

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO

Se você **não apresenta contraindicações** ou **já era ativa** antes da **gestação**.




 pelo menos **150**
 minutos por semana

ou


 pelo menos **75**
 minutos por semana

ou

Combine atividades físicas

Atividades físicas moderadas

A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.



Atividades físicas vigorosas

A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.



 + 
 moderadas + vigorosas

Evite comportamento sedentário

A cada **1 hora** movimente-se **5 minutos**

ícones: flaticon.com

Evite atividades em que você pode colidir com outras pessoas ou objetos.



Evite

Esportes com risco de **contato físico**
 Atividades com **pressão na região abdominal**
 Mergulho em **profundidade**

Fortalecimento do assoalho pélvico é indicado durante e após a gestação.



Acesse o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** escaneando o QR Code



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Governo Federal

