

DR^a DANIELA APARECIDA DE FARIA
DR^a MELINA DE BARROS PINHEIRO
DR^a LUIZA OLIVEIRA PERUCCI
DR KELERSON MAURO DE CASTRO PINTO

ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO E PÓS-PARTO:

CUIDANDO DA SUA SAÚDE EMOCIONAL



DIVINÓPOLIS-MG
2026



DR^a DANIELA APARECIDA DE FARIA
DR^a MELINA DE BARROS PINHEIRO
DR^a LUIZA OLIVEIRA PERUCCI
DR KELERSON MAURO DE CASTRO PINTO

ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO E PÓS-PARTO: CUIDANDO DA SUA SAÚDE EMOCIONAL

Este material é um subproduto da tese de doutorado de Daniela Aparecida de Faria, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UFSJ, sob orientação da Profa. Dra. Melina de Barros Pinheiro e coorientação da Dra. Luiza Oliveira Perucci.

1^a EDIÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI CCO
DIVINÓPOLIS MG
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Atividade física na gestação e pós-parto [livro eletrônico] : cuidando da sua saúde emocional / Daniela Aparecida de Faria ... [et al.]. -- 1. ed. -- Divinópolis, MG : Universidade Federal de São João del-Rei, 2026.
PDF

Outros autores: Melina de Barros Pinheiro, Luiza Oliveira Perucci, Kelerson Mauro de Castro Pinto
Bibliografia
ISBN 978-65-88228-51-7

1. Atividade física 2. Exercícios físicos
3. Gravidez 4. Gravidez - Cuidados 5. Pós-parto
6. Puerpério 7. Saúde emocional 8. Saúde mental
I. Faria, Daniela Aparecida de. II. Pinheiro, Melina de Barros. III. Perucci, Luiza Oliveira. IV. Pinto, Kelerson Mauro de Castro. V. Título.

26-331070.1

CDD-618.24

Índices para catálogo sistemático:

1. Gravidez : Exercícios físicos : Promoção da saúde
618.24

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

ISBN: 978-65-88228-51-7

CRB

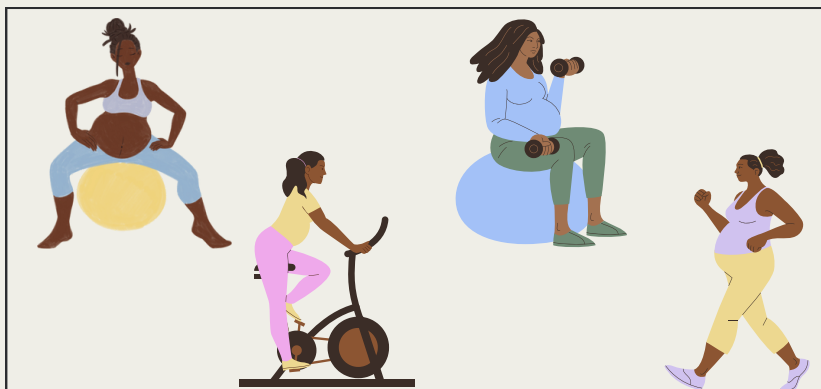


9 786588 228517

SUMÁRIO

Introdução	05
Por que falar de saúde mental na gestação?	06
Como a atividade física pode ajudar?	06
O que acontece com o nosso corpo quando nos exercitamos?	07
Está grávida? Veja como a atividade física pode ser sua aliada!	07
No pós-parto, o movimento também faz bem!	08
Tipos de atividades seguras e recomendadas no pós-parto	08
Quando devo parar e procurar ajuda?	09
O elo entre inflamação, saúde mental e atividade física	10
O que é a inflamação	10
Por que a inflamação crônica merece atenção?	11
Qual é o papel do estresse nesse processo?	12
Atividade física como moduladora da inflamação	13
Benefícios para o corpo e a mente	14
Resumindo	15
Referências bibliográficas	16

INTRODUÇÃO



- A gestação é um momento único, cheio de mudanças no corpo, na mente e no coração.
- Muitas mulheres podem sentir tristeza, ansiedade ou cansaço emocional.
- **Uma boa notícia:** a atividade física é uma aliada poderosa para o bem-estar emocional antes e depois do parto.

POR QUE FALAR DE SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO?

- A depressão e a ansiedade podem aparecer na gravidez ou no pós-parto.
- Esses sentimentos NÃO significam fraqueza.. Eles são comuns e merecem atenção.
- Cuidar da mente também é cuidar do bebê.



COMO A ATIVIDADE FÍSICA PODE AJUDAR?

Diversas pesquisas mostram que se movimentar de forma segura e regular:

- Diminui sintomas de tristeza, irritação e desânimo.
- Reduz o risco de depressão pós-parto.
- Melhora o sono, a disposição e a energia.
- Aumenta a sensação de bem-estar e relaxamento.
- Ajuda a lidar melhor com o estresse e as mudanças emocionais.

