

# Parto em casa traz riscos para mãe e bebê

Nada de romantizar: partos domiciliares têm duas vezes mais chances de morte e quase quatro vezes mais chance de seqüela cerebral grave

É bem verdade que até antes da metade do século 20, os partos eram atendidos só em casa. Porém, explica a presidente da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Rio Grande do Sul (Sogirgs), Ana Selma Picoloto, havia enorme mortalidade de mães e bebês. “Estudos bem controlados mostram que os bebês que nascem por partos domiciliares têm duas vezes mais chances de morte e quase quatro vezes mais de terem alguma seqüela cere-

bral grave. As complicações também podem ocorrer com as mães, que, caso venham a ter sangramento pós-parto, que chamamos de hemorragia, ou outras complicações, e não forem atendidas imediatamente, podem entrar em choque e até mesmo morrerem”, alerta.

“O Conselho Federal de Medicina proíbe médicos de realizarem partos domiciliares. A Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Rio Grande do Sul (Sogirgs) e as entidades médicas apoiam o

parto seguro, realizado dentro do âmbito hospitalar, com recursos técnicos, humanos e medicações disponíveis para atendimento e resolução imediata de complicações”, acrescenta.

**Conselho de Medicina proíbe médicos de realizarem parto em casa.**



Ana Selma Picoloto, ginecologista e obstetra

## Sérgio Freitas

sergiofreitas@fitnessclubacademia.com.br  
Educador físico e fisiologista do Exercício



## A caminhada como terapia

Se existe um exercício físico simples que pode se transformar em um aliado grande para a melhora da saúde física e mental, este é a caminhada, uma atividade física capaz de trazer inúmeros resultados. Porém, não basta só sair andando por aí. Temos que fazê-la como um movimento planejado, estruturado, repetitivo e intencional, com o objetivo de melhorar e ou manter a aptidão física.

Mas é importante que se entenda a diferença entre uma caminhada de passeio e a busca por benefícios fisiológicos, desempenho e saúde. Quando o objetivo é se exercitar, fazer isso de forma planejada é fundamental para que o treino promova um aumento da frequência cardíaca e melhore a força e a resistência muscular. Para começar, um breve aquecimento é fundamental. Antes de sair caminhando, dedique uns minutos para o isso. Assim, você aumenta o fluxo sanguíneo e ativa os músculos que serão usados no exercício. Rotações e flexões de joelho e quadril são bem-vindas e são de simples execução. Se você é iniciante, controle o ritmo e tente caminhar um pouco mais rápido do que quando passeia. Você pode ter ainda momentos com passadas mais curtas e rápidas, alternando com momentos de descanso e passadas mais longas. Esta é uma forma de já medir o próprio ritmo. E ainda vá aumentando o tempo de caminhada: se você iniciou com 30 minutos, tente aumentar na próxima semana para 35 minutos e siga assim, semana a semana, até completar 45 minutos. Assim gerará uma forma de referência. E se mesmo assim o exercício estiver fácil, caminhe cada vez mais rápido e perceberá que estará dando leves trotes. Com o tempo, o corpo solicitará mais e mais estímulos e logo estará correndo, com algumas métricas simples, como voltas na pista, quilometragem ou até mesmo no próprio ambiente, como caminhar rápido de uma árvore e outra, fará muita diferença. Mudar o tipo de solo é uma forma legal e lúdica de intensificar a sua caminhada. Andar na terra, na areia ou na grama proporcionam um estímulo diferente, tornando-se uma atividade com um pouco mais de exigência do que caminhar sempre no piso firme. Treinar ouvindo uma música empolgante e que tenha ritmo acelerado tende a nos motivar ainda mais e, inconscientemente, tentamos ritmar os passos com as batidas da música. E para finalizar, alongue. Assim promoverá não somente o relaxamento físico, mas também o mental. E é neste momento que se pode contemplar a natureza e a vida ao redor e ainda buscar um equilíbrio entre o corpo e mente.

**Treinar ouvindo uma música empolgante e com ritmo acelerado tende a nos motivar.**



## Hospitais e profissionais preparados

Mesmo os chamados “partos de baixo risco” podem ter complicações inesperadas e muito graves para a mãe e principalmente para o bebê, alerta a médica. Por isso, nada de romantizar o parto como algo super natural e sem nenhuma possível complicação ou mesmo evitar a ida ao hospital por medo da Covid-19. “As maternidades têm protocolos bem estabelecidos para avaliar as gestantes que têm sintomas gripais, as quais são isoladas das outras e realizam testes de Covid-19, além de terem seu parto realizado em uma sala especialmente preparada para isso. Caso o hospital não esteja preparado para atender a gestante contaminada, ela deve ser encaminhada para um hospital que seja referência”, cita.

**NERVO CIÁTICO  
HÉRNIA DE DISCO  
DOR NA COLUNA**

**ATENDIMENTO INDIVIDUAL  
EM AMBIENTE SEGURO.  
SUA DOR NÃO PODE ESPERAR**



Disco normal



Disco com Hérnia

**Fases da formação da Hérnia de Disco**



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**COLD LASER THERAPY**  
Tratamento consagrado na Europa e nos Estados Unidos,  
**SEM CIRURGIA E SEM DOR.**

**28 ANOS**

**Dr. Gerson Birk**  
Tecnologia Avançada em Fisioterapia

- Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica
- Membro da Associação Internacional de Estudos da Dor
- Membro da Associação Mundial de Terapia com Raio Laser
- Membro da Associação Americana de Biofeedback

51 3594.3701 51 998148527

@drgersonbirk  
dr.gersonbirk-fisioterapia  
www.gersonbirk.com.br  
Rua 5 de Abril, 711, Centro • NH