



ANÁLISE DOS EFEITOS DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO GESTACIONAL: ESTUDO DE REVISÃO.

Clara Wirginia de Queiroz Moura

Fisioterapeuta. Mestra em saúde da família pela Universidade Federal do Ceará. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Anderson Bruno Teixeira Frota

Discente, Faculdade UNINTA Itapipoca.

Itapipoca-CE. andersonbrunofrota@gmail.com

Emilly Bomfim Albuquerque

Discente, Faculdade UNINTA Itapipoca.

Itapipoca-CE. emillybomfim127@gmail.com

Francisco Maycon Coelho Freitas

Discente, Faculdade UNINTA Itapipoca.

Itapipoca-CE. mayconfreyttas@gmail.com

Rafaely Marques Lopes

Discente, Faculdade UNINTA Itapipoca.

Itapipoca-CE. rafaelylopes17@gmail.com

Resumo

No período do início da gestação até o nascimento do bebê a mulher, passa por grandes mudanças no seu corpo, para ser mais preciso os mais frequentes são os incômodos e desconfortos/dores, em decorrência da má postura, por conta do crescimento do feto que está se desenvolvendo a partir disso irá aumentar a instabilidade da gestante. Logo mais na frente a forma de caminhar será alterada consequentemente disso fortes dores na região lombar, e limitação de atividades diárias das mesmas por conta do peso da mama ou da barriga. A fisioterapia atualmente abrange uma vasta eficácia para prevenção, promoção e reabilitação, o papel do fisioterapeuta é o de ajudar a mulher a ajustar-se às mudanças físicas, e o estresse possa ser minimizado. O



fisioterapeuta é o profissional adequado para trabalhar com medidas preventivas. Através da anamnese física, identifica-se as alterações pela avaliação postural, opinando sobre quais exercícios realizar, a intensidade e duração, podendo-se estender até pós-parto. Foi realizado reuniões e pesquisas de artigos para compor nosso artigo, foram selecionados 15 artigos relevantes para a pesquisa, após a exclusão dos artigos, ou que não atingissem os critérios de qualidade e inclusão, 4 artigos constituíram a amostra. De acordo com os autores estudados pode-se concluir que o fisioterapeuta, em seu trabalho com gestantes, tem como metas gerais promover uma melhor postura antes e após a gestação.

Introdução:

A partir da fertilização até nascimento do bebê, o corpo da mulher passa por diversas transformações e adaptações fisiológicas. Em decorrência da gravidez é frequente o aparecimento de desconfortos, dores e alterações no sistema musculoesquelético. No 1º trimestre de gestação, as articulações e ligamentos tornam-se frouxos e instáveis, ocasionando uma postura inadequada. No estágio do 2º trimestre, como o feto precisa de mais espaço para se desenvolver e acomodar-se, o músculo reto abdominal e os ligamentos afastam-se e aumenta ainda mais a instabilidade. E no 3º trimestre ocorrem a alteração na postura e na forma de caminhar, consequentemente onde surgem mais desconfortos e dores na região lombar. Algumas mulheres limitam-se a execução de suas atividades diárias, devido ao peso da mama ou barriga, extensão das articulações e força muscular (VIEIRA & FLECK, 2013) (CARVALHO et al., 2017).

A fisioterapia atualmente abrange uma vasta eficácia para prevenção, promoção e reabilitação de uma ampla rede de patologias, decorrentes do dia a dia, da genética, e biótipos de cada pessoa. Na área de ginecologia e obstetrícia o papel do fisioterapeuta é o de ajudar a mulher a ajustar-se às mudanças físicas do começo ao fim da gravidez e do puerpério de modo que o estresse possa ser minimizado. Ele avaliará e tratará de quaisquer problemas, por exemplo, esqueléticos e musculares, como dor nas costas. (SOBRAL, et.al, 2011).

O fisioterapeuta é profissional adequado para atenuar as sintomatologias gestacional, trabalhando com medidas preventivas. Através da anamnese física, identifica-se as alterações pela avaliação postural, opinando sobre quais exercícios realizar, a intensidade e duração, podendo-se estender até pós-parto. Baseia-se por exercícios de alongamentos, respiração, relaxamento e fortalecimento dos músculos específicos e sobrecarregados na gestação,



trabalhando também a musculatura do assoalho pélvico e abdominal, postura corporal, auxiliando na melhoria das lombalgias, queixas de câimbras, falta de ar e retenção, fazendo com que a gestante tenha uma melhor qualidade de vida e preparo para o parto, que são de extrema importância nesse período (Oliveira; Barros & Araujo, 2010).

Objetivo:

O estudo tem como objetivo de estudar e analisar os efeitos positivos que a fisioterapia pode proporcionar as mulheres que se encontram no período gestacional.

Método:

Foi realizado reuniões, onde ideias foram expostas e discutidas em conjunto, pesquisas de artigos nas bases de dados: LILACS e SCIELO e no banco de dados PubMed, usando os descritores: Fisioterapia, gravidez, gestante e seus descritores em inglês. Os quatro pesquisadores independentes buscaram por artigos originais entre 2019 e 2021 relacionados com ao título.

Resultados:

Foram selecionados 15 artigos relevantes para a pesquisa, após a exclusão dos artigos, ou que não atingissem os critérios de qualidade e inclusão, 4 artigos constituíram a amostra. A fisioterapia pode reduzir as dores lombares, previne a continência urinária, promover uma recuperação mais rápida, prepara para o parto trabalha a respiração, fortalece a musculatura do abdome, fortalece o assoalho pélvico, otimizando a postura, melhora a circulação, fortalece membro superiores e inferiores, atividade de baixo impacto, traz bem estar físico e mental.

Conclusão:

De acordo com os autores estudados pode-se concluir que o fisioterapeuta, em seu trabalho com gestantes, tem como metas gerais promover uma melhor postura antes e após a gestação, aumentar a percepção da mecânica corporal correta, preparar os membros superiores para as demandas de cuidados ao bebê, promover uma maior percepção corporal e uma imagem corporal positiva, preparar membros inferiores para as demandas do aumento no peso a ser suportado e compromissos circulatórios, melhorar a percepção corporal e uma imagem corporal positiva, melhorar a percepção e controle da musculatura do assoalho



pélvico, manter a função abdominal e prevenir ou corrigir a patologia da diástase dos retos, promover ou manter um preparo cardiovascular seguro, prover informações sobre as mudanças que ocorrem na gravidez e no parto, melhorar a capacidade de relaxamento, evitar problemas. Acompanhando a gravidez prepara a paciente fisicamente para o trabalho de parto, expulsão e atividades após o parto, e orienta exercícios progressivos e seguros para o pós-parto. Essas metas visam preparar a mulher durante o período tão especial em sua vida com prazer e saúde.

Descritores:

Gravidez; Fisioterapia gestacional; Atuação da fisioterapia.

Referências

- BIM, Cintia. Fisioterapia aplicada a ginecologia e obstetrícia. 2002.
- GONÇALVES, Lauana. Impacto da gestação na postura e função pulmonar de mulheres do quarto ao nono mês gestacional. 2019.
- MONTEIRO, Iane. A importância da Fisioterapia em gestantes com lombalgia. Barreiras/BA. 2019.
- SILVA, Josiany. A importância da fisioterapia no período gestacional. Santa Catarina/SC.09/06/2021.