



## Gravidez e monitoramento de exercícios

Inas B. - 2025-08-27 - [Acessibilidade](#)

### Uso seguro do seu dispositivo Reebok durante a gravidez

Os dispositivos Reebok podem apoiar um estilo de vida ativo durante a gravidez, registrando passos, treinos e sono. No entanto, é essencial usá-los com segurança e seguir as orientações do seu profissional de saúde.

#### Como seu dispositivo Reebok pode ajudar

Recurso	Como pode apoiar você
Contagem de passos	Ajuda a acompanhar a atividade diária e a manter movimentos leves.
Registro de treinos	Permite registrar sessões de exercícios e apoiar rotinas de atividade seguras.
Monitoramento da frequência cardíaca	Fornece dados gerais de frequência cardíaca que podem orientar a intensidade (não para decisões médicas).
Monitoramento do sono	Ajuda a acompanhar padrões de descanso e o bem-estar geral durante a gravidez.

#### Limitações importantes

- Este dispositivo **não é um equipamento médico** e não pode monitorar a saúde fetal nem detectar complicações da gravidez.
- As metas de frequência cardíaca podem ser diferentes durante a gravidez; consulte seu médico para conhecer os intervalos seguros.
- Evite usar o dispositivo para perseguir metas extremas de desempenho; concentre-se no conforto, na segurança e na atividade moderada.

#### Orientações para exercícios durante a gravidez

- Atividades leves a moderadas geralmente são benéficas, mas sempre consulte seu médico antes de iniciar ou continuar um programa de exercícios.
- Preste atenção ao seu corpo: interrompa a atividade se sentir tontura, falta de ar, dor ou fadiga incomum.
- Use os dados do dispositivo apenas como uma ferramenta de bem-estar geral, e não como substituto de orientação médica profissional.

**Aviso:** Os dispositivos Reebok destinam-se apenas ao monitoramento geral de condicionamento físico e bem-estar. Eles não foram projetados para monitoramento fetal nem para diagnóstico médico. Sempre siga as recomendações do seu médico durante a gravidez.