

INTERVENÇÃO PREVENTIVA DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO PRÉ-NATAL NUMA UBS DE PIRACICABA

Autores

Vera Lucia Martinez Vieira
Marta Cristina Gama
Ana Eliza Rios de Araujo Mathias
Carla Givanna de Oliveira
Debora Elisa Dos Santos
Giselle Furlan Stoco
Maria Teresa Mayer
Patricia Penatti Pescim

1. Introdução

A gestação é um período muito especial na vida de uma mulher, pois seu corpo passa por uma série de modificações ao longo dos meses sendo necessária adaptação às novas condições físicas. A principal causa das diversas modificações no corpo da mulher é o alto nível de progesterona, que deve ser mantido, para dar condições fisiológicas para o desenvolvimento do feto e preparar o corpo feminino, criando condições físicas adequadas para o parto (BARACHO, 2002).

A mesma autora refere que algumas das alterações ocorridas na mulher são: aumento do volume dos líquidos corporais, aumento do débito cardíaco, diminuição da tonicidade vascular, diminuição da pressão arterial, vertigens, desmaios, enjôos, desejos, refluxo esofágico. O diafragma da mulher grávida é comprimido gerando uma diminuição do ritmo respiratório e dificuldade para respirar. Ocorre também compressão da bexiga urinária. Dentre as alterações posturais, a mulher apresenta uma anteversão pélvica, aumento da lordose lombar, cifose dorsal, tensão paravertebral, deslocamento do centro de gravidade para frente.

Dentre as alterações fisiológicas, a mudança postural é uma das causas da presença de lombalgia, além disso, a preparação do corpo da mulher para a gestação envolve ajustes dos mais variados sistemas, sendo que o sistema músculo esquelético sofre mudanças significativas (CARVALHO, 2001). O sistema ósteo-muscular sofre um aumento dos líquidos intra-articular e nos músculos para que os espaços intra-articulares fiquem menos tensos e auxiliem na hora do parto.

Além das mudanças biológicas, a mulher grávida experimenta mudanças de conduta e humor, bem como mudanças nas relações pessoais e sociais. Dessa forma, é extremamente importante que a mulher receba diversos cuidados durante a gestação para priorizar a qualidade de vida neste período e evitar futuras complicações na hora do parto. A Fisioterapia tem importante contribuição no sentido de prevenir e melhorar as alterações previstas nessa mudança de comportamento postural, fisiológico e social.

Atualmente, a facilidade de acesso às informações e as maiores preocupações com a melhoria da qualidade de vida têm estimulado a busca pelo equilíbrio psíquico-físico durante a gravidez. O exercício durante a gravidez se tornou aceito por médicos e mulheres em geral com forma de se obter maior disposição, aumentar a auto-estima, melhorar a função cardíaca, reduzir a ansiedade e a depressão.(GAMBA, 2004).

Esse atual interesse pela prevenção é extremamente importante, já que o organismo da mulher possui uma série de características específicas que permitem desempenhar as atividades próprias da mulher. Tanto do ponto de vista físico como psíquico, essas características, não são iguais à vida inteira; as alterações pelas quais o organismo passa provocam mudanças importantes, que caracterizam as diversas fases da vida da mulher (PINOTTI, 1998).

2. Objetivos

Pensando na qualidade de vida dessas gestantes, esse trabalho foi desenvolvido com o objetivo principal de mostrar como a fisioterapia pode atuar de forma preventiva e promovendo a saúde da mulher no período pré-natal. Com a intervenção realizada, buscou-se conscientizar as gestantes de suas alterações, de como prevenir desconfortos e promover, sobretudo, a saúde, o bem estar e evitar complicações gestacionais.

3. Desenvolvimento

Foi realizada uma pesquisa, por meio de um questionário, com um grupo de seis gestantes do posto de saúde UBS (Unidade Básica de Saúde) da Vila Independência na cidade de Piracicaba a fim de conhecer o perfil das gestantes, suas principais queixas e temas de interesse para esclarecimentos. Com isso, pudemos observar suas reais necessidades para orientá-las da maneira mais adequada e contribuir para que a gestação de cada uma delas ocorresse de forma segura e tranqüila.

O questionário foi baseado no artigo: “Análise quantitativa dos benefícios da fisioterapia pré-natal na qualidade de vida de gestantes sedentárias” (GAMBA, 2004), sendo feitas algumas modificações, para uma melhor adequação ao estudo realizado, principalmente no que diz respeito a uma questão aberta, na qual as gestantes puderam sugerir temas e abordagens para a palestra.

Foi aplicado, com cada gestante, um questionário composto de 14 questões objetivas e de múltipla escolha, compondo três aspectos:

- I- aspectos físicos da gestação: avaliando as condições gerais dos sistemas músculo-esquelético, respiratório e vascular;
- II- Aspectos psicológicos da gestação: questões sobre características relacionadas ao bem-estar psíquico da gestante;
- III- Perfil da gestante: caracterizando as gestantes quanto á faixa etária, grau de escolaridade, ocupação e paridade.

