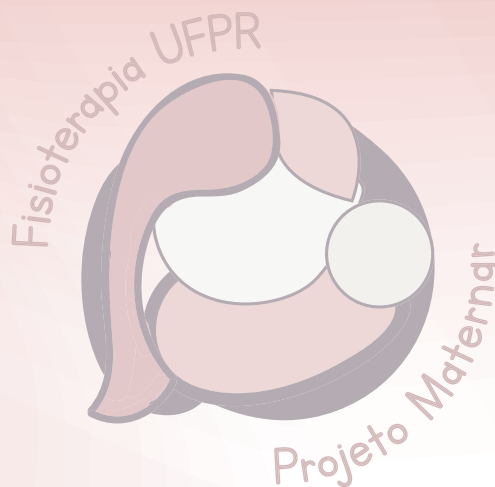
Fisioterapia UFPR



Projeto Maternar

## Cuide-se na gestação

A fisioterapia ajuda você



Essa cartilha é destinada a mulheres, familiares e profissionais que atendem mulheres gestantes.

Universidade Federal do Paraná. Sistema de Bibliotecas.  
Biblioteca de Ciências Biológicas.  
(Giana Mara Seniski Silva – CRB/9 1406)

Manual maternar [recurso eletrônico]: cuide-se na gestação : a fisioterapia ajuda você / Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências Biológicas. Curso de Fisioterapia – dados eletrônicos. – Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2022.

1 recurso online [23 p.] : PDF.

Cartilha elaborada pelo Projeto Maternar.  
Requisitos do Sistema: Adobe Acrobat Reader  
ISBN 978-65-84565-76-0 (PDF)

1. Gravidez. 2. Fisioterapia. I. Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências Biológicas. Curso de Fisioterapia. II. Projeto Maternar.

CDD (22. ed.) 618.244

# Sumário

FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO E ASPECTOS EMOCIONAIS _____	04
POR QUE DEVO REALIZAR EXERCÍCIO DURANTE A GESTAÇÃO? _____	05
ALONGAMENTOS _____	06
CUIDADOS ESTÉTICOS _____	08
EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO _____	09
O QUE CAUSA VARIZES? _____	10
CUIDADOS ERGONÔMICOS _____	11
POSTURAS CORRETAS _____	12
DOR NAS COSTAS _____	13
DIÁSTASE ABDOMINAL _____	16
ASSOALHO PÉLVICO _____	17
SEXUALIDADE _____	18
AMAMENTAÇÃO _____	19

## Fisioterapia na gestação

O fisioterapeuta especializado em Saúde da Mulher possui conhecimentos específicos para auxiliar no cuidado à saúde das mulheres. Especificamente na área obstétrica, o fisioterapeuta pode prestar sua assistência durante a gestação, parto e pós-parto. Entre as contribuições da Fisioterapia na gestação, vamos destacar nesta cartilha o alívio de dores e desconfortos que podem surgir devido a modificações corporais e a prevenção de complicações relacionadas à postura e à amamentação.

Além de exercícios de alívio de dor, o fisioterapeuta é apto a prescrever exercícios específicos para a musculatura do assoalho pélvico, independente da realização do parto vaginal e cesárea. Entretanto, a prescrição do tratamento deve ocorrer de maneira individual, de acordo com os achados da avaliação. Por isso, não deixe de consultar um fisioterapeuta neste período tão especial!

## Aspectos emocionais

A responsabilidade de cuidar de um novo ser, as mudanças no corpo, os hormônios, as oscilações de sentimentos e emoções, e a particularidade de cada família podem afetar o lado emocional da gestante. Sentimentos e emoções como irritabilidade, mau humor, estresse, insegurança, tristeza e ansiedade podem estar presentes durante esse momento. No entanto, não podem ser considerados como normais. Portanto:

O cuidado com sua saúde mental é muito importante para você e seu bebê!

## Por que devo realizar exercícios durante a gestação?

- Melhora a circulação da mãe e do bebê, respiração da mãe e oxigenação do bebê;
- Diminui a dor nas costas;
- Previne o surgimento de comorbidades como o Diabetes e a Hipertensão Gestacional;
- Melhora o humor e diminui o estresse;
- Diminui as chances de partos prematuros.

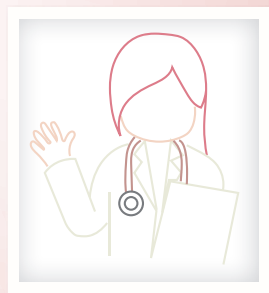
Realize os exercícios de acordo com a sua capacidade. Eles devem ser feitos 3x na semana. Inicie de maneira leve e depois prossiga para moderada, use sempre roupas, sapatos confortáveis e mantenha-se hidratada!

Como saber que estou na intensidade moderada?

Quando você está se movimentando o suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos e começar a suar. Por exemplo consegue falar, mas não cantar. É comum que no decorrer da gestação você tenha mais dificuldade de realizar alguns exercícios. Respeite seu corpo e seu tempo!

