

# **Título: A Conscientização Corporal da Gestante, uma Abordagem do Fisioterapeuta na Atenção Básica**

**Nome do aluno:** Sandra dos Santos Utuari Maroja

**Nome do Orientador:** Francisco de Assis Moreno de Carvalho

## **Introdução:**

Na história da Saúde Pública, a atenção materno-infantil tem sido considerada uma área prioritária, principalmente no que diz respeito aos cuidados da mulher durante a gestação, nas fases do pré-natal, o parto e o puerpério, a fim de manter um ciclo gravídico-puerperal com menor risco possível para mãe e o filho. (SHIMIZU; LIMA, 2009)

A gestação é uma ocasião onde ocorre mudanças biológicas, fisiológicas e psicológicas e ainda assim uma condição de saúde, pois essas alterações são necessárias para o perfeito desenvolvimento e crescimento do feto. Podemos destacar essas modificações e transformações resultantes de fatores hormonais e mecânicos que atuam nos sistemas Cardiovascular, Urinário, Endócrino, Respiratório, Reprodutivo, Gastrointestinal, Nervoso e Musculoesquelético. Neste último observamos as alterações no padrão postural, levando ao aumento da lordose lombar, da base de apoio para compensar a mudança no centro de gravidade e manter o equilíbrio na postura estática e dinâmica. Neste processo pode ser vivenciado pela gestante um quadro de dor que pode também levar a limitação nas atividades de vida diária. (BARACHO, 2007)

Estudos demonstram que o fisioterapeuta pode atuar na fase do pré-natal para contribuir de forma direta no aspecto preventivo ou minimizar as consequências das alterações desse período, promovendo o estado de saúde e bem estar para a gestante. (SÁ; MANGUEIRA, 2012)

## **Objetivos**

**Objetivo Geral:** O objetivo do presente estudo é ampliar a atuação do fisioterapeuta do Núcleo de Apoio Saúde da Família (NASF) que atua na atenção primária com Equipe de Estratégia Saúde da Família (ESF), na linha de cuidado da Saúde da Mulher no campo da Fisioterapia aplicada a Obstetrícia.

### **Objetivo Específico:**

1. Promover uma melhor percepção e imagem corporal da gestante.
2. Melhorar a postura e equilíbrio da gestante.
3. Melhorar a oxigenação com o desenvolvimento do controle respiratório da gestante.

## **Metodologia**

**Local:** Unidade Básica de Saúde com ESF

**Público alvo:** Gestantes após a 16ª semana de gestação em acompanhamento médico do pré-natal na Unidade Básica de Saúde e que tenha liberação médica para a prática de exercícios de baixa intensidade.

## **Participantes:**

Fisioterapeutas da equipe NASF que atuam nas 8 unidades com ESF da Supervisão Técnica de Saúde (STS) São Miguel no Município de São Paulo.

## **Ações:**

- Qualificação dos profissionais: 5 fisioterapeutas das 5 equipes do NASF que atuam nas 8 unidades da ESF da STS São Miguel que irão participar de um encontro presencial de 4 horas com conteúdo: A importância do fisioterapeuta na saúde da gestante; Alterações fisiológicas que ocorrem no Sistema Musculoesquelético e Respiratório no período gestacional; Demonstração da série e da execução dos 16 exercícios propostos, através de uma vivência prática com participação de 3 gestantes em diferentes períodos de gestação, a saber: 16, 24 e 28 semanas.

- Implantação e Realização do projeto na Unidade Básica de Saúde

Composição do grupo de gestantes: As gestantes serão encaminhadas para o grupo pelo médico que acompanha o pré-natal na unidade. Será proposto um grupo com a participação de 10 gestantes em cada unidade com ESF. Este grupo terá um encontro mensal de 1 hora com o fisioterapeuta iniciando na 16ª semana e finalizando o acompanhamento e as atividades do grupo na 32ª semana de gestação.

No primeiro encontro o fisioterapeuta irá abordar através de uma Roda de Conversa, informações sobre as alterações fisiológicas que ocorrem no Sistema Musculoesquelético e Respiratório no período gestacional, levando as alterações posturais que podem trazer um quadro de dor na gestante.

Nos encontros seguintes o fisioterapeuta irá propor a vivência da prática dos exercícios de relaxamento, alongamento, trabalhando a respiração a cada movimento, estimulando a percepção corporal na execução de cada mudança postural. Trabalhando com movimentos lentos e harmoniosos, iniciando na postura em decúbito dorsal, evoluindo para a postura sentada e finalizando os movimentos com a postura em ortostatismo, totalizando uma série de 16 exercícios.

