



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

COMO ESTÁ ESTRUTURADO?



# AULAS DE PRÉ-PARTO PÓS-PARTO

VENHA TREINAR CONNOSCO!

Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa  
 213 841 580 @ exercicioesaude@gcp.pt

[www.gcp.pt](http://www.gcp.pt) Ginásio Clube Português  
 gcp\_ginasioclubeportugues

Porque o exercício é benéfico em todas as fases da vida, a maternidade não é excepção. Nas aulas de pré e pós-parto o exercício físico é adaptado a ambas as fases, permitindo às grávidas e recém-mamãs serem fisicamente activas, garantindo o bem-estar materno-fetal, respectiva preparação para o parto e a recuperação após a gravidez.

## QUANDO DEVO INICIAR?

- **Durante a gravidez** mulheres saudáveis com uma gravidez normal podem iniciar ou continuar a prática de exercício físico em qualquer momento da gestação;
- **Após o parto** a mamã poderá iniciar a prática de exercício físico após a indicação do médico (por norma cerca de 6 semanas no parto eutócico e após indicação do médico no caso de cesariana).

## OBJECTIVOS

- Facultar todos os benefícios inerentes à prática do exercício físico para a mãe e feto, oferecendo a prática de exercício físico adaptado a ambos os períodos;
- Preparação para o parto e melhoria da qualidade de vida, ao focar na melhoria da capacidade funcional de cada fase;
- Proporcionar à grávida/mamã uma prática de exercício segura e eficaz;
- Minimizar as consequências das adaptações posturais e ganho peso excessivo durante a gravidez;
- Proporcionar uma melhor recuperação funcional e do peso após o parto.

## BENEFÍCIOS

### MAMÃ

- Alivia o stress e previne depressão pós-parto
- Ajuda a recuperar um peso saudável
- Melhora o sono e níveis de energia
- Ajuda a recuperar musculatura abdominal e pélvica

### GRÁVIDA

- Redução da dor de costas
- Reduz o risco de diabetes gestacional, pré-eclampsia e cesariana
- Controle saudável do aumento de peso
- Melhoria da resistência e fortalece o sistema cardíaco e circulatório

Em ambas as situações um primeiro contacto com a professora antes de iniciar as aulas é fundamental. Faculte o seu contacto na recepção ou envie para [exerciciosaude@gcp.pt](mailto:exerciciosaude@gcp.pt), de forma a proceder ao agendamento da primeira avaliação.