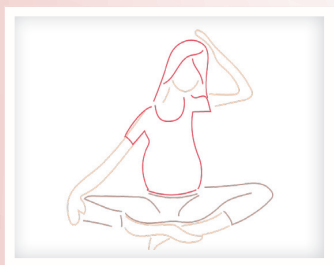
## Não realizar exercícios se houver:

- Sangramentos persistentes;
- Doenças cardiovasculares (tontura);
- Doenças respiratórias restritivas (falta de ar);
- Anemia grave;
- Placenta prévia após 26 semanas de gravidez;
- Pré-eclâmpsia ou hipertensão (pressão alta) induzida pela gravidez;
- Menos de 12 semanas de gestação.



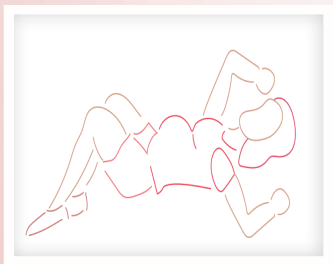
# Alongamentos

- 1 • Realizar em superfície plana e estável. Pode ter o auxílio de um colchonete;
- 2 • É recomendado realizar os exercícios com uma toalha/cinto, pois com o passar da gestação fica mais difícil alcançar a perna;



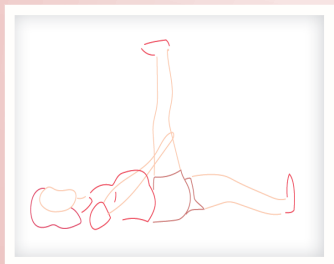
## ALONGAMENTO PARA PESCOÇO

Sentada de pernas cruzadas, incline a cabeça para o lado, mantendo por 30 segundos. Após, alterne o lado. Cuidado para não elevar os ombros.



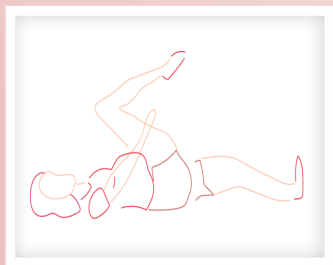
## ALONGAMENTO PEITORAL

Deitada de costas e com as pernas flexionadas, mantenha os braços nesta posição por 30 segundos e relaxe.



## ALONGAMENTO PARA PERNAS

Deite-se de costas e segure uma perna com o joelho quase estendido, puxando o pé em sua direção. Segure por 30 segundos e troque de perna. Este exercício é ótimo para dor lombar.

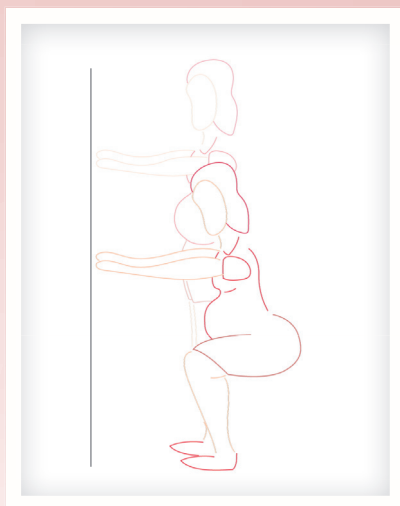
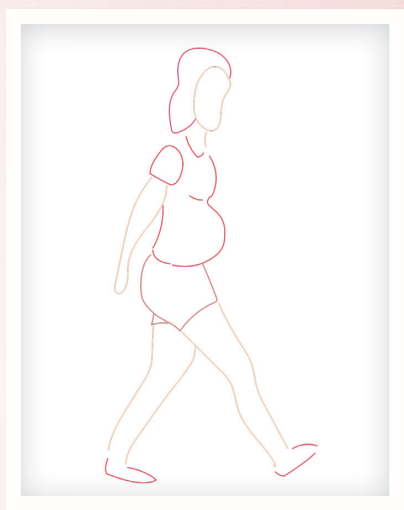


## ALONGAMENTO PARA BUMBUM

Deitada de costas, traga um joelho no peito e segure por 30 segundos. Troque de perna. Este exercício também é ótimo para dor lombar.

## Exercícios

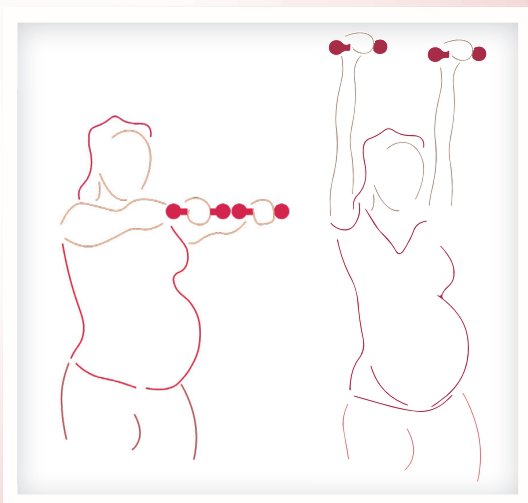
Faça caminhadas por 30 minutos todos os dias. Caso não seja possível, inicie com a atividade por 15 minutos e vá aumentando de 5 em 5 minutos.



