

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO PROCESSO GESTACIONAL PRÉ E PÓS-PARTO

SILVA, J. F. da<sup>1</sup>, GROSSI, C. L. D<sup>2</sup>

### RESUMO

A gestação é uma fase marcante na vida da mulher, nesse período gestacional ocorrem inúmeras modificações no organismo feminino e o corpo passa por imensas adaptações onde são considerados ajustes funcionais em resposta as alterações da carga fisiológica aumentada no corpo. No período pré-natal a fisioterapia age prevenindo dores em geral como, por exemplo, modificações do assoalho pélvico, mudanças posturais, desenvolvendo o domínio respiratório auxiliando no trabalho de parto e ansiedade. A Fisioterapia durante o trabalho de parto é de extrema importância para amparar a mãe por meio de técnicas para alívio de dores. Fisioterapia puerpério pode se dar início logo após o parto, poupando apenas o tempo de repouso seis horas do parto normal, doze horas parto Cesário.

**Palavra chaves:** Gestante, Fisioterapia, Alterações Fisiológicas.

### ABSTRACT

Gestation is a remarkable phase in the life of women, during this gestational period numerous changes occur in the female organism and the body undergoes immense adaptations where functional adjustments are considered in response to changes in the increased physiological load in the body. In the prenatal period, physiotherapy acts to prevent general pain, such as changes in the pelvic floor, postural changes, developing the respiratory domain, aiding labor and anxiety.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana- FAP.

<sup>2</sup>Professor Orientar do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana- FAP.

Physiotherapy during labor is extremely important to support the mother through pain relief techniques. Postpartum physiotherapy can be started soon after delivery, saving only resting time six hours of normal delivery, twelve hours Cesario delivery.

**Key words:** Pregnant, Physiotherapy, Physiological Alterations.

## **INTRODUÇÃO**

A gestação é uma fase marcante na vida da mulher, e nessa etapa pode ser beneficiada com o auxílio e apoio da Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia pré e pós-parto, na orientação de cuidar de alguma alteração comum no decorrer da gravidez ou prevenir qualquer alteração inerente à sua condição, aonde a mesma colabora com o seu conhecimento em conjunto aos demais profissionais de saúde, a serviço do bem-estar da mulher e seu bebê. Para Glesson; Pauls (1988), o fisioterapeuta tem por finalidade cooperar com a reeducação postural, exercícios de alongamento para desconfortos musculoesqueléticos, relaxamento, recomendações para alívio do estresse, posições confortáveis para dormir.

No período pré-natal a fisioterapia age precavendo dores em geral como modificações no assoalho pélvico, mudanças posturais, desenvolvendo o domínio respiratório, ajudando no trabalho de parto, reduzindo a ansiedade, o estresse e possibilitando um parto mais humanizado e participativo, com melhores condições para a mulher passar a gestação e o parto.

Já a fisioterapia após o parto visa assessorar a mãe através de normas higiênicas, caminhar despretensiosamente, exercícios fisioterapêuticos, cuidados com as mamas, estímulo ao aleitamento materno, recomendações posturais, regresso às atividades físicas e de vida diária.

## **METODOLOGIA**

A fundamentação teórica que sustenta a análise deste artigo está alicerçada nas referências bibliográficas, cuja pesquisa foi realizada em livros da biblioteca da Faculdade FAP e artigos científicos nacionais e internacionais traduzidos com período de 1990 a 2007.

A fisioterapia para gestantes pode se iniciar a partir do 2º trimestre (4º mês), os exercícios são elaborados para cada tipo de fase gestacional, objetivos são traçados individualmente para gestante e seus benefícios são variados em cada exercício.

Atividade respiratória para o relaxamento, exercícios de correção postural, de flexibilidade, de alongamento, bem como os exercícios destinados ao metabolismo e a preparação para o parto fazem parte dos objetivos dessa fisioterapia. O trabalho executado incentiva o ganho de força muscular e de membros inferiores, superiores, lombar, abdômen e também do assoalho pélvico.

### **Fundamentação teórica; Informações, medidas e cuidados necessários a saúde da gestante**

De acordo com Nogaretti (2006) no período gestacional, o corpo passa por intensas adaptações aonde são considerados ajustes funcionais em resposta as alterações da carga fisiológica aumentada.

Podendo acontecer modificações sistêmicas na postura, deambulação, metabolismo, sistema cardiovascular, sanguíneo, geniturinário, respiratório, equilíbrio ácido-básico, digestivo, pele e fâneros cutâneos.

### **Estimulo de ganho de força muscular no período gestacional**

O treinamento físico para as gestantes tem a necessidade de incluir a combinação de exercícios aeróbias abrangendo grandes grupos musculares e atividades que desenvolvam a força de determinados músculos.

