

# PÓS-PARTO EXIGE rotina de exercícios

No puerpério, as mulheres têm mais risco de depressão, retenção de peso e de líquidos, distúrbios do sono, diabetes e doenças cardiovasculares. Atividades físicas, nos três primeiros meses após o bebê nascer, ajudam na prevenção

» ISABELLA ALMEIDA

As novas mães devem ser incentivadas a realizar pelo menos duas horas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, por semana, nos três primeiros meses pós-parto. Segundo as recomendações, publicadas ontem na revista *British Journal of Sports Medicine* podem ser feitos exercícios diversos, como uma caminhada rápida ou com foco em fortalecimento muscular. Os especialistas também destacam a importância do treinamento diário dos músculos do assoalho pélvico para prevenir incontinência urinária e sugerem a adoção de medidas para melhorar a qualidade e a duração do sono.

No período do puerpério, aumentam o risco de depressão, retenção de peso e de líquidos, distúrbios do sono, diabetes e doenças cardiovasculares, sobretudo quando há complicações durante a gravidez. Contudo, faltam diretrizes claras sobre como as novas mães devem se envolver em atividades físicas pós-parto. Visando resolver essa lacuna, um grupo multidisciplinar de pesquisadores e clínicos especialistas, liderados pela Universidade de Alberta, no Canadá, desenvolveu orientações atualizadas e baseadas em evidências sobre atividade física, comportamento sedentário e sono durante o primeiro ano pós-parto.

As recomendações feitas pelos cientistas são baseadas na análise minuciosa de 574 estudos e, segundo a equipe, são aplicáveis a todas as mulheres que passaram por um parto recentemente, independentemente de fatores como amamentação, origem cultural, deficiência ou situação socioeconômica. Após consulta com mães que acabaram de dar à luz, o painel de especialistas selecionou 21 resultados considerados 'críticos' e 'importantes' para análise. A lista inclui lesões, redução na qualidade ou quantidade do leite materno, depressão, ansiedade, incontinência urinária, medo do movimento, fadiga e baixo crescimento e desenvolvimento infantil.

## Recomendações

A qualidade e a certeza das evidências para cada um desses resultados foram avaliadas com

Reprodução/ Arquivo Pessoal



Duas horas, por semana, de intensidade moderada a vigorosa são suficientes

## Palavra de especialista

### Gestação ativa

“É grande a importância de fortalecer o assoalho pélvico durante a gestação para prevenir problemas futuros. A prática de exercícios específicos na gravidez pode minimizar significativamente o risco de incontinência urinária no pós-parto. Exercícios para perineo e

relaxamento completo da musculatura na hora de evacuar em conjunto com exercícios respiratórios são essenciais para prevenção de constipação, associado à alimentação. Além disso, a conscientização e o cuidado com o assoalho pélvico devem começar antes

mesmo do parto, garantindo uma melhor qualidade de vida para a mulher.”

**Laura Barrios, da clínica Ginelifé em São Paulo, mestre em UTI e pós-graduada em fisioterapia respiratória e em fisioterapia pélvica**

Arquivo cedido



o uso do sistema Grade — um sistema que avalia a qualidade da evidência e a força das recomendações em saúde. Com base nesses dados, o painel recomenda fortemente que, nas primeiras 12 semanas após o parto, as novas mães — que não apresentem condições ou sintomas que as impeçam de se exercitar — busquem uma combinação de atividades aeróbicas e de resistência, como caminhada rápida,

ciclismo e exercícios de fortalecimento muscular, totalizando pelo menos 120 minutos semanais, distribuídos ao longo de quatro ou mais dias da semana.

Para aquelas com condições ou sintomas preexistentes, os especialistas aconselham fazer uma consulta com o próprio médico antes de iniciar ou retomar a prática de atividade física moderada. No entanto, os cientistas reforçam que todas as mulheres

que passaram pelo parto devem se engajar, ao menos, em atividades leves diárias, como caminhadas suaves, para evitar os danos causados pela inatividade.

Outras recomendações importantes incluem o treinamento diário dos músculos do assoalho pélvico, para reduzir o risco de incontinência urinária e reabilitar os músculos dessa região, além de adotar uma rotina de sono saudável — por exemplo, evitando telas

antes de dormir e criando um ambiente escuro e silencioso — para melhorar a saúde mental.

## Benefícios

De acordo com Anderson Fernandes, coordenador de fisioterapia do hospital Anchieta, em Brasília, a prática de atividade física após o parto oferece uma série de benefícios. “Uma das vantagens é para a recuperação do corpo após o parto, especialmente ao

fortalecer músculos abdominais e do assoalho pélvico, que geralmente ficam mais fracos durante a gestação. Além disso, estimula a circulação sanguínea, o que pode ajudar a reduzir o edema nos membros inferiores, um problema que pode acometer as mães após o parto.”