Em pé, realize agachamentos com os pés afastados e o bumbum para trás, como se fosse sentar em uma cadeira. Apoie-se em uma superfície fixa para evitar risco de quedas. Repita 10 vezes

Sentada ou em pé, com os braços esticados para frente, na altura do ombro, segure uma garrafinha cheia de areia em cada mão (aproximadamente 1kg em cada garrafinha), eleve seus braços para cima e para baixo. Repita 10 vezes!

Caso opte por realizar o exercícios em pé, dobre levemente os joelhos e mantenha a coluna alinhada e ereta.



## Cuidados estéticos

Durante a gestação, existem alguns hormônios que aumentam a produção de melanina e podem levar ao aumento da pigmentação da sua pele. Nesse período é comum que áreas mais escuras ou manchinhas do seu corpo fiquem mais evidentes.

Por isso é importante sempre se proteger do sol (usando óculos, protetor solar com proteção adequada para seu tipo de pele, chapéu, guarda-sol) e evitar exposição solar no período de 10h às 16h.

## Mudanças na pele

ALGUMAS DAS MUDANÇAS MAIS COMUNS NA PELE QUE  
PODEM OCORRER DURANTE A GRAVIDEZ:

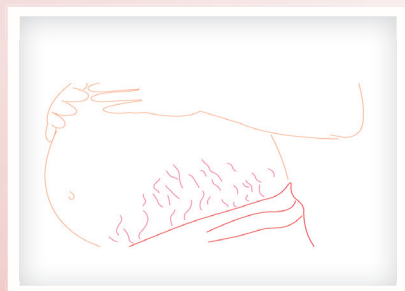
- Manchas escuras nas mamas, mamilos ou parte interna das coxas;
- Cloasma - manchas castanhas no rosto ao redor das bochechas, nariz e testa;
- Linea Nigra - uma linha escura que vai do umbigo ao pelo pubiano;
- Estrias.

## O que são estrias?

O crescimento da barriga durante a gravidez pode gerar linhas avermelhadas na pele. Essas linhas são chamadas de “estrias” e são comuns durante a gestação. Elas podem aparecer nas mamas, abdômen, coxas e nádegas e costumam desaparecer depois que o bebê nasce. No entanto, em alguns casos as estrias podem não desaparecer completamente.

• Para prevenir ou amenizar o aparecimento das estrias, caso você não as deseje, recomenda-se que a pele seja hidratada com cremes pelo menos 2x ao dia.

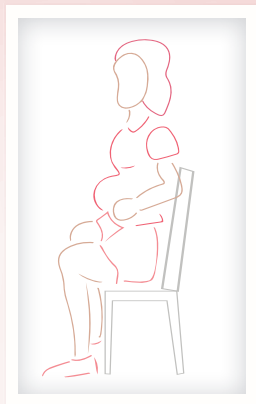
• **ATENÇÃO!** No pós-parto **NÃO** utilize hidratante nas mamas, pois isso pode afetar a amamentação.





## Exercício respiratório

Você pode sentir falta de ar devido ao crescimento da sua barriga. Este exercício abaixo pode te ajudar a aliviar o sintoma:



### 15 Repetições

Sentada, com uma mão na barriga, puxe o ar pelo nariz enchendo a barriga, peito e costelas. Sinta sua mão levantar com a barriga. Solte o ar esvaziando tudo e sentindo sua mão abaixar com a barriga.

Exercícios respiratórios podem ocasionar tontura. Realize-os de acordo com seu limite e com intervalos de tempo entre uma repetição e outra.

## Edema/Inchaço

É comum que as gestantes apresentem retenção hídrica, o que pode deixar pés e mãos inchadas. Para diminuir esse inchaço, você pode fazer movimentos circulares, e para cima e para baixo com os pés, como demonstrado nas imagens abaixo:

1. Movimentar o pé para cima e para baixo



2. Movimentos de círculo com o tornozelo



30 segundos cada

Você pode fazer esses exercícios deitada com os pés apoiados em uma almofada ou cobertor dobrado, sentada em uma cadeira ou em pé, se apoiando em alguma superfície.

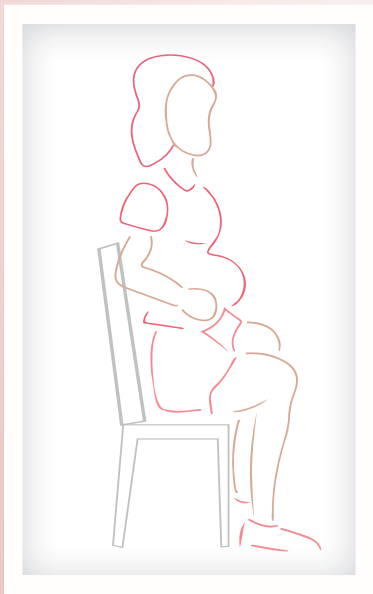
- Recomenda-se não permanecer muito tempo em uma mesma posição em seu dia a dia.

