

O plano que mais
cresce também é
o que mais cuida
Você e sua família merecem.



Baixe o app do Hospitalar



☎ 0800 942 2881

☎ 43 3315.1919

R. Sen. Souza Naves, 1922
Jardim Londrilar . Londrina . PR

planohospitalar.org.br



Guia de Atividade Física





Evite um comportamento sedentário

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

a cada

1

hora

movimente-se

5

minutos

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



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

- 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.

