



CHECKLIST: ATIVIDADES SEGURAS NO 2º TRIMESTRE

Guia de exercícios, sinais de alerta e bem-estar sexual

1. Atividade Física e Exercícios Recomendados

O segundo trimestre é frequentemente chamado de "fase de lua de mel" da gestação, devido ao aumento da energia. A prática de exercícios moderados é recomendada para controle de peso gestacional e prevenção de diabetes gestacional.

Atividade	Benefícios Principais	Frequência Sugerida
Caminhada	Melhora cardiovascular e circulação	30 min, 3-5x por semana
Pilates Clínico	Fortalecimento de assoalho pélvico	2x por semana
Yoga Pré-natal	Flexibilidade e controle respiratório	2-3x por semana
Natação / Hidro	Baixo impacto e alívio de edemas	2x por semana

2. Sinais de Alerta: Quando Interromper

Embora o exercício seja benéfico, a escuta do corpo é soberana. Interrompa qualquer atividade e procure assistência médica se apresentar:

- Tonturas, vertigens ou desmaios.
- Sangramento vaginal de qualquer intensidade.
- Contrações uterinas dolorosas e rítmicas.
- Perda de líquido amniótico.
- Dor intensa na região pélvica ou abdominal.

3. Intimidade e Posições Sexuais Seguras

A libido costuma aumentar neste período. Salvo contraindicação médica (como placenta prévia ou risco de parto prematuro), a atividade sexual é segura e saudável.

- **Conchinha:** Ideal para evitar pressão no abdômen e permitir maior relaxamento.
- **Mulher por cima:** Permite que a gestante controle a profundidade e o ritmo da penetração.
- **Sentados:** Reduz o esforço físico e facilita o contato visual e carícias.

Nota: O uso de lubrificantes à base de água é recomendado para evitar desconfortos causados por alterações na mucosa vaginal.