## O que causa varizes?

As varizes costumam acometer cerca de 20 a 50% das gestantes e são caracterizadas por apresentarem uma cor azulada e gerarem inchaço e dor nas veias das pernas, da vulva, vagina e reto (sendo chamadas de hemorróidas, neste último caso).

## Como evitá-las?

- Mantenha a prática de exercícios físicos regularmente;
- Evite ficar na mesma posição por longos períodos. Intercale os momentos em que estiver sentada ou pé com exercícios de alongamento e exercícios para as articulações do punho e tornozelo;
- Evite permanecer com as pernas cruzadas por muito tempo;



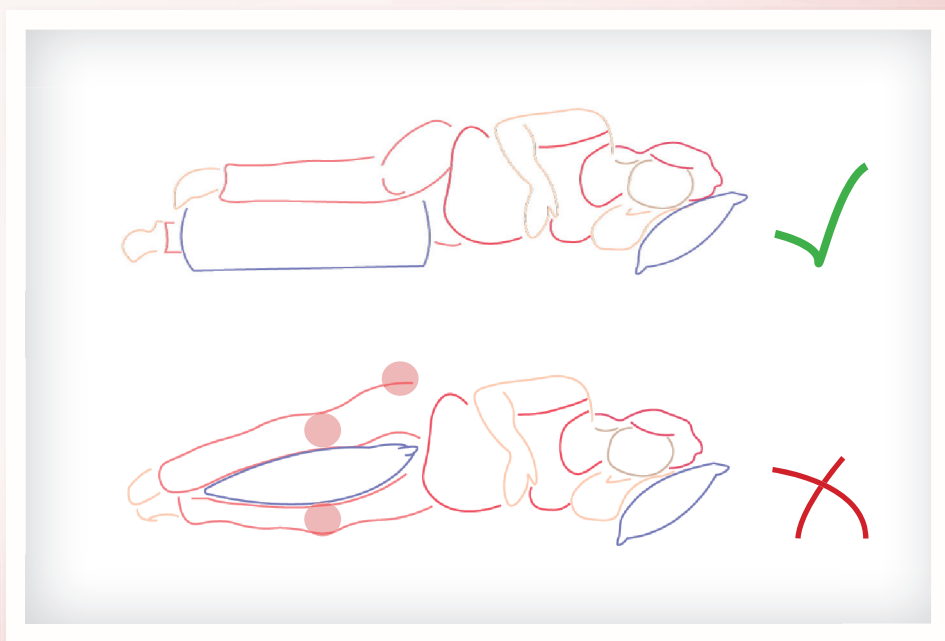
- Apoie os pés no chão e não permaneça com os pés pendentes enquanto estiver sentada;
- Beba água e mantenha-se hidratada;
- Cuide dos hábitos alimentares e evite a constipação (“prisão de ventre”).

## Cuidados ergonômicos

Seu corpo está se preparando para o momento do parto. Logo, seus ligamentos, que são responsáveis pela estabilidade das suas articulações, começam a ficar mais frouxos, o que aumenta o risco de quedas.

Tenha cuidado ao escolher seus sapatos, para que eles sejam estáveis e não escorregadios.

- Evite usar saltos altos;
- Para dormir, prefira dormir do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas. É importante que o lado esquerdo seja priorizado, pois nessa posição nossos órgãos não comprimem veias importantes que levam oxigênio e nutrientes para o bebê.



## Posturas corretas (dia-a-dia)



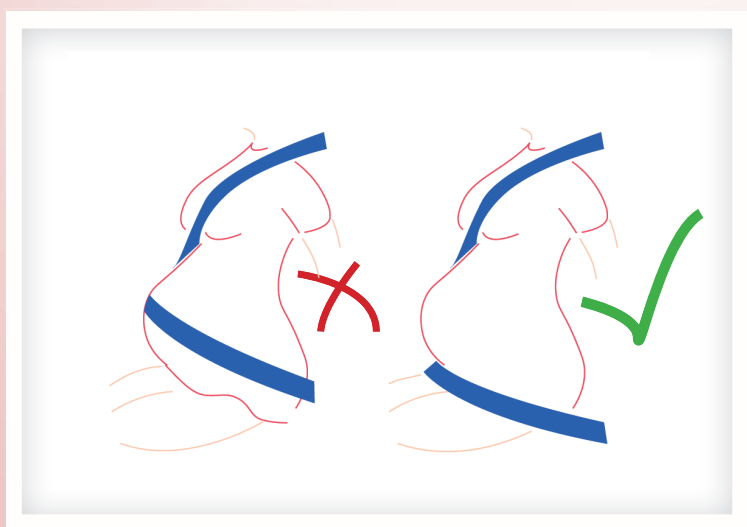
- Divida o peso em duas sacolas, carregando uma de cada lado.



- Ao varrer a casa, tente não curvar o tronco para frente.



