

# Treinamento para gestante é demanda do mercado

*PERSONAL TRAINER E DOULA EXPLICA AS ESPECIFICIDADES DA ÁREA DE ATUAÇÃO E DEFENDE A NECESSIDADE DE ALIAR TÉCNICA COM EMPATIA*



Foi-se o tempo em que se acreditava que gestantes deveriam permanecer em repouso. Hoje é sabido que grávidas não só podem – como devem – realizar exercícios físicos. A prática, regular e orientada, não apenas facilita o parto, mas prepara fisicamente a futura mamãe para a nova e puxada rotina, além de proteger a saúde do bebê que está chegando.

De olho nas tendências do mercado, já existem profissionais de Educação Física se especializando na área, como é o caso da Fabiane Moraes [CREF 003371-G/MT]. Personal Trainer e doula, Fabi Moraes, como é conhecida, desenvolveu uma metodologia de treinamento para gestação, parto e pós-parto. “Durante a gestação, os exercícios auxiliam no controle de peso corporal, evitam doenças como o Diabestes Gestacional, Pré-eclâmpsia, melhoram a vascularização da placenta, e previnem dores na lombar e nos ombros, muito comuns devido às alterações anatômicas específicas.”

Quem deverá colher todos esses benefícios é Maria Letícia, aluna de Fabi Moraes. Gestante de 36 semanas, ela recebe acompanhamento desde a 13ª. “Desde o início da gestação, a médica me orientou a interromper os treinos de alta intensidade, o que poderia colocar em risco a vida do meu filho”, conta a futura mamãe.

Acostumada com o bem-estar proporcionado pelas aulas de bike indoor, Maria Letícia não gostou da ideia de ficar parada. “Fui buscando caminhos até chegar à Fabi Moraes. Sigo treinando com ela, na academia do meu condomínio”. O objetivo, agora, é mais do que o bem-estar promovido pela endorfina: “Tudo para que eu tenha um parto tranquilo e normal”.

O medo, segundo ela, aparece em alguns momentos do dia, mas o fato de estar se preparando, e apoiada por profissionais, a deixam mais segura. “Hoje eu me vejo muito mais preparada para o parto normal, e decidida do que eu quero, por ter uma pessoa de extrema confiança ao meu lado”.

Maria Letícia se sente segura porque sabe que sua treinadora é habilitada e possui conhecimento técnico para lidar com as transformações que seu corpo vem sofrendo. Até porque, de acordo com Fabi Moraes, esse não é um treino comum: “Precisamos, por exemplo, melhorar a postura e evitar a pressão intra-abdominal. Caso contrário, o que é fisiológico, como a diástase, pode se tornar patológico, com o afastamento da parede abdominal. Por isso, é importante se atentar à semana e ao trimestre gestacional, para evitar patologias, lesões e até casos de aborto por excesso de exercício”.



*“Hoje eu me vejo muito mais preparada para o parto normal, e decidida do que eu quero, por ter uma pessoa de extrema confiança ao meu lado”*

O interesse de Fabi Moraes na saúde da mulher chegou antes do conhecimento em gestação. “Eu me especializei em Saúde da Mulher e passei a atuar prescrevendo exercícios baseados no ciclo menstrual. Comecei a entender melhor o funcionamento do corpo feminino e, a partir daí, houve uma demanda do mercado para atuação com gestantes e pós-parto”. Trabalhar com mulheres em um momento tão especial de suas vidas não teria o mesmo efeito se não houvesse paixão. “Acabei me apaixonando pela formação em doula e a encaixei na minha metodologia de exercícios”.

Para quem deseja seguir esta área, Fabi Moraes deixa uma orientação. “Não adianta dominar todas as técnicas e não entender que esta mulher pode não estar num bom dia, que ela sente um calor excessivo, pode estar em privação de sono devido ao tamanho da barriga. Então é preciso entender as necessidades, tanto técnicas quanto emocionais e psicológicas dessa mulher”. Por isso, Fabi Moraes garante: “A chave está em aliar técnica e empatia”, finaliza. Ela compartilha seu trabalho no Instagram. Para acompanhá-la, busque por **@proffabimoraes**.