A música será utilizada como facilitadora, pois proporciona um efeito positivo sobre as funções orgânicas, a respiração, o trabalho muscular e a capacidade de atenção e memorização, melhorando a percepção em relação ao corpo da gestante e atividade proposta.

## **Descrição dos Exercícios propostos**

Postura em Decúbito Dorsal

- 1) Posição inicial- membros inferiores com quadril e joelhos em flexão, pés com a região plantar apoiados no colchonete. Membros superiores ao longo do corpo.  
Execução: Trabalhar a respiração diafragmática, permitindo a percepção dos movimentos respiratórios.
- 2) Posição inicial - membros inferiores idem ao posicionamento anterior, membros superiores ombro em abdução à 90º e rotação externa, cotovelo em extensão, punho em posição neutra e dedos das mãos relaxados.  
Execução: Realizar a flexão dos dedos, punho e cotovelos, levando o membro superior direito a uma linha perpendicular ao solo mantendo a região escapular no colchonete, à seguir retornar apoiando o cotovelo no colchonete, sucessivamente estender o cotovelo até retornar a posição inicial. Repetir com o membro superior esquerdo e por último com o direito e esquerdo simultaneamente
- 3) Posição inicial - membro inferior direito, quadril e joelho em flexão, pé apoiando a região plantar no colchonete e o membro inferior esquerdo em extensão do quadril e joelho, mantendo relaxado sobre o colchonete. Membros superiores idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Membro inferior esquerdo desliza o calcanhar sobre o colchonete, realizando a flexão do quadril e do joelho e retorna na posição inicial. Repetir com o membro inferior direito.
- 4) ) Posição inicial- membros inferiores com quadril e joelhos em flexão, pés com a região plantar apoiados no colchonete. Membros superiores idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Realizar o movimento pendular com os membros inferiores para o lado direito e esquerdo.
- 5) Posição inicial - Membros superior e inferior idem ao exercício numero 1  
Execução: Apoiar os pés sobre o colchonete elevando o quadril e a região lombar do colchonete e retornar lentamente a posição inicial.  
Exercícios em Decúbito Lateral ( Realizar a passagem de forma harmoniosa e contínua ,realizando a dissociação da cintura pélvica para o lado esquerdo, acompanhar com a rotação de tronco e se posicionar em Decúbito lateral esquerdo)
- 6) Posição inicial - Membros inferiores quadril e joelhos em flexão. Membro superior esquerdo ombro em abdução e rotação externa, cotovelo em flexão e mão apoiando a cabeça. Membro superior direito ombro em adução, cotovelo em flexão e mão apoiando o abdômen.  
Execução: Realizar a contração e relaxamento da musculatura do assoalho pélvico.  
Exercícios na Postura sentada ( Realizar a passagem apoiando o antebraço esquerdo e elevando o tronco do colchonete com o apoio do membro superior , mantendo o quadril e joelhos em flexão.
- 7) Posição inicial - Membros inferiores quadril em abdução, rotação externa e flexão, joelhos em flexão e pés unidos pela região plantar. Membros superiores, ombro e cotovelo em extensão com a mão apoiando no colchonete.  
Execução: realizar a flexão da coluna cervical, retornar para a linha média, realizar a rotação para o lado direito e esquerdo, retornar para a linha média.
- 8) Posição inicial - Membros inferiores e superiores idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Flexionar o tronco a frente e retornar a posição inicial.
- 9) Posição inicial - Membros inferiores idem ao posicionamento anterior. Membros superiores, abdução do ombro a 90º cotovelo em extensão e punho posição neutra.  
Execução: Flexionar o tronco a frente conjuntamente com os Membros superiores na linha média mantendo-os na linha dos ombros e retornar a posição inicial.
- 10) Posição inicial - Membro inferior direito, quadril em abdução e flexão, joelho em extensão mantendo a diagonal em relação ao ombro direito. Membro inferior esquerdo quadril em abdução rotação externa e flexão, joelho em flexão. Membro superior idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Realizar a rotação de tronco para o lado direito e esquerdo.
- 11) Posição inicial - Membros inferiores e superiores idem ao posicionamento.  
Execução: Realizar a inclinação lateral do tronco para o lado do membro inferior com flexão do joelho, apoiando o antebraço no colchonete enquanto o outro membro superior realiza flexão do ombro e extensão de cotovelo acompanhando o movimento do tronco e retornar a posição inicial. realizar para o lado direito e esquerdo.
- 12) Posição inicial - Membros inferiores quadril em adução, joelhos em extensão e pés relaxados.  
Execução: Realizar a dorsi-flexão do tornozelo bilateral e retornar a posição inicial.  
Exercícios na postura em ortostatismo (Realizar a passagem de forma lenta e harmoniosa apoiando os joelhos e as mãos em quatro apoios, estender o tronco ficando na postura ajoelhada, semi-ajoelhada e passar para a postura em pé).
- 13) Posição inicial - Membros inferiores em semi flexão de joelhos e pés separados aumentando a base de apoio. Membros superiores ao longo do corpo.  
Execução: Realizar a abdução dos ombros bilateral, simultaneamente estender os joelhos e retornar a posição inicial.
- 14) Posição inicial - Membros inferiores e superior idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Realizar abdução dos ombros a 180º simultaneamente estender os joelhos, retornar descendo os membros superiores a frente dos ombros e retornar a posição inicial.
- 15) Posição inicial - Membros inferiores e superior idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Realizar o movimento circular com os membros superiores a frente dos ombros iniciando para o lado direito, em seguida transferir o peso do corpo para o membro inferior direito, repetir o movimento para o lado esquerdo.
- 16) Posição inicial - Membros inferiores e superior idem ao posicionamento anterior.  
Execução: Realizar a abdução do ombro a 90º simultaneamente deslizar o membro inferior direito sobre o solo aumentando a base de apoio e aduzir o membro inferior esquerdo retornando com os membros superiores a frente dos ombros, estender os joelhos e trazer os membros superiores ao longo do corpo. Retornar a posição inicial e repetir o movimento para o lado esquerdo.