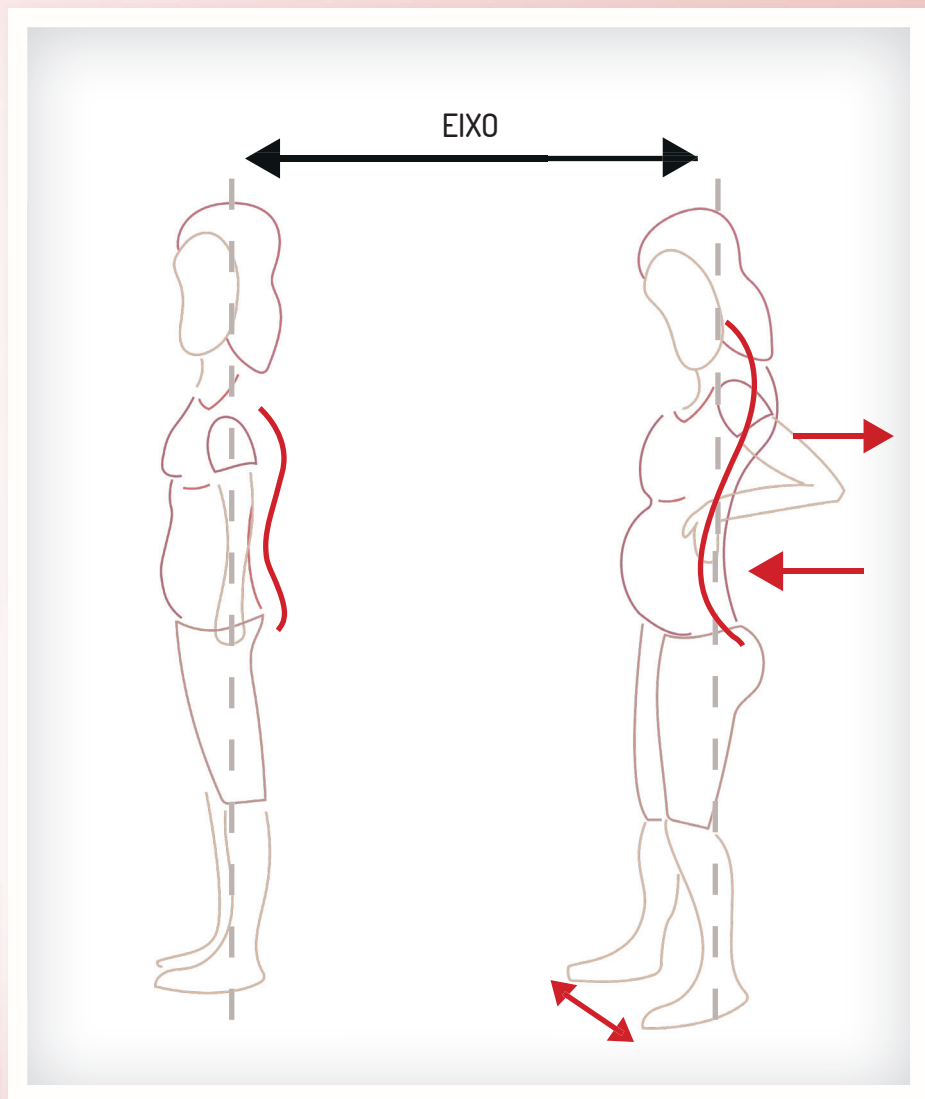
- Para pegar um objeto no chão, dobre um pouco os joelhos e a coluna.



- Quando colocar o cinto de segurança, não pressione sua barriga.

## Dor nas costas

Sentir **DOR NAS COSTAS** durante a gravidez é bem comum. Isso ocorre devido ao crescimento da sua barriga, que vai levar a um deslocamento do seu centro de gravidade, mudando assim sua postura e colocando pressão sobre sua coluna.



## Alongamentos para aliviar a dor nas costas

1



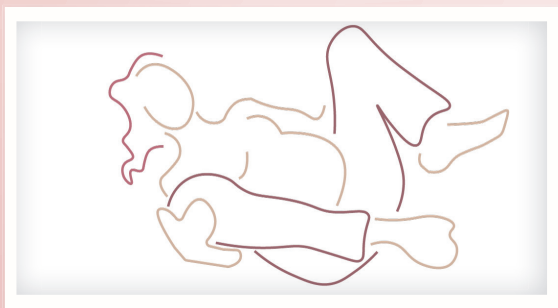
Deitada de barriga para cima, com os joelhos dobrados para cima, abraçe uma perna e mantenha a posição.

2



Após manter por 30 segundos, repita o movimento com a outra perna.

3



Por fim, abraçe as duas pernas ao mesmo tempo e mantenha a posição.

Mantenha cada posição 30 segundos e repita por 3 vezes

## Massagem para aliviar a dor nas costas

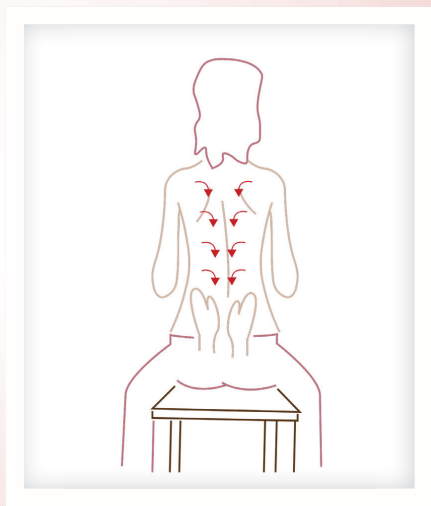


1

Sentada com as pernas abertas para o encosto da cadeira, apoie os braços.

