

Exercícios físicos para gestantes diabéticas

Colaborador: Fernando Gomes - 28-11



O programa Saúde em Questão do dia 28 de novembro de 2013 recebeu a estagiária em fisioterapia no Hospital Municipal e Maternidade Escola - Vila Nova Cachoeirinha, Aline Pereira, vencedora na categoria individual do prêmio as Melhores Práticas de Estágio na Prefeitura Municipal de São Paulo, e a fisioterapeuta, supervisora de estágios e chefe de serviços de fisioterapia do Hospital Municipal e Maternidade Escola - Vila Nova Cachoeirinha, Glaucia Reis para falar da importância da fisioterapia para gestantes diabéticas.

A atividade física é de extrema importância para a gestante. No caso das pacientes com diabetes, a prática de exercícios aeróbios (caminhada, por exemplo) ou resistido (musculares) é fundamental porque diminui o nível de glicemia.

Foi com esses dados que a estagiária Aline Pereira inscreveu o seu projeto no concurso de Melhores Práticas de Estágio, prêmio que tem como pressuposto valorizar as iniciativas e incentivar a participação dos estudantes no desenvolvimento das políticas públicas. “O que me chamou a atenção é que essas gestantes ficam internadas muito tempo, até três meses, sem praticar nenhuma atividade”, relata.

O projeto ainda não foi implantado, quando for colocado em prática atenderá primeiramente as gestantes que estão internadas na casa da gestante do Hospital Cachoeirinha com objetivo de diminuir o nível de glicemia dessas pacientes para que elas possam receber alta e continuar essa prática em casa.

“A nossa preocupação foi elaborar exercícios simples de fácil execução e que não ofereça nenhum risco a ela {gestante} e ao bebê”, afirma Glaucia Reis.

Livro: Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia -Elza Lúcia Baracho Lotti de Souza.