



INSTITUTO  
FEDERAL  
Goiano  
Campus  
Urutáí



# GUIA PARA GESTANTES

DIREITOS NO SUS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATENÇÃO À SAÚDE

# **Organização, Projeto Gráfico, Pesquisa e Textos:**

**Aline Cristina de Sousa**

**Dr. Valter Paulo Neves Miranda**

## **Apoio e Agradecimento:**

**Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia  
Goiano e ao Curso de Educação Física  
do Instituto Federal Goiano - Campus Urutaí – IF, Brasil**

**Dr. Valter Paulo Neves Miranda  
(Professor do IF-Goiano, Campus Urutaí)  
Pela valiosa orientação e apoio**

**Urutaí -GO, 2025**

# AUTORES



**Aline Cristina de Sousa**

Graduanda do Curso de Educação Física  
do Instituto Federal Goiano - Campus Urutaí – IF, Brasil

[aline.cristina1@estudante.ifgoiano.edu.br](mailto:aline.cristina1@estudante.ifgoiano.edu.br)



**Dr. Valter Paulo Neves Miranda**

Professor do Instituto Federal  
Goiano - Campus Urutaí – IF, Brasil

[valter.miranda@ifgoiano.edu.br](mailto:valter.miranda@ifgoiano.edu.br)

# SUMÁRIO

<b>Apresentação.....</b>	05
<b>Sistema Único de Saúde (SUS).....</b>	06
<b>Direito das gestantes no SUS.....</b>	07
<b>Direito das gestantes no SUS.....</b>	08
<b>Direito das gestantes no SUS.....</b>	09
<b>Direito das gestantes no SUS.....</b>	10
<b>Direito das gestantes no SUS.....</b>	11
<b>Atividade física para gestantes.....</b>	12
<b>Atividade física para gestantes.....</b>	13
<b>Orientação para você praticar atividade física.....</b>	14
<b>Atividades físicas permitidas.....</b>	15
<b>Atividades físicas permitidas.....</b>	16
<b>Atividades físicas NÃO permitidas.....</b>	17
<b>Quando a atividade física para gestantes NÃO é indicada.....</b>	18
<b>Rede de Apoio.....</b>	19
<b>Uma mensagem para você.....</b>	20
<b>Referências.....</b>	21

# APRESENTAÇÃO

Olá, seja muito bem-vinda

A gestação é um momento singular na vida da mulher, repleto de transformações físicas e emocionais. Manter-se ativa durante esse período pode trazer uma série de benefícios, tanto para a saúde da mãe quanto para o desenvolvimento do bebê.

Nós, profissionais da área da Educação Física, por meio da disciplina Educação Física na Atenção à Saúde, temos a satisfação de apresentar este guia. Nosso objetivo é oferecer orientações sobre a prática segura e adequada de atividade física durante a gestação, bem como informar sobre os direitos das gestantes no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Esperamos que este material contribua para uma gestação mais saudável, ativa e com qualidade de vida, fortalecendo o cuidado com a saúde da mãe e do bebê.

Boa Leitura!!!

# SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE



É um serviço público de saúde que garante acesso gratuito e universal a todos os cidadãos brasileiros, ou não, a serviços de saúde.

O SUS foi criado pela Constituição Federal de 1988, após o projeto ter sido elaborado na 8ª Conferência Nacional de Saúde, em 1986. O sistema é considerado um dos maiores e mais complexos do mundo.

# DIREITOS DAS GESTANTES NO SUS:

Você sabia que o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece diversos serviços para gestantes, são eles:



## **Pré-Natal de Qualidade:**

O SUS garante que você receba os cuidados necessários para uma gestação saudável, desde o início da gravidez, até o parto.



## **Consultas Regulares:**

Consultas médicas e de enfermagem regulares durante toda a sua gravidez, para acompanhar o progresso da gestação, esclarecer dúvidas e receber orientações.



## **Exames:**

Para confirmação da gravidez, exames de rotina, ultrassonografias e outros procedimentos necessários, para cuidar da sua saúde e do seu bebê, são realizados no SUS, gratuitamente.

# DIREITOS DAS GESTANTES NO SUS:



## Medicamentos e Tratamentos:

Acesso a medicamentos e tratamentos, caso sejam necessários, para cuidar da sua saúde durante a gravidez e do seu bebê.



## Vacinação:

Vacinas específicas desse período, necessárias para garantir a proteção da sua saúde e a do seu bebê.