2

Pedir para alguém espalhar creme hidratante e realizar movimentos circulares em toda a coluna.

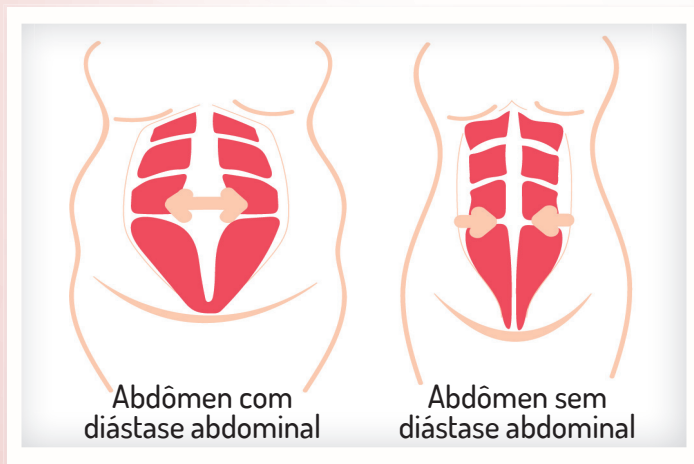


# Diástase abdominal

A DIÁSTASE ABDOMINAL, é a separação dos músculos do abdômen (reto abdominal).

Isso ocorre devido ao aumento da tensão nessa região e pelo crescimento do útero e do bebê e pode levar ao enfraquecimento da musculatura abdominal.

Você sabia que a DIÁSTASE ABDOMINAL afeta de 30% a 50% das mulheres pós-parto?



A DIÁSTASE pode comprometer a estabilidade e a mobilidade corporal, causar dor nas costas e na região pélvica.

## IMPORTANTE!

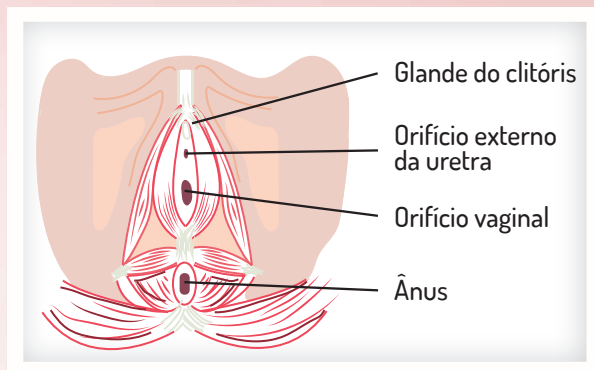
Não realize exercícios para diástase sem consultar um profissional capacitado. Gestantes não devem fazer exercícios abdominais tradicionais (como aproximar o tronco em direção ao joelho), pois estes exercícios podem agravar a diástase abdominal.

Procure um fisioterapeuta especialista!



# Assoalho pélvico

O Assoalho Pélvico é formado por uma rede de músculos e ligamentos que juntos são responsáveis por várias funções.



## Funções do assoalho pélvico (AP):

- Sustentação dos órgãos (bexiga, intestino e útero);
- Controle de fezes e urina;
- Estabilidade do tronco;
- Auxilia no aumento do prazer sexual feminino;
- Possibilita a passagem do bebê no canal do parto.

## Importância da preparação do assoalho pélvico para o parto

Devido ao crescimento do bebê, o útero torna-se mais pesado, podendo levar ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico em algumas gestantes.

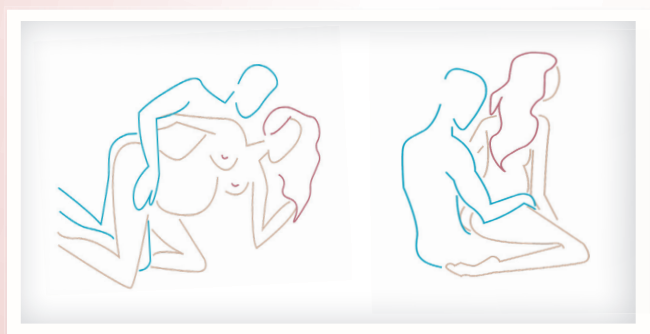
A preparação do assoalho pélvico pode:

- Diminuir a perda de urina e fezes;
- Prevenir o acontecimento de lacerações durante o parto;
- Auxiliar no aumento do orgasmo e da lubrificação durante a relação sexual;
- Preparar o corpo para o parto.

Portanto, é de grande importância procurar um profissional para realizar a prevenção ou tratamento de alguma disfunção, como a incontinência urinária (perda de urina).