Para quantificar tais informações foi utilizada uma escala ordinal (tipo Likert), com cinco categorias. A ocorrência dos fenômenos variou de acordo com os seguintes termos:

1. nunca
2. raramente (1 ou 2 vezes ao mês)
3. às vezes (3 ao 4 vezes ao mês)
4. freqüentemente (4 a 6 vezes ao mês)

5. muito freqüentemente (acima de 6 vezes ao mês).

Os dados foram coletados de um grupo de seis gestantes em três visitas realizadas. A primeira consistiu em esclarecimentos sobre a pesquisa a ser realizada e solicitar autorização e consentimento das gestantes. Na visita segunda foi aplicado o questionário individualmente, já descrito, para determinação dos objetivos da palestra, frente às necessidades encontradas; e, na terceira foi realizada uma palestra ilustrativa baseada nas principais queixas e nas atividades de interesse obtidas das gestantes.

Todas as gestantes entrevistadas foram informadas a respeito do estudo e assinaram um termo de consentimento/ autorização para filmagens e fotografia.

A palestra intitulada “Seu o Corpo e a Gravidez” abordou os cuidados com o corpo (alterações fisiológicas); orientações das atividades de vida diária (AVDs); importância do aleitamento e preparação das mamas; cuidados com o bebê (shantala e massagem para cólica); exercícios de respiração e de relaxamento; exercícios para o fortalecimento da musculatura perineal e a conscientização de sua importância.

Em relação ao cuidado com o corpo as orientações abordaram as mudanças corporais no período gestacional e como realizar as AVDs sem prejudicar o corpo que está em constante readaptação. Foi orientado sobre as posturas para sentar, agachar, carregar peso e também detalhes sobre a vestimenta enfatizando o uso salto até 3 a 4 cm.

Abordou-se a importância do aleitamento, tanto para a mãe quanto para o bebê; o melhor posicionamento para amamentação; a preparação das mamas indicando banho de sol e estímulos táteis na região dos mamilos.

Foi ensinado exercícios, sempre respeitando os limites fisiológicos de cada uma das gestantes. Enfocou-se a importância de cada um dos exercícios e as indicações e contra indicações dos mesmos.

Como exercício global foi indicado a caminhada, a qual melhora a circulação e reduz o edema dos membros inferiores. O fortalecimento da musculatura do períneo, foi enfatizado, mostrando sua importância no trabalho de parto, orientando para continuar a fazê-los no período pós-parto. Os exercícios respiratórios foram ensinados tanto para diminuir o cansaço como para auxiliar no momento do parto. Para relaxamento foram realizadas massagens com bolinhas (de tênis), as quais receberam como cortesia, estimulando-as para fazer os exercícios em casa conforme orientado.

Em relação aos cuidados com o bebê foi ensinado, como recurso para diminuir a cólica e acalmar o bebê, alguns passos da massagem Shantala (específica para bebês). Esta, além destes benefícios proporciona maior intimidade da mãe com seu filho através do contato corporal estabelecido entre eles (PEREIRA, 1996).

4. Resultados

Os resultados obtidos por meio dos questionário no aspecto perfil das gestantes estão descritos na tabela do anexo. Esses dados revelam mulheres com formação básica incompleta e a maioria com dedicação profissional aos serviços domésticos. Torna-se importante nesse contexto a educação em saúde que tem como principal objetivo informar e conscientizar sobre a saúde num momento tão especial da vida da mulher.

Dividindo as participantes de acordo com o trimestre gestacional, observou-se que duas gestantes estavam no primeiro trimestre e quatro no segundo trimestre. Essas idades gestacionais são ótimas para uma intervenção preventiva, uma vez que as gestantes estão num período de intensificação das alterações oriundas da gravidez. Além disso, as orientações recebidas podem minimizar e até eliminar efeitos indesejáveis no final da gestação.

Dentre as principais queixas abordadas pelas participantes, quatro relataram dor na coluna às vezes, uma delas nunca sentiu dor e a outra sentia dor freqüentemente. Esse resultado mostra que a queixa de dores na região lombar é a situação musculoesquética com maior prevalência no grupo examinado (Gráfico 1). Lima e Oliveira (2005) atribuem um maior índice de lombalgia às queixas musculoesqueléticas, que estão presentes em cerca de 25% das mulheres grávidas pelo menos como sintomas temporários.

Batista et al (2003) ressaltam os benefícios do exercício físico no período gestacional para reduzir e prevenir as lombalgias que ocorrem comumente devido à expansão do útero na parede abdominal e ao conseqüente deslocamento do centro de massa.