## Assistência Nutricional:

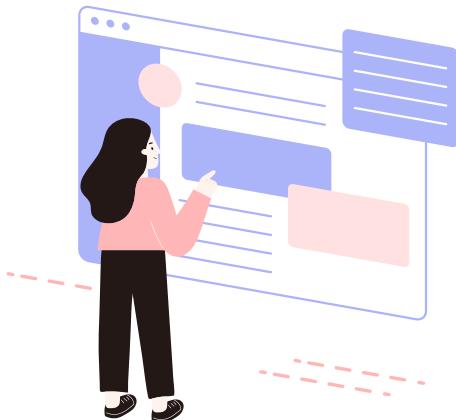
Orientações sobre alimentação e encaminhamento a serviços de nutrição, se for necessário.



## Preservação da Privacidade:

Respeito à sua privacidade durante todas as fases do pré-natal.

# DIREITOS DAS GESTANTES NO SUS:



## Informação e Orientação:

Você deve receber informações, para tirar dúvidas e entender o que é esperado que aconteça na gravidez e parto, sobre cuidados e sobre seus direitos. Isso ajuda você a tomar decisões informadas.



## Assistência Social e Psicológica:

Para orientações a respeito de acesso a serviços e a benefícios e suporte para lidar com possíveis dificuldades emocionais durante esse período.

**Lei 14.721/23**



## Acompanhante no Parto:

No trabalho de parto, durante o parto e após o nascimento do bebê, em hospital ou outro serviço de saúde, é garantido por lei que você tenha um acompanhante ao seu lado.

# DIREITOS DAS GESTANTES NO SUS:



## Programas de saúde:

O SUS oferece programas voltados para a saúde da gestante, incluindo atividades físicas em grupos, que promovem a socialização e o bem-estar.



## Humanização nos serviços:

Acesso a serviços com condições de conforto (cadeiras confortáveis, banheiro adequado, acesso à água filtrada); equipe acolhedora; informações sobre a maternidade que vai nascer seu bebê; e direito a uma experiência de parto respeitosa, segura e que priorize seu bem estar físico e emocional.



## Cuidados Neonatais:

Seu bebê receberá cuidados de saúde após o nascimento, incluindo exames e testes, gratuitos, para garantir um começo de vida saudável.



**A Lei 8.080/1990 e a Lei 1.108/2005 garantem esses direitos.**

Para acessar os serviços de saúde do SUS, é necessário ter o cartão SUS.  
Para obtê-lo, é preciso apresentar RG e comprovante de residência na  
Unidade Básica de Saúde de sua cidade.



**“A gestante tem o direito de ter um pré-natal, um parto e um pós-parto de qualidade no serviço de saúde”**

**SAIBA MAIS**



# ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

Você sabia que a atividade física pode trazer muitos benefícios para a saúde da gestante e do bebê?? São eles:

- Reduzir o risco de complicações durante a gestação e o parto
- Melhorar a saúde materno-infantil
- Fortalecer a musculatura pélvica
- Controlar o ganho de peso
- Prevenir e reduzir dores nas costas, mãos e pés
- Melhorar a flexibilidade e tolerância à dor
- Elevar a auto-estima
- Reduzir o estresse
- Evitar depressão
- Aumentar a disposição

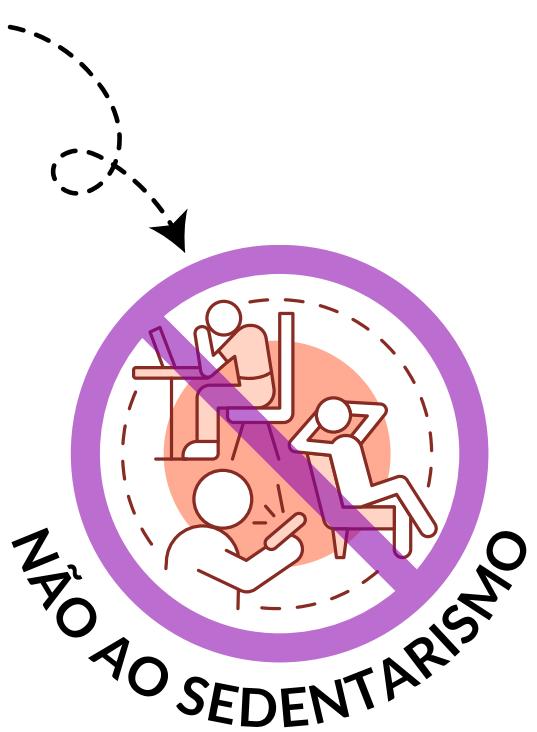


**Lembrando que para iniciar a prática de atividades físicas, é importante consultar um médico ginecologista e obstetra, e, se possível, também um Profissional de Educação Física.**