# Sexualidade

- Na gestação, a sexualidade é influenciada pelas modificações anatômicas, fisiológicas ou psicológicas do corpo da mulher;
- Há interferência de mitos, tabus, questões religiosas, socioculturais, falta de conhecimento sobre como tornar o ato sexual prazeroso e por receios de que a relação sexual possa atingir o feto;
- Se você não possui contraindicação médica para a prática de atividade sexual, ter relações sexuais até o final da gravidez é SAUDÁVEL, pode dar muito prazer, não machuca o bebê, e inclusive AJUDA NO NASCIMENTO;
- Posturas confortáveis para realizar durante toda a gestação:



## Quando ir à maternidade

- Um sinal para ir ao hospital é quando as CONTRAÇÕES\* acontecem em intervalos de 3 a 3 (até 5 em 5) minutos, ficando cada vez mais fortes;
- Quando a bolsa romper (pode não acontecer);
- Se houver algum sangramento.

\* A contração é um desconforto que se assemelha ao de uma cólica renal ou uma dor de barriga forte, que começa nas costas e termina na frente. Cada uma dura de 30 a 40 segundos.

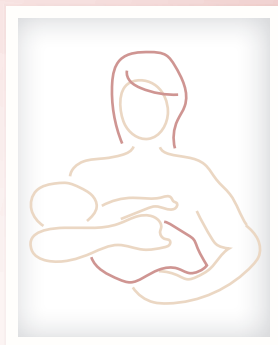
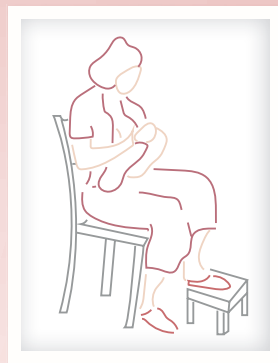
# Amamentação

Os cuidados com a mama são essenciais para permitirem a prática da amamentação

## Posição mais recomendada para amamentar

**Posição sentada:** Deve estar com as costas, os braços e os pés apoiados. Pode-se também usar um travesseiro ou almofada de amamentação, com apoio para o bebê no colo da mãe.

**Posição do bebê:** Posicione a criança de lado, cabeça de frente para o peito, apoiada no braço, com o corpo e a cabeça do bebê alinhados. A barriga da mãe deve estar encostada na barriga da criança. A outra mão deverá apoiar as nádegas do bebê. Lembre-se que caso queira pegar em suas mamas na hora de amamentar, sua mão deve estar em formato de “C” em volta do seio, apalpan-do ele por completo.



Posicione a boca da criança em área que envolva ao máximo a aréola da mulher, não apenas o “bico” da mama. O lábio do bebê deve estar voltado para fora, formando a chamada “boquinha de peixe”.

Durante a mamada, o queixo do bebê deve permanecer encostado na mama da mulher e o nariz deve estar livre. Não interrompa a mamada. Caso seja necessário interromper a sucção do bebê, posicione o dedo mínimo no canto da boca do bebê e introduza lentamente até desfazer a pressão no mamilo.

## Técnicas para prevenir lesões mamilares

- Utilização do próprio leite materno para realizar a hidratação da região do mamilo e aréola;
- Exposição da mama ao sol por até 10 minutos, antes das 10 horas da manhã ou após as 16 horas da tarde;
- Correção da pega da boca do bebê na mama da mulher (causa mais frequente das lesões mamilares).

## Técnicas não recomendadas

- Pomadas e hidratantes comuns;
- Uso de “bicos de silicone”, pois irão dificultar a pega do bebê;
- Casca de banana ou mamão e outras frutas: a utilização deste material pode causar lesão na mama e pode ser fonte de contaminação e alergias.

## Técnicas para o tratamento de rachaduras

- Deixe os mamilos secarem ao natural ao realizar a hidratação da região mamilar e da aréola com o próprio leite;
- Exponha a mama ao sol durante 20 minutos, duas vezes ao dia, antes das 10 horas e após as 16 horas;
- Exponha a fissura do mamilo ao calor de um secador de cabelo em potência média, duas vezes por dia, por cinco minutos, mantendo o secador a dois palmos de distância do mamilo fissurado;
- Utilize uma concha de silicone dentro do sutiã enquanto não estiver amamentando, para evitar o contato do mamilo com o tecido da roupa;
- Posicione o bebê em diferentes posições durante as mamadas.

Caso você tenha dificuldade em corrigir a pega do bebê ou as dores e desconfortos persistirem após as modificações, consulte um profissional da saúde que possa orientá-la em relação a amamentação.