“Ademais, os exercícios melhoram o metabolismo e o fortalecimento muscular contribui para melhorar a postura que pode ser prejudicada durante a amamentação e pelas atividades diárias de cuidado com o bebê. Além de estimular a liberação de endorfinas, que melhoram o humor”, destacou Fernandes.

A fisioterapeuta Francielly Paiva Soares, da clínica Reactive Fisioterapia, em Brasília, frisa que, nos primeiros meses, é fundamental estimular corretamente a musculatura abdominal e a musculatura do assoalho pélvico. “Abdominais tradicionais e atividades físicas, como treino de Crossfit e musculação mais intensa, não são indicadas para esse primeiro momento. É indispensável o cuidado e atenção para a puérpera. Rede de apoio nesse momento reflete no bem-estar físico e mental. E claro, passar por profissional especializado em reabilitação do assoalho pélvico oferece qualidade de vida a longo prazo para essa mulher.”

Conforme a Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício, as mães que seguirem essas práticas provavelmente terão diversos benefícios para a saúde, como redução da depressão, incontinência urinária e dor lombar, além de regular o peso, os níveis de colesterol e amenizar a fadiga, sem aumentar o risco de lesões ou efeitos adversos na quantidade, ou, qualidade do leite materno.

Embora nem sempre seja possível seguir essas recomendações à risca, os especialistas afirmam que ‘mesmo pequenos passos para alcançá-las ainda trarão benefícios para a saúde física e mental’. Apesar de ser necessário realizar mais pesquisas para preencher algumas lacunas na literatura, eles argumentam que os benefícios clínicos significativos “apoiam fortemente a inclusão de orientações sobre comportamentos de movimento na prática clínica no período pós-parto”.

## MICROPLÁSTICOS

# Gomas de mascar podem afetar o organismo

» PALOMA OLIVETO

Chicletes podem ser adicionados à lista de produtos que liberam microplásticos no organismo, segundo um estudo apresentado ontem na reunião de primavera da Sociedade Norte-Americana de Química (ACS). Os pesquisadores da Universidade da Califórnia em Los Angeles (Ucla) descobriram que a goma de mascar pode liberar de centenas a milhares de fragmentos micrométricos na saliva, que podem ser ingeridos e parar no organismo.

“Nosso objetivo não é alarmar ninguém”, ponderou, em nota, Sanjay Mohanty, o principal pesquisador do projeto e professor de engenharia na Ucla. “Os cientistas não sabem se os microplásticos são perigosos para nós ou não. Não

há testes em humanos. Mas sabemos que somos expostos a plásticos na vida cotidiana, e é isso que queremos examinar aqui.”

As gomas de mascar são compostas por uma base de borracha, adoçante, aromatizantes e outros ingredientes. Alguns usam um polímero à base de plantas, enquanto outros são fabricados com material sintético, à base de petróleo. Segundo Mohanty, embora já se saiba que humanos consomem dezenas de milhares de microplástico por meio de alimentos e bebidas, o chiclete, como fonte potencial de liberação das partículas, não havia sido bem estudado.

## Sintéticas

“Nossa hipótese inicial era que as gomas sintéticas teriam muito

Freepik



Há chicletes feitos com polímero sintético, material produzido à base de petróleo

mais microplásticos porque a base é um tipo de plástico”, diz Lowell. No laboratório, um voluntário mascarou o pedaço de goma por quatro minutos, produzindo amostras de saliva a cada 30 segundos. Em outro experimento, amostras bucais foram coletadas periodicamente ao longo de 20 minutos para observar a taxa de liberação de microplásticos de cada pedaço do chiclete.

Por fim, os pesquisadores mediram o número de microplásticos presentes em cada amostra de saliva. Em média, foram detectados 100 fragmentos por grama de goma, embora alguns pedaços tenham liberado até 600 unidades. Um chiclete típico pesa entre 2g e 6g. Isso significa que se uma pessoa mascar 180 unidades por ano, poderia ingerir 30 mil

pedaços de polímeros sintéticos.

Segundo o biólogo e divulgador científico Paulo Jubilut, embora os cientistas ainda estejam desvendando os efeitos dos microplásticos no organismo, acredita-se que são potencialmente perigosos. “Já foram encontrados no sangue, pulmões, placenta e até no coração. Pesquisas indicam que esses fragmentos podem causar reações alérgicas, morte celular e interferir no desenvolvimento de células-tronco pulmonares. Embora os estudos sejam preliminares, há preocupações de que possam provocar inflamações e até câncer”, alerta.

Sanjay Mohanty destaca que, para natureza, já é bem conhecido o prejuízo causado por esse tipo de poluente. “A goma de mascar é mais uma fonte de poluição plástica para o meio ambiente.”