Como usar seu dispositivo Reebok durante a gravidez

Inas B. - 2026-10-31 - Acessibilidade

A gravidez pode trazer muitas mudanças à sua rotina diária, aos seus níveis de energia e ao seu sono. Seu dispositivo Reebok pode ajudar você a acompanhar suas atividades físicas, seus treinos e seus padrões de sono, oferecendo uma visão geral do seu bem-estar ao longo do tempo.

Cada gravidez é diferente. Por isso, é importante usar seu relógio de uma maneira que seja confortável para você e seguir as orientações do seu profissional de saúde.

Seu dispositivo Reebok foi desenvolvido para o acompanhamento geral da atividade física e do bem-estar. Ele não é um dispositivo médico e não pode monitorar a saúde do seu bebê nem detectar complicações relacionadas à gravidez.

Como seu dispositivo Reebok pode ajudar

Recurso	Como pode ajudar
Contagem de passos	Acompanhe suas atividades diárias e observe como seus movimentos mudam ao longo do tempo.
Registro de treinos	Registre os treinos compatíveis e consulte suas atividades sempre que quiser.
Monitoramento da frequência cardíaca	Consulte estimativas da sua frequência cardíaca durante as atividades físicas como referência geral de condicionamento físico.
Monitoramento do sono	Consulte estimativas dos seus padrões de sono e observe como seu descanso muda ao longo do tempo.

Os recursos disponíveis variam conforme o modelo. Essas medições são estimativas destinadas ao acompanhamento geral da atividade física e do bem-estar.

Limitações importantes

- **Medições da frequência cardíaca:** sua frequência cardíaca pode mudar durante a gravidez. Não confie nas medições do relógio nem nas zonas padrão de frequência cardíaca para determinar a intensidade dos exercícios. Consulte seu profissional de saúde para receber orientações adequadas à sua situação.
- **Monitoramento da gravidez:** seu relógio não pode monitorar a frequência cardíaca do bebê, avaliar a saúde fetal nem detectar complicações relacionadas à gravidez.
- **Metas de condicionamento físico:** você não precisa atingir uma quantidade específica de passos, uma meta de calorias ou um objetivo de treino. Utilize seus dados de atividade como uma referência geral, e não como um motivo para ultrapassar seus limites de conforto.
- **Necessidades individuais:** as recomendações de atividade física variam de pessoa para pessoa. Consulte seu profissional de saúde antes de iniciar uma nova rotina de exercícios ou se tiver dúvidas sobre a prática de atividades físicas durante a gravidez.

Como usar seu relógio durante os exercícios

Se seu profissional de saúde recomendou a prática de atividades físicas, seu dispositivo Reebok pode ajudar você a acompanhar seus padrões gerais de atividade.

- **Ouça seu corpo.** Não se esforce para atingir uma meta exibida no relógio.
- **Mantenha-se hidratada.** Beba água de acordo com suas necessidades.
- **Evite o superaquecimento.** Tenha cuidado ao se exercitar em ambientes quentes ou úmidos.
- **Pare se não estiver se sentindo bem.** Se sentir algum desconforto incomum ou apresentar sintomas que causem preocupação, interrompa os exercícios e procure orientação do seu profissional de saúde, conforme necessário.

As medições do seu relógio nunca devem se sobrepor à maneira como você se sente ou às orientações do seu profissional de saúde.

Um pequeno lembrete da nossa parte

Seu dispositivo Reebok está aqui para ajudar você a entender seus padrões gerais de atividade e bem-estar, e não para dizer o que você deve alcançar todos os dias. Ouça seu corpo, reserve um tempo para descansar e use seu relógio da maneira que for mais útil para você.

Enquanto você se prepara para essa nova e emocionante fase da vida, desejamos tudo de melhor! Lembre-se: seu dispositivo é um companheiro de bem-estar, não um substituto para a orientação médica profissional. Siga sempre as recomendações do seu profissional de saúde e converse com ele sempre que tiver dúvidas sobre como se manter ativa durante a gravidez.

Desejamos a você uma gravidez feliz e saudável!