O QUE ACONTECE COM O NOSSO CORPO QUANDO NOS EXERCITAMOS?



A atividade física:

- Estimula hormônios que trazem sensação de prazer e calma.
- Melhora o humor e reduz o estresse.
- Deixa a mente mais leve e o corpo mais relaxado.
- Além dos benefícios à saúde mental, a atividade física regular promove adaptações fisiológicas como aumento de massa muscular, melhora cardiorrespiratória, regulação metabólica e prevenção de doenças crônicas, favorecendo a qualidade de vida.

ESTÁ GRÁVIDA? VEJA COMO A ATIVIDADE FÍSICA PODE SER SUA ALIADA!



Segundo estudos:

- Recomenda-se a prática de exercícios 3 vezes por semana, de 30 a 60 minutos por sessão.
- Atividades de intensidade leve a moderada são as mais indicadas.
- Exercícios na água, caminhadas e aulas orientadas mostraram ótimos resultados.

NO PÓS-PARTO, O MOVIMENTO TAMBÉM FAZ BEM!



- Exercícios podem ajudar a diminuir a tristeza e o esgotamento emocional após o nascimento do bebê.
- Mesmo com a rotina mais intensa, pequenos momentos de movimento já ajudam.

TIPOS DE ATIVIDADES SEGURAS E RECOMENDADAS NO PÓS-PARTO:

- Retorne à atividade física no pós-parto de forma lenta, progressiva e individualizada.
- Em geral, pode-se iniciar precocemente após parto vaginal sem complicações.
- Em casos de cesárea ou intercorrências, iniciar após liberação médica.
- Recomenda-se ≥ 150 minutos/semana de atividade aeróbica moderada, distribuídos em 3 a 5 dias.
- Associar fortalecimento muscular e treino regular do assoalho pélvico, se não houver contraindicação.
- Manter progressão gradual, visando recuperação funcional e benefícios físicos e psicossociais.



Importante: Essas são recomendações gerais para uma população saudável. Deve-se sempre seguir orientação de profissionais de saúde para avaliar cada caso.



QUANDO DEVO PARAR E PROCURAR AJUDA?

Pare o exercício e procure orientação se houver:

- Contrações fortes ou qualquer outro tipo de dor intensa.
- Sangramento.
- Falta de ar.
- Tontura.



LEMBRE-SE:

- Se a tristeza ou ansiedade estiverem atrapalhando sua rotina ou bem-estar geral, fale com um profissional especializado. Você não está sozinha e buscar ajuda é um ato de força!



- Mover o corpo é uma forma de abraçar sua saúde e seu bebê.
- Cada passo, cada respiração e cada pequeno movimento contribuem para uma gestação mais leve e um puerpério mais acolhedor.
- Você merece cuidado, apoio e bem-estar!

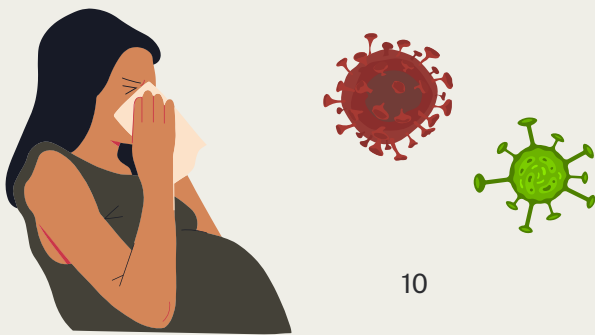


O ELO ENTRE INFLAMAÇÃO, SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA

• O QUE É INFLAMAÇÃO?

A inflamação é uma resposta natural do organismo para se proteger de infecções, lesões ou outros agentes nocivos. Quando ocorre de forma aguda ou de curta duração, é benéfica e necessária para a recuperação do corpo. No entanto, quando se mantém ativa por longos períodos (inflamação crônica), mesmo de forma silenciosa ou com poucos sintomas, pode levar ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como as cardiovasculares e o câncer.

Estudos mostram que transtornos de depressão e ansiedade estão associados a um grau leve de inflamação, contribuindo para o desenvolvimento de doenças ou agravamento de doenças pré-existentes.



• POR QUE A INFLAMAÇÃO CRÔNICA MERECE ATENÇÃO?

A inflamação crônica de baixo grau pode ser estimulada por fatores comuns da vida moderna, como:

- Estresse contínuo.
- Sedentarismo.
- Sono insuficiente ou de má qualidade.
- Obesidade.
- Alimentação inadequada.



Com o tempo, esse estado inflamatório afeta o equilíbrio hormonal, metabólico e neurológico, interferindo diretamente no funcionamento do cérebro e na regulação do humor.