## **Avaliação e Monitoramento**

Será solicitado as gestantes participantes do grupo um relato da evolução e percepção da adequação postural ao termino dos encontros. Utilizando a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo ou DSC, que é uma técnica que consiste basicamente em analisar o material verbal coletado em pesquisas que tem depoimentos como sua matéria prima, extraíndo-se de cada um destes depoimentos as Idéias Centrais ou Ancoragens e as suas correspondentes Expressões Chave; com as Idéias Centrais/Ancoragens e Expressões Chave semelhantes compõe-se um ou vários discursos-síntese

que são os Discursos do Sujeito Coletivo.

## **Resultados Esperados**

O território da Supervisão Técnica de Saúde de São Miguel está dividido em três Distritos Administrativos (São Miguel, Jardim Helena e Jacuí), composta por 16 Unidades Básicas de Saúde sendo que destas 8 são unidades com ESF (Estratégia Saúde da Família). Espera-se que a implantação do projeto, seja possível acompanhar 80 gestantes, trazendo os benefícios a saúde da mulher no período gestacional com a atuação do fisioterapeuta colaborando na prevenção e/ou minimizando o quadro de dor e desconforto deste período, como um facilitador no processo de percepção e conscientização corporal da gestante, proporcionando a mesma a vivência dessa fase com harmonia, equilíbrio e melhora do padrão postural.

## **Referências:**

- Artal, R. ; Wiswell, R. A.; Drinkwater, B. L. O exercício na Gravidez. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.
- BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à Obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- Faria, F. A. O Papel do fisioterapeuta junto a saúde da gestante: Relato da experiência do projeto UNIMEP na comunidade. 10<sup>o</sup> MOSTRA ACADÊMICA UNIMEP, 2012, Piracicaba. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/10mostra/2/62.pdf>>, Acesso em 22 out. 2016.
- FIGUEIREDO, Marília Z. A. et alii. Discurso do Sujeito Coletivo: uma breve introdução à uma ferramenta de pesquisa qualiquantitativa. Comunicação. p.132, abril, 2013. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/viewFile/14931/11139>>. Acesso em: 25 ago.2016.
- Polden, M.; Mantle, J. Fisioterapia em Obstetricia e Ginecologia.2. ed. São Paulo: Santos, 2000.
- Sá, M, N, M; Manguiera, J, O. Os Benefícios da Fisioterapia no Período Gestacional: Uma Revisão Integrativa. Fisioterapia Múltiplos Olhares: artigos do curso de fisioterapia das faculdades INTA, p. 582, 2012. Disponível em: <<http://www.inta.edu.br/SouINTA/images/pdf/livro-fisioterapi-inta-2012.pdf>>. Acesso em: 10 junho.2016.
- SHIMIZU, H, E; LIMA, M, G. As dimensões do cuidado pré-natal na consulta de enfermagem. Revista brasileira de enfermagem, Brasília vol.62 n.3, p. 388, maio. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n3/09.pdf>> . Acesso em: 5 maio. 2016.