



Michelle sonha em ser um grande exemplo fitness para o filho

Passados 45 dias do parto, o profissional destaca que qualquer exercício físico está liberado. Após o parto, a atividade física é fundamental para o bem-estar físico e emocional da puérpera. Segundo Ângelo, a prática auxilia na perda do peso adquirido ao longo da gestação, na melhora da autoestima e na saúde sexual, no controle de doenças pré-existentes, na melhora das dores osteomusculares, além de trazer relaxamento e redução da ansiedade

“O puerpério é uma fase desafiadora na vida das mulheres. Ter uma hora por dia para o autocuidado, sem a necessidade de cuidar do seu recém-nascido, podendo se relacionar com outras pessoas, fora do ambiente domiciliar, é uma excelente estratégia para a prevenção da depressão pós-parto”, detalha o profissional. E caso esteja nesse universo durante a gestação, saiba que as atividades físicas melhoram — e muito — a prevenção de doenças nesse período.

As gestantes que são adeptas a essa vida ainda terão menos complicações ao longo da gravidez, o que garante menor taxa de partos prematuros e todas as complicações da prematuridade para os bebês. “Recomendamos uma prática regular de pelo menos três vezes por semana de atividade física para praticamente todas essas mulheres. A duração de cada sessão deve ter em torno de 50 minutos, com intensidade moderada, não devendo ultrapassar uma hora”, finaliza.

Uma paciente que pratica atividade física regularmente, segundo Ângelo, têm maior condicionamento físico, melhor aptidão cardiorrespiratória, peso corporal adequado, maior elasticidade e força muscular. Geralmente apresentam ainda maior foco, concentração e determinação. Qualidades que podem ajudar e muito no parto normal, que na maioria das vezes é um processo demorado, cansativo e doloroso.

Duas em uma só

Desde criança, Mariana Pimentel, 31, gostava de praticar esportes na escola, jogava handebol três vezes por semana, andava de bicicleta e brincava bastante. Na adolescência, esse apreço pelo corpo em movimento não mudou. Assim, começou a treinar e nunca mais parou. “Hoje, adulta e mãe de dois, continuo com

a musculação e a corrida. Durante a gravidez, substituí a corrida pelo muay thai e também incluí o spinning na rotina. A maternidade não interrompeu esse estilo de vida — apenas me fez adaptar”, comenta a advogada.

Para ela, o que mais lhe atrai nesse universo é a qualidade de vida que ele proporciona. Sente seu corpo mais disposto, quase não adoece, dorme melhor e, naturalmente, passa a cuidar mais da alimentação. “Tudo isso se reflete diretamente na forma como vivo — por mim e pelos meus filhos”, acredita. Mãe de um filho de 2 anos e de outro com 6 meses, ela comprou um carrinho próprio para correr com eles.

“Em alguns treinos no parque, eles vão comigo. Aproveitamos para tomar sol, observar a natureza, conversar e criar memórias. É um momento nosso, cheio de presença. A maternidade me fez adaptar, mas não abandonar o que me faz bem. E acredito que isso também ensina a eles, desde cedo, o valor de cuidar de si”, descreve Mariana. Apesar dos desafios, que incluem a logística de treinos com os cuidados maternos — além

do trabalho —, ela não pretende parar por aqui, especialmente porque o impacto é extremamente positivo.

Contudo, outro fantasma que aparece é o da culpa, fazendo-a questionar se, realmente, deveria estar cuidando de si em vez de estar com os pequenos. “Toda mãe, em algum momento, sente culpa — seja por estar trabalhando, treinando, no salão ou até mesmo quando adoece. Comigo não é diferente. Às vezes, bate aquela dúvida: ‘Será que eu deveria estar com os meninos agora?’ Mas aprendi a respeitar meus momentos e a viver cada um com presença”, acrescenta

Assim, nessa dualidade, ela permanece sã e em busca de se tornar um exemplo para eles, sobretudo quando estiverem maiores, independentes e responsáveis. Dessa forma, crê que, fazendo para ela mesma, também está ajudando os filhos. “A vida fitness me dá alegria, clareza mental e equilíbrio emocional. O exercício também é um espaço meu. Eu me sinto mais centrada, leve e capaz de enfrentar os desafios do dia a dia”, complementa Mariana.



Mariana e o filho mais velho, João Pedro, hoje com dois anos