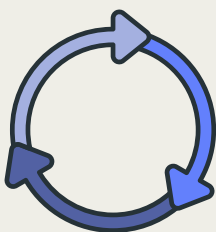


- **QUAL É O PAPEL DO ESTRESSE NESSE PROCESSO?**

O estresse crônico ativa continuamente o sistema de resposta ao estresse do corpo, levando à liberação excessiva de cortisol, dentre outras substâncias, no sangue.

Quando essa ativação se mantém por muito tempo, ocorre uma desregulação do sistema de defesa do organismo (ou sistema imune), favorecendo a inflamação crônica e intensificando sintomas de ansiedade e depressão.

Forma-se, assim, um ciclo no qual estresse, inflamação e sofrimento emocional se retroalimentam, promovendo ainda outras alterações no corpo à médio e longo prazo.



• ATIVIDADE FÍSICA COMO MODULADORA DA INFLAMAÇÃO

A atividade física regular e realizada de forma adequada é uma das estratégias não farmacológicas mais eficazes para reduzir a inflamação crônica.

Seus principais efeitos incluem:

- Redução da produção de substâncias que promovem a inflamação pelo corpo.
- Aumento de substâncias que controlam a inflamação.
- Melhora da função do sistema imune em geral, contribuindo, por exemplo, para a proteção contra agentes infecciosos.

Esses benefícios ocorrem mesmo com atividades simples e acessíveis, desde que realizadas de forma regular e indicada.



• **BENEFÍCIOS PARA O CORPO E A MENTE**

Além de controlar a inflamação, a prática regular de atividade física:

- Auxilia no controle do ganho de peso durante a gestação, contribuindo para a prevenção de diabetes gestacional e outras complicações durante a gravidez.
- Estimula substâncias no cérebro chamadas neurotransmissores que estão associadas ao prazer e ao bem-estar.
- Melhora a qualidade do sono.
- Reduz sintomas de ansiedade e depressão.
- Aumenta o controle emocional, a autoestima e a disposição.

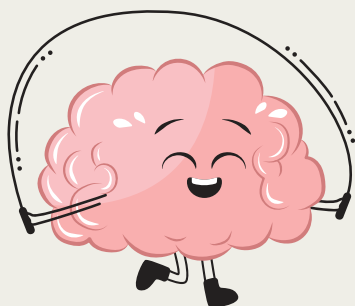
Por isso, o movimento corporal atua tanto no corpo quanto na mente.



RESUMINDO:

Incorporar a atividade física na rotina diária é uma forma simples, segura e eficaz de controlar o ganho de peso, regular a inflamação, proteger a saúde mental e promover o bem-estar tanto da mãe quanto do seu bebê.

Cuidar da mente é, também, uma maneira poderosa de cuidar do corpo.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, No. 804. *Obstetrics & Gynecology*, v. 135, n. 4, p. e178-e188, 2020. Disponível em: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>.

Cotman CW, Berchtold NC. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends Neurosci*. 2002 Jun;25(6):295-301.

Dantzer R, et al. From inflammation to sickness and depression: when the immune system subjugates the brain. *Nat Rev Neurosci*. 2008 Jan;9(1):46-56.

Dowlati Y, et al. A meta-analysis of cytokines in major depression. *Biol Psychiatry*. 2010 Mar 1;67(5):446-57.

Erickson KI, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011 Feb 15;108(7):3017-22.

Furman D, et al. Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span. *Nat Med*. 2019 Dez;25(12):1822-1832.

Gleeson M, et al. The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. *Nat Rev Immunol*. 2011 Ago 5;11(9):607-15.

Kandola A, Stubbs B. Exercise and Anxiety. *Adv Exp Med Biol*. 2020;1228:345-352.

Liu Q, et al. Inflammatory Factors: A Key Contributor to Stress-Induced Major Depressive Disorder. *Cells*. 2025 Abr 23;14(9):629.

Medzhitov R. Inflammation 2010: new adventures of an old flame. *Cell*. 2010 Mar 19;140(6):771-6.

Mendola, N. Exercise evolved: exciting new updates in ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 12th edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, v. 29, n. 2, p. 44-47, mar./abr. 2025. DOI: 10.1249/FIT.0000000000001036.

Miller AH, Raison CL. The role of inflammation in depression: from evolutionary imperative to modern treatment target. *Nat Rev Immunol*. 2016 Jan;16(1):22-34.

Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Cadernos de Atenção Básica, n. 32). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf

Petersen AM, Pedersen BK. The anti-inflammatory effect of exercise. *J Appl Physiol* (1985). 2005 Abr;98(4):1154-62.

Schuch FB, et al. Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Psychiatry*. 2018 Jul 1;175(7):631-648.

Slavich GM, Irwin MR. From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychol Bull*. 2014 Maio;140(3):774-815.

Troubat R, et al. Neuroinflammation and depression: A review. *Eur J Neurosci*. 2021 Jan;53(1):151-171.

World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>