# Benefícios da amamentação

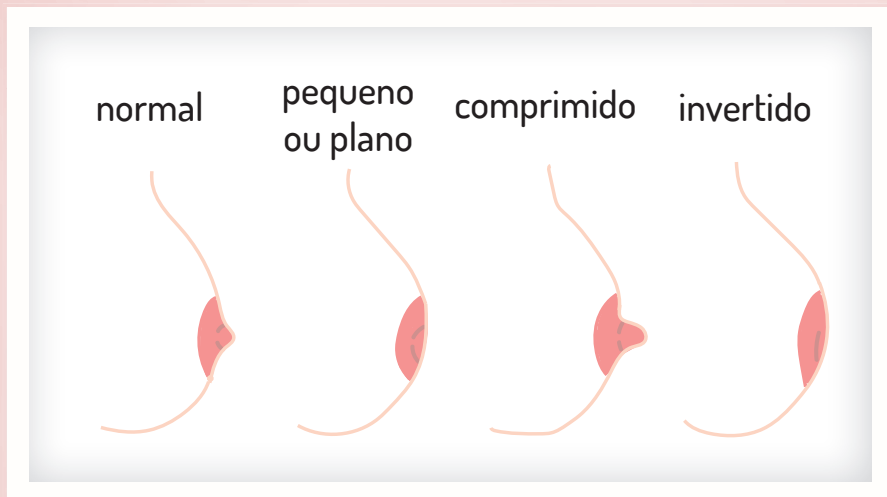
## Para a mulher

- Diminui os riscos de desenvolver anemia, osteoporose, doenças cardíacas, câncer de mama e de colo de útero;
- Ajuda a recuperar o peso anterior à gravidez;
- Diminui o risco de hemorragia pós-parto;
- Previne a depressão pós-parto;
- Melhora o vínculo afetivo entre mãe e bebê;
- Melhora a qualidade de vida.

## Para o bebê

- Combate infecções, proteção da criança contra bactérias e vírus;
- Evita cólicas e combate anemias;
- Ajuda no desenvolvimento do bebê e no surgimento dos primeiros dentes;
- Aumenta os efeitos das vacinas e previne obesidade e desnutrição;
- Diminui os riscos de alergia e aumenta o vínculo afetivo entre mãe e bebê.

# Tipos de mamilos



## TENHO MAMILO INVERTIDO, POSSO AMAMENTAR?

**SIM!** É necessário que a mãe favoreça a pega do bebê para que ele consiga abocanhar toda a região areolar e o mamilo.

### CASO VOCÊ QUEIRA LER MAIS SOBRE O TEMA, ACESSE:

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/agosto/31/Caderneta-da-Gestante-2018.pdf>

<https://www.acog.org/womens-health/pregnancy/during-pregnancy>

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ACOG Committee Opinion, Number 804. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: *Obstet Gynecol.*2020;135(4):e178-e188.

Silva JB, Feltrin MI, Silva LC, Doi GE, Zotz TGG, Korelo RIG, Gallo RBS. Validação de um manual de cuidados fisioterapêuticos no pós-parto para puérperas. *Revista Ciência em Extensão*, 2021.

**ORIENTAÇÃO:** Professoras Rubneide Barreto Gallo  
e Katya Naliwaiko

**COORDENAÇÃO:** Professora Raciele Ivandra Guarda Korelo

**COLABORAÇÃO:** Aline G. Precybilovicz, Bianca M. Reis,  
Bruna M. Tessarin, Jessica C. Rodrigues, Juliana Padilha,  
Michele Elisabete Rúbio Alem, Mikaela da Silva Corrêa, Renata Olah,  
Talita Gianello Gnoato Zotz. Viviane Jarek.

**PRODUÇÃO:** Acadêmicas da Fisioterapia UFPR  
Bruna Fracaro, Camila Bueno Brasil, Chadia Mohamad Tassa,  
Elisa Gabardo Lima, Gabriela Rosa Alves, Jordana Barbosa da Silva,  
Kelly Cristina da Silva, Luiza Bendhack, Maria Izabel Feltrin,  
Rafaela Ferreira de Amorim, Thalita Cristina Wolff Bertotti.

**REVISÃO TEXTUAL:** João Cubas (ASPEC/BL/UFPR)

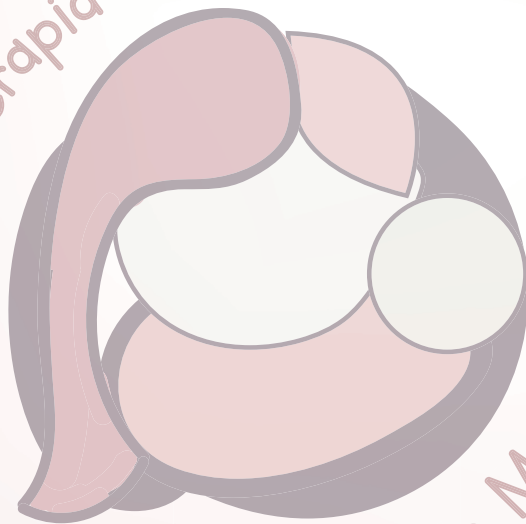
**DIAGRAMAÇÃO:** Juliana Zacarias Barbosa (ASPEC/BL/UFPR)

**COLABORAÇÃO:** Mariana Mayumi Ito, Ester Antunes  
(ASPEC/BL/UFPR)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS



Fisioterapia UFPR



Projeto Maternal

ISBN: 978-65-84565-76-0

**CD**



9 786584 565760