Em relação às outras queixas verificou-se:

- quanto à falta de ar, uma delas tinha muito freqüentemente e duas sentiam às vezes;
- apenas três das gestantes tinham sensação de estar pesada ao respirar, sendo uma muito freqüentemente, uma às vezes, e outra raramente;
- no que se refere à prisão de ventre, apenas uma relatou de forma muito freqüente;
- no aspecto musculoesquelético, três gestantes tinham dificuldade em caminhar, sendo uma raramente, uma freqüentemente e outra muito freqüentemente;
- três delas apresentavam câimbras e parestesias sendo uma freqüentemente, uma muito freqüentemente e uma às vezes;
- e apenas uma apresentava edema nas mãos e pés, sendo muito freqüentemente.

Na abordagem emocional, sobre depressão e ansiedade obteve-se os seguintes resultados: duas gestantes

sentiam-se muito freqüentemente depressivas ou angustiadas, duas relataram às vezes e duas raramente; em relação ao sentimento de insegurança na gestação, duas participantes raramente sentiam-se inseguras, uma sentia-se freqüentemente e outra muito freqüentemente, sendo que duas nunca sentiram-se inseguras.

Em relação à prática de atividade física apenas uma delas realizava, sendo esta caminhada, as outras (5) não realizavam atividades físicas porém, gostariam de praticar. Observa-se que o grupo de gestantes apresenta características de sedentarismo.

Sabe-se que a prática de atividade física com intensidade moderada traz inúmeros benefícios para a gestante sem complicações, como o controle do peso, proteção da saúde mental e emocional, diminui riscos da diabetes gestacional e proteção contra a depressão puerperal (LIMA e OLIVEIRA, 2005). As autoras também abordam a importância dos exercícios para a musculatura pélvica como forma de prevenção da incontinência urinária associada à gravidez.

Na questão aberta, que teve objetivo de colher dados sobre as necessidades e interesse das gestantes, os temas mais sugeridos foram: preparo das mamas, aleitamento, exercício físico no período pré-natal (até que idade gestacional devem ser realizados e quais modalidades são mais indicadas) e cuidados com o bebê após o nascimento.

Diante das necessidades manifestadas a intervenção preventiva da fisioterapia foi elaborada a partir dos temas sugeridos e dos resultados obtidos no questionário. Acrescentou-se orientações posturas nas AVDs com objetivo de melhorar e prevenir as lombalgias, exercícios respiratórios relaxantes e de preparação para o parto, com treino respiratório para o momento do parto, exercício de fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e cuidados com o bebê por meio de alguns passos da massagem Shantala.

Todas as gestantes demonstraram grande interesse quanto às atividades propostas e foram participativas. Além de esclarecer e melhorar as alterações físicas, a palestra contribuiu para uma melhor integração social dessas mulheres, promovendo maior segurança e troca de experiência entre elas.

5. Considerações Finais

As diversas mudanças posturais e orgânicas que ocorrem nas gestantes devem ser conhecidas por elas, assim como os cuidados com a saúde, bem estar próprio e do bebê. Com isso a gestante pode se sentir mais segura, confiante e tranqüila durante toda a gestação e no momento do parto.

A atuação preventiva no período pré-natal deve ser enfatizada por uma equipe multidisciplinar, a fim de suprir a carência informativa das gestantes e favorecer a conscientização das futuras mães. O fisioterapeuta, como profissional da saúde pode contribuir de forma efetiva na melhora da qualidade de vida das gestantes.

As expectativas do trabalho foram atingidas, uma vez que todas as gestantes participaram, demonstraram interesse e colaboração em todas as atividades realizadas pelo grupo.

Referências Bibliográficas

BARACHO, E.. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia**. Aspectos de ginecologia e neonatologia, editora Medsi, 3ª edição, Rio de Janeiro, 2002.

BATISTA, D. C. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev Bras Saúde Matern Infant**, v.3, n.2, p.151-158, abr/jun, 2003.

CARVALHO, Y. B. R., CAROMANO, F. A.. Alterações morfológicas relacionadas com lombalgia gestacional. **Arq. Ciência da saúde Unipar**, set/dez 2001, páginas 267 a 272.

GAMBA, Y. S. S.. Análise quantitativa dos benefícios da fisioterapia pré-natal na qualidade de vida de gestantes sedentárias. **Revista Reabilitar**, páginas 36 a 44, ano 2004,

LIMA, F.R.; OLIVEIRA, N.. Gravidez e exercício. **Rev Bras Reumatol**, v.45, n.3, p.188-90, mai/jun, 2005.

PEREIRA, F. O.. **Da comunicação pré-natal à massagem para bebês**. Envolvimentos Editora livraria Ltda, Rio de Janeiro, 1996.

PINOTTI, J. A.. **Saúde da mulher** , Editora contexto, São Paulo, 1999.

