



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA**
ESTADO DE GOIÁS
O PODER DA CIDADANIA



Excelentíssimo Senhor Presidente da Assembleia Legislativa de Goiás

A deputada que o presente subscreve na forma regimental e após manifestação plenária, requer a Vossa Excelência, determinar o envio de expediente ao Excelentíssimo Senhor **MARCONI FERREIRA PERILLO JÚNIOR, Governador do Estado de Goiás**, solicitando atentar ao Anteprojeto de Lei logo apresentado, sugerindo-lhe a campanha educativa, visando conscientizar as mulheres das vantagens advindas da prática de atividades físicas adequadas, durante o período de gestação, que o referido expediente seja instruído com cópia integral deste requerimento.

JUSTIFICATIVA

O objetivo dos treinos idealizados para uma grávida não é apenas ajudar a gestante a controlar o peso. Os benefícios da atividade física neste período vão além da garantia de uma silhueta elegante. Durante o pré-natal, ela melhora a flexibilidade, aumenta a tolerância à dor (lombar, devido à mudança postural e periférica), e ainda aprimora a musculatura da região do períneo.

Segundo os estudos mais recentes, há evidências científicas de que manter-se em movimento colabora para índices menores de cesarianas e prematuridade. Ora, a alta incidência de cesarianas é, hoje em dia, motivo de acirrados debates, quando se discute a saúde pública. Mas, além de todos esses ganhos, precisamos lembrar o bem-estar físico e psíquico que os exercícios proporcionam.

Outros benefícios apontados incluem a prevenção de depressão pós-parto, controle da ansiedade, melhora da autoestima, disposição e aptidão física, controle do diabetes e hipertensão gestacional, além de promover a redução de edemas. Ou seja: atividades físicas beneficiam a gestante combatendo o inchaço, melhorando a circulação e fortalecendo a postura, por exemplo, entre outras vantagens.

Claro, os exercícios devem ser específicos e adequados para o período. Algumas modalidades estão contraindicadas, como exercícios com bola, artes marciais e lutas, saltos, flexões ou extensões intensas e práticas que exijam equilíbrio. Quem nunca correu, não deve iniciar essa atividade na gravidez e exercícios feitos na postura deitada (decúbito dorsal) comprimem a veia cava e a artéria aorta, reduzindo o suprimento sanguíneo para a mãe e para o bebê, advertem especialistas no assunto.

Quem já inclui em sua rotina visitas periódicas à academia, de uma forma geral poderá manter suas atividades, que passarão por ligeiras adaptações ao longo do período gestacional. E mesmo quem leva uma vida sedentária poderá dar início a um plano de exercícios. As opções podem abranger trabalhos aeróbicos, para controle do peso (caminhada, hidroginástica, bicicleta estacionária), musculares – ginástica localizada para gestantes, musculação adaptada e exercícios de alongamento e relaxamento, combinados com os do tipo respiratório, para aliviar o estresse.

Outras atividades interessantes são a ioga e o pilates. Segundo ginecologistas e obstetras, estas atividades proporcionam uma melhora de corpo e mente, além de ajudarem a manter a elasticidade das articulações, o que favorece o parto.

Assim sendo, com vista, de garantir a atividade física adequada, durante o período pré-natal, contribui significativamente para a saúde da mulher e do futuro bebê e ajuda a reduzir o número de partos cesáreos e prematuros, sem dúvida, melhorar a qualidade de vida da população.

Sala das Sessões aos de de 2016.

Atenciosamente,

Delegada Adriana Accorsi
Deputada Estadual
Assembleia Legislativa do Estado de Goiás

ANTEPROJETO DE LEI Nº _____ DE _____ 2016.

DISPÕE SOBRE CAMPANHA EDUCATIVA, VISANDO CONSCIENTIZAR AS MULHERES DAS VANTAGENS ADVINDAS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ADEQUADAS, DURANTE O PERÍODO DE GESTAÇÃO, INSTITUINDO O PROJETO “GRÁVIDAS ATIVAS”, NA FORMA QUE ESPECIFICA.

Art. 1º Fica estabelecida campanha educativa, visando conscientizar as mulheres das vantagens advindas da prática de atividades físicas adequadas, durante o período de gestação, com seguintes propostas:

I – instituir o projeto “grávidas ativas” no Estado de Goiás;

II - realizar atividades físicas com gestantes após o 1º trimestre de gestação, proporcionando qualidade de vida e um melhor preparo para o parto;

III - oferecer atividades físicas, palestras sobre gestação e dicas para a hora do parto, integração entre grávidas e atividades em datas comemorativas;

Art. 2º Atividades do projeto variam entre: caminhadas programadas, ginástica aeróbica e localizada e hidroginástica.

Art. 3º Elaboração de guia com boas práticas de atividade física na gravidez, e fatores influentes.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.