Barros (1999) nas recomendações iniciais de atividades aeróbicas deveriam ser introduzidas no mínimo, três sessões semanais, com dias e exercício intercalados, com duração de 30 a 45 minutos cada uma. Já as intensidades de exercícios desenvolvidos devem manter uma média constante da frequência cardíaca numa faixa de 130 a 150 batimentos por minutos.

### **Exercícios na fase gestacional- benefícios e recomendações**

O exercício no período gestacional tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida da gestante por meio da aplicação de um planejamento de exercícios e de orientações sobre a cumprimento das atividades cotidianas, as quais carecem ser

adaptadas às circunstâncias da gestação, sendo considerável também um apoio psicológico (ANJOS; PASSOS; DANTAS, 2003).

Shima (1990); Dertkigil et al. (2005) lembra que é importante ressaltar que a atividade física na gestação não atinge significativamente o peso fetal, mas mostra uma predisposição a um menor peso em fetos de gestantes a termo e que se mantiveram ativas no decorrer do terceiro trimestre da gravidez.

## **RESULTADOS ESPERADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com o estudo, a fisioterapia traz muitas contribuições no período Gestacional, uma vez que promove uma gestação serena e o profissional tem o papel de avaliar e orientar a paciente sobre as alterações físicas que ocorrem em seu corpo, a fim de ampliar seu conhecimento sobre as modificações fisiológicas impostas pela gravidez, informar e esclarecer maiores condições de passar por esse período tão delicado de maneira mais tranquila e prazerosa.

A proposta da pesquisa procurou por meio da literatura obter um conhecimento mais amplo sobre a gestação e as alterações que a mulher sofre em seu corpo. Procurou por meio deste estudo analisar a importância da fisioterapia para diminuir dores e desconfortos, auxiliar no posicionamento da parturiente, a fim de contribuir para que ela se torne um elemento ativo no processo de parto, diminuindo assim, o tempo e a dor, durante o trabalho de parto.

## **CONCLUSÃO**

A fisioterapia no trabalho de parto proporciona à gestante em todas as fases da gestação, uma melhor qualidade de vida. Isto é possível por meio da utilização adequada de intervenções obstétricas à parturiente. O tratamento se baseia em exercícios de alongamento, respiração, relaxamento, além de fortalecimentos de músculos específicos sobrecarregados na gravidez e preparo da musculatura abdominal e do assoalho pélvico ou períneo.

## **REFERÊNCIAS**

ANJOS, G. C. M.; PASSOS, V.; DANTAS, A. R. **Fisioterapia aplicada à fase gestacional**: uma revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso

(Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2003.

ARTAL, R; GARDIN, S.K. Perspectiva histórica. In: Artal, R, Wiswell, A.R, Drinkwater, L.R. **O Exercício na gravidez**. São Paulo, p.1-7, Manole; 1999.

BARACHO, E; FIGUEIREDO, E.M; BARACHO, S.M. **Incontinência urinária na gestação e no pós-parto**. In: MORENO, A.L. Fisioterapia em Uroginecologia. 2.ed. São Paulo: Manole, 2009.

BARROS, F.B.M. **Autonomia profissional do fisioterapeuta ao longo da história**. Revista FisioBrasil, v. 7, n.59, p.20-31, mai/jun, 2003.

CONTTI, B. D. et al. **Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal**. Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil, v.3, n.2, Recife; 2003.

KISNER, C; COLBY, L.A. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas**. 4.ed. São Paulo: Manole, 2005.

MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S.M.M. **Atividade física e esportiva na gravidez**. Publicado no livro: A Gravida. TEDESCO JJ (Editor), São Paulo, Atheneu, pp. 59-81,2000.

NOGARETTI, J. **O índice de satisfação quanto ao atendimento fisioterapêutico das puérperas no alojamento conjunto do Hospital Nossa Senhora da Conceição**. Trabalho de Conclusão (Curso de Fisioterapia), Universidade do Sul de Santa Catarina. Tubarão, Santa Catarina. 2006.

REZENDE, J; MONTENEGRO, C.A.B. **Obstetrícia fundamental**. 9.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

SHIMA, H. **Considerações sobre a atividade física na gestação**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 389-396, dez. 1990.

SIMKIN, P; BOLDING, A. **Update on Nonpharmacologic Approaches to Relieve Labor Pain and Prevent Suffering**. Journal of Midwifery & Women's Health. v.49, n.6, p. 489-504, nov/dec 2004.

SOUZA, E. L. B. L. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia e aspectos de neonatologia: uma revisão multidisciplinar**. 2. ed. Belo Horizonte: Health, 2000.

STEPHENSON, R.G; O'CONNOR, L.J. **Fisioterapia aplicada à Ginecologia e Obstetrícia**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2004.