

GESTAÇÃO SAUDÁVEL
GUIA DO IOGA NA GESTAÇÃO



Dra Mariana Guazzelli



Ioga na gravidez

Introdução

O ioga é uma prática milenar que pode ser muito bom para a mulher grávida, pois permite fortalecimento muscular, alongamento e treino de respiração. Além disso, pode aliviar o estresse e a ansiedade! Entretanto, os exercícios de ioga na gestação devem ser adaptados para a realidade da gestante, e algumas posições são desaconselhadas, pois podem trazer riscos para a gestação. Em contrapartida, existem posições que podem ser particularmente vantajosas para a mulher grávida, trazendo vários benefícios nesta fase tão delicada. A seguir vou te mostrar quais as posições recomendadas e, mais importante, quais os exercícios que devem ser evitados! A minha recomendação para aquelas mulheres que desejarem praticar este tipo de exercício é procurarem uma profissional especializada com experiência em gestantes.



Posições proibidas para a gestante

1) Torsões profundas



As asanas relacionadas a “torsões profundas” são contraindicadas no período gravídico, pois podem comprimir vasos sanguíneos que irrigam o útero, causando diminuição do fluxo placentário. Estas posições são marcadas por flexões ou extensões extremas nas costas, região lombar e especialmente abdome. Do ponto de vista prático qualquer posição que gere desconforto abdominal ou distensão excessiva desta região deve ser evitada!

2) Torsões de costas



As torsões de costas devem ser evitadas para mulheres que não são experientes na prática do ioga, pois requerem força e flexibilidade na região dorsal, podendo causar dores musculares acentuadas para iniciantes. Porém, para mulheres que já praticavam esta posição antes da gravidez, estas podem ser realizadas com cautela, evitando-se distender excessivamente o abdome. Além disso, estas posições devem ser evitadas em mulheres que sofrem de diástase (afastamento) dos músculos reto-abdominais, pois pioram esta condição.

3) Apoiada de costas (“vela”)



Estas posições devem ser evitadas a partir do segundo trimestre da gravidez: elas podem causar ou piorar as dores lombares, piorar o refluxo gastro-esofágico próprio deste período e ainda elevar a pressão arterial. Outras posições podem substituí-las com segurança, por isso é importante a orientação de uma profissional experiente.

4) Posições de barriga para baixo



As posições de barriga para baixo devem ser evitadas, especialmente a partir do segundo trimestre de gestação, pois podem causar compressão no útero, diminuição do fluxo sanguíneo nesta região e até mesmo causar trauma no feto.

5) Posições invertidas



As posições invertidas não devem ser realizadas nas mulheres grávidas por dois motivos: primeiro requerem muita prática e equilíbrio, aumentando o risco de queda e traumatismo abdominal. Além disso, estas posições alteram a circulação sanguínea uterina e placentária, podendo causar danos ao feto.

6) Respirações excessivamente longas



Se por um lado as técnicas de respiração e relaxamento são importantes e benéficas para a gestante, algumas posições exigem uma respiração mais prolongada do que o habitual. Estas posições, na qual se “prende” o ar por mais tempo para expirá-lo lentamente devem ser evitadas, ou aplicadas com muita cautela nesta fase. Isto porque esta respiração “forçada” pode ocasionar distúrbios metabólicos no organismo da gestante.

7) Bikram ioga



O Bikram é uma prática de ioga praticada em salas com temperatura entre 40 e 42 graus celcius. Na gestante isto pode favorecer a desidratação e sérios problemas de

saúde para ela e para o bebê, portanto está absolutamente contra-indicada neste período.

Posições que trazem benefícios para a gestante

1) Todasana: posição da montanha



Esta posição traz consciência de como se posicionar para alinhar a coluna. Este posicionamento correto da coluna é especialmente importante no segundo e terceiro trimestres da gravidez, quando o centro de massa da mulher grávida é deslocado devido ao aumento do volume abdominal. Além disso, esta posição provoca o fortalecimento das coxas, ajudando a postura destas mulheres.

2) Trikonasana: o triângulo estendido



Esta posição é excelente para alongamento das pernas, quadris e coluna. Se praticada cuidadosamente pode ajudar a gestante na postura e na flexibilidade, melhorando as dores articulares e ligamentares que costumam aparecer no segundo e terceiro trimestres da gravidez.

3) Virabhadrasana 2: posição do guerreiro II



Esta posição é especialmente efetiva para fortalecimento das pernas e da musculatura lombar. Isto ajuda a mulher a se preparar para o aumento do peso abdominal devido ao crescimento do feto durante a gestação.

4) Postura da ponte



Esta postura pode aliviar as dores nas costas. Os principais benefícios são o alongamento do quadril e o fortalecimento da musculatura glútea e perineal.

5) Postura do gato



Esta postura alonga a coluna e a musculatura das costas, aliviando dores nestas regiões.

Se você quiser saber mais sobre outras formas de exercícios recomendados durante a gravidez, acesse o meu site:

<https://www.dramarianaguazzelli.com.br/guias-gravidez>

Tem alguma dúvida ou sugestão? Entre em contato comigo pelo meu instagram:



@dramarianaguazzelli