# É importante que você saiba também que a prática de atividade física durante a gestação:

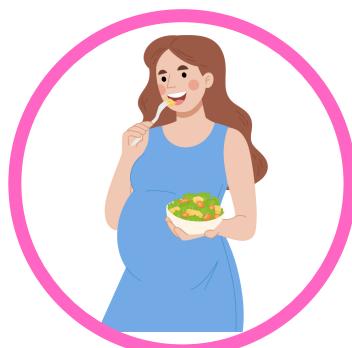
- Não aumenta o risco de malformação do seu bebê
- Não aumenta o risco de ruptura da bolsa
- Não induz ao trabalho de parto
- Não aumenta o risco de aborto
- Não aumenta o risco de mortalidade do seu bebê após o nascimento
- Não altera a composição, a quantidade e o gosto do leite materno
- Não seca o leite

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentada ou deitada assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame.



# ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.



**Nunca é tarde para começar!**

- Não faça exercícios de estômago vazio
- Beba bastante água (durante e após atividade)
- Use roupas e calçados confortáveis
- Atividades ao ar livre, use proteção contra o sol



E lembre-se, caso você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal durante a prática de atividade física, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

# ATIVIDADES FÍSICAS PERMITIDAS

É importante consultar um médico antes de iniciar qualquer atividade física durante a gravidez. Muitos exercícios só são liberados a partir do terceiro mês.



## **Yoga, Alongamento e Pilates:**

Ajuda a controlar a respiração, fortalece os músculos do core e melhora a postura e a estabilidade do corpo.

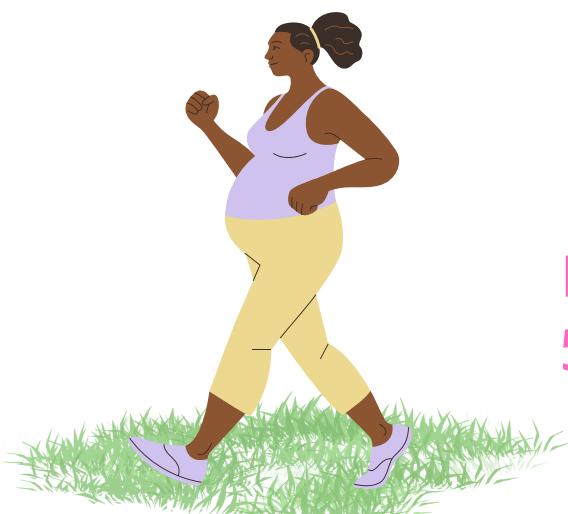
**Praticar entre 2 ou 3 aulas por semana, com duração de 30 minutos (movimentos lentos e adaptados).**



## **Hidroginástica e Natação:**

A água anula o efeito da gravidade, o que evita lesões e dores musculares, e por isso são indicadas do começo ao fim da gravidez.

**Praticar entre 2 ou 3 aulas por semana, com duração de 30 minutos (intensidade leve a moderada).**



## **Caminhada ou Esteira:**

Ajuda a evitar o inchaço das pernas, melhora o equilíbrio e evita ganho excessivo de peso.

**Praticar entre 15 e 30 minutos por dia, cerca de 3 a 5 vezes por semana (intensidade leve a moderada).**

# ATIVIDADES FÍSICAS PERMITIDAS



## Musculação:

Previne doenças, como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, ao controlar o peso, melhora a sensibilidade à insulina e promove uma melhor circulação sanguínea.

**Praticar entre 2 ou 3 aulas por semana, com duração de 30 minutos (intensidade leve a moderada).**

Fortalecimento dos músculos do assolho pélvico (aqueles localizados na região do quadril) é indicado durante e após a gestação.

## É IMPORTANTE LEMBRAR!

### 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.

# ATIVIDADES FÍSICAS NÃO PERMITIDAS



Corrida



Futebol



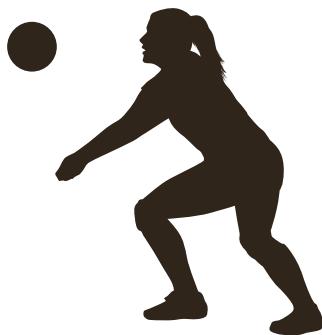
Artes Marciais



Abdominal



Mergulho profundo



Voleibol



Basquete

As atividades em que você pode colidir com outras pessoas ou algum objeto, ou que causam desequilíbrio, pressão na região abdominal e risco de queda devem ser evitadas.

