

PROGRAMA GRAVIDEZ ATIVA:

SUA REDE DE APOIO NA GESTAÇÃO



PILATES NA GRAVIDEZ

Projeto idealizado no Rio e colocado em prática em Campos dos Goytacazes já alcançou centenas de mães, tanto presencialmente quanto online



Em uma das fases mais desafiadoras na vida de uma mulher - a gestação - a informação e o acesso a recursos que promovam segurança e força podem gerar os pilares necessários para uma vida equilibrada. Centenas de mulheres pelo Brasil e mundo a fora já experimentaram o Pilates na gravidez, que integra o Programa Gravidez Ativa. Ele oferece também Workshop para profissionais da saúde, Curso de Gestantes e Pais presencial e o recém-lançado Curso de Gestantes Online.

O profissional de educação física e criador do programa, André Lima, conta os benefícios. "Sobre os exercícios na gravidez, as gestantes têm muito menos incidência de dor lombar, mais energia, disposição, menor risco de diabetes gestacional e pressão alta, além do controle excessivo de peso".

Atividades específicas contribuem para resultados satisfatórios no parto, seja normal ou cesária. "Os benefícios também são para os bebês, como menor peso ao nascer sem o comprometimento do crescimento intra uterino,

menor incidência de desenvolvimento de Diabetes Tipo 1 na infância, menor risco de desenvolver síndrome metabólica na adolescência e melhor desenvolvimento cerebral", comemora Lima.



Cursos | O Curso de Gestantes Online oferece palestras de obstetras, pediatra, consultora do sono infantil, educadora parental, consultoria de amamentação, nutricionista materno-infantil, psicóloga perinatal, professor de educação física, fisioterapeuta pélvica e doula. "O modelo presencial deste curso terá sua 3ª edição em agosto deste ano, que é o mês dedicado às gestantes. O local ainda será definido e divulgaremos em nosso site e redes sociais", explica André.

Workshop Pilates na Gravidez | Está disponível de modo 100% online e é voltado para profissionais da saúde que atendem ou querem atender gestantes com mais segurança e qualidade. Mais detalhes no site: programagravidezativa.com.br

André Luiz de Alencastro Graça Lima

Prof. Educação Física
CREF 4515

programagravidezativa.com.br

 @programagravidezativa

 (21) 99490-4151

Rua Ten. Cel. Cardoso 710, Centro

@lorenadoula



Um nascimento respeitoso começa na informação!
Apoio antes, durante e depois do parto
Tenha uma doula pra chamar de sua

 22 98812-4663

@thaispaescamillo



Especialista em sono infantil.
Ajuste de rotina e autonomia respeitosa.
Consultoria de sono personalizada para solucionar as noites de sono do seu bebê!

 22 99939-3994