# QUANDO A ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES NÃO É INDICADA

As atividades físicas são estimuladas durante a gravidez, mas há casos onde são contraindicadas, como:



- Quando a mulher tem sangramentos
- Quando a placenta apresenta problemas
- Quando há uma dilatação do colo uterino
- Pré-eclâmpsia (pressão alta antes do parto) grave
- Doenças respiratórias graves
- Trabalho de parto prematuro ativo
- Problemas cardíacos prévios (ainda mais considerando que a gravidez é uma sobrecarga para o coração).

**IMPORTANTE!**

Todas as indicações ou contraindicações devem ser avaliadas, conhecidas e recomendadas pelo médico ginecologista e obstetra. E as atividades físicas supervisionadas por um **Profissional de Educação Física**.

# REDE DE APOIO

Em 2021 o Ministério da Saúde publica pela primeira vez um Guia de atividade física para a população brasileira, com um capítulo sobre exercícios na gravidez e pós-parto.



Para ter acesso a este **GUIA** e suas informações,  
basta escanear o **QR CODE** abaixo.



# UMA MENSAGEM PARA VOCÊ

**Desenvolvemos esta cartilha com muito carinho, com o intuito de compartilhar informações de forma clara, acessível e envolvente. Esperamos que o conteúdo apresentado contribua para o seu bem-estar e seja um apoio valioso durante essa jornada tão especial.**

Por fim, encorajamos todas as gestantes a buscarem informações, dialogarem com seus profissionais de saúde e a manterem-se ativas de forma consciente e responsável. O autocuidado e a busca por uma gestação saudável são passos essenciais para o bem-estar não apenas das mães, mas também dos bebês que estão por vir.

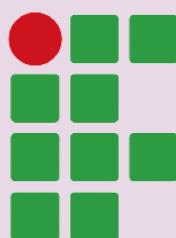
A gravidez é uma jornada única, que merece ser vivida com alegria, conhecimento e apoio, proporcionando uma experiência positiva, segura e enriquecedora.

**Agradecemos por nos acompanhar e desejamos que as informações apresentadas contribuam para uma gestação saudável, ativa e repleta de bem-estar e felicidade!**

Com carinho:  
**ALINE SOUSA e DR. VALTER MIRANDA**

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade física prática durante a gravidez reduz complicações e melhora a saúde materno-infantil. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/atividade-fisica-pratica-durante-a-gravidez-reduz-complicacoes-e-melhora-a-saude-materno-infantil>. Acesso em: 02 dez. 2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília, 2021. 54 p.: il. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)  
Acesso em: 02 dez. 2024



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Goiano

---

Campus  
Urutaí

# TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES TÉCNICO-CIENTÍFICAS NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO IF GOIANO

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano a disponibilizar gratuitamente o documento em formato digital no Repositório Institucional do IF Goiano (RIIF Goiano), sem resarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IF Goiano.

## IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA

Tese (doutorado)	Artigo científico
Dissertação (mestrado)	Capítulo de livro
Monografia (especialização)	Livro
TCC (graduação)	Trabalho apresentado em evento

Produto técnico e educacional - Tipo:

Nome completo do autor:

Matrícula:

Título do trabalho:

## RESTRIÇÕES DE ACESSO AO DOCUMENTO

Documento confidencial:  Não  Sim, justifique:

Informe a data que poderá ser disponibilizado no RIIF Goiano: / /

O documento está sujeito a registro de patente?  Sim  Não

O documento pode vir a ser publicado como livro?  Sim  Não

## DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O(a) referido(a) autor(a) declara:

- Que o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
- Que obteve autorização de quaisquer materiais inclusos no documento do qual não detém os direitos de autoria, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
- Que cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano.

Documento assinado digitalmente  
 ALINE CRISTINA DE SOUSA  
Data: 04/12/2025 15:28:16-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

/ /

Local

Data

Assinatura do autor e/ou detentor dos direitos autorais

Ciente e de acordo:

Assinatura do(a) orientador(a)

Documento assinado digitalmente

VALTER PAULO NEVES MIRANDA  
Data: 04/12/2025 15:32:03-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>