



## **14º Seminário de Extensão**

# **O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA JUNTO A SAÚDE DA GESTANTE: RELATO DA EXPERIÊNCIA DO PROJETO UNIMEP NA COMUNIDADE**

### **Autor(es)**

---

FERNANDA APARECIDA FARIA

### **Orientador(es)**

---

MÁRCIA APARECIDA LIMA VIEIRA

### **1. Introdução**

---

A Universidade Metodista de Piracicaba – Unimep, realiza no Núcleo de Estudos e Programas em Educação popular – NEPEP, projetos de extensão universitária há mais de 20 anos, buscando a interação entre o conhecimento acadêmico e o conhecimento das comunidades com as quais atua.

As atuações nos projetos de extensão são baseadas no diálogo com a comunidade, é o diálogo entre o saber acadêmico e o saber popular, uma troca de informações.

Os trabalhos foram realizados com estudantes de diversos cursos de graduação e pós-graduação e são destinados a atender crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Os projetos contribuem para a formação de profissionais não somente no campo de atuação profissional, mas, principalmente de forma pessoal, como uma experiência de vida e formação de princípios e caráter humanitário.

### **2. Objetivos**

---

Neste artigo pretende-se abordar o trabalho realizado com gestantes do município de Chapadão do Sul – MS, o papel da Fisioterapia junto a saúde das gestantes e relatar a importância e a diferença que este profissional pode fazer para estas mulheres durante um período tão delicado de suas vidas. A relevância de se realizar e relatar esse tipo de trabalho justifica-se pela área da Fisioterapia Obstétrica ser pouco estudada por seus profissionais.

O trabalho foi elaborado para o Projeto de Extensão Universitária “UNIMEP na Comunidade” com o intuito de levar informações e ajuda a população mais carente.

### **3. Desenvolvimento**

---

O Projeto “Unimep na Comunidade” trata-se de um trabalho de Extensão Universitária promovido pelo NEPEP – Núcleo de Estudos e Programas em Educação Popular da Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP.

O projeto foi realizado em conjunto com o XVII Projeto Missionário “Uma semana para Jesus” da igreja Metodista, realizado na

cidade de Chapadão do Sul – MS no período de 13 a 21 de julho de 2012.

O trabalho foi muito bem elaborado por alunos de Graduação e de Pós Graduação de diversas áreas com a ajuda de professores docentes de diversos cursos da Universidade Metodista de Piracicaba.

Dentre as várias atividades elaboradas pelo projeto o presente artigo abordará a importância do Profissional Fisioterapeuta junto às gestantes.

A gestação é uma fase de grandes modificações e transformações para a mulher e quando tratada por uma equipe multidisciplinar traz a gestante muito mais conforto e aumentam as chances de adaptação para essa nova realidade.

A Fisioterapia pode intervir nas diversas alterações que ocorrem durante o período gestacional adaptando a mulher as suas novas condições físicas.

A mulher passa por alterações hormonais e por alterações posturais devido ao aumento de peso gerado pelo crescimento do bebê e das mamas. Essas alterações ocorrem para compensar a mudança no centro de gravidade que o corpo assume e para se manter em equilíbrio, as bases ficam alargadas para uma melhor sustentação do corpo, assim a marcha se modifica e passa a ser chamada de marcha anserina. Outros sistemas como respiratório e urinário também sofrem alterações.

A intervenção Fisioterapêutica proporciona reeducação da função respiratória, intestinal, dos músculos do assoalho pélvico e do sistema circulatório. Também passa orientações em relação aos cuidados com as mamas e quanto às posturas assumidas durante o cuidado com o bebê. O Fisioterapeuta atua amenizando as queixas e melhorando a qualidade de vida destas mulheres.

Os exercícios respiratórios compreendem a reeducação da respiração diafragmática através da propriocepção em decúbito dorsal ou sentado, a gestante apoia as mãos sobre o tórax e sobre o abdômen enquanto respira profundamente (SOUZA, 1999; STEPHENSON E O'CONNOR, 2004).

Para estimular o retorno venoso, os exercícios de membros inferiores são essenciais, além das drenagens posturais como repouso com os membros inferiores elevados e manobras de drenagem linfática manual (SOUZA, 1999).

A normalização da função intestinal após o parto pode ser realizada com exercícios de mobilização do intestino. Exercícios com mobilização da pelve como flexão de quadril e joelhos, ou sentada na bola suíça, podem ser feitos ainda no período gestacional. A deambulação precoce é importante para estimular o peristaltismo intestinal que neste período está diminuído (SOUZA, 1999; STEPHENSON E O'CONNOR, 2004).

Exercícios para o músculos do assoalho pélvico podem ser realizados antes e depois do parto, pois, essa musculatura sofre danos devido à sustentação de todo o peso gerado pelo bebê e também por toda a força feita na hora do parto. Os exercícios podem ser realizados com frequência em diversas posições como: decúbito dorsal, decúbito lateral, decúbito ventral, sentada, em pé e de cócoras. A bola suíça é um instrumento de grande valia para treino da musculatura pélvica, pois melhora a percepção sensorial e a força desta musculatura além de exercitar simultaneamente várias estruturas musculares dos segmentos pelve-perna e pelve-tórax (CARRIÈRE, 1999).

O Fisioterapeuta também tem papel ativo no processo de amamentação. Ele orienta junto a outros profissionais a importância que o leite materno traz para o bebê e também para a saúde da própria gestante. A mulher que amamenta tem menos chance de ter câncer de mama, de colo de útero, diabetes, a mãe perde peso mais rápido e ainda diminui o sangramento uterino mais depressa.

O Fisioterapeuta pode iniciar sua atuação com a gestante logo no primeiro trimestre realizando uma inspeção das mamas para verificar suas características. O objetivo é identificar mamilos retraídos, pouco protusos e invertidos com o intuito de prepará-los para a amamentação. A preparação das mamas pode ser feita pelo Fisioterapeuta ou até mesmo pela gestantes em casa, seguindo orientações. O preparo consiste em aumentar a resistência do mamilo e reduzir a sensibilidade na hora da amamentação através de massagens.

As massagens podem ser feitas de diversas formas, uma delas é a massagem com bucha vegetal fazendo movimentos na horizontal e vertical em relação ao mamilo. O atrito que ocorre aumenta a espessura do tecido formando um “calo” protetor. Outro tipo de massagem é a de Hoffman, é feito com os dedos polegares colocados próximos à aréola, exercendo uma pressão (distensão) em sentido horizontal, diagonal e vertical. Na massagem de estiramento do mamilo uma mão dá suporte à mama e a outra executa durante um minuto tração dos mamilos para fora com os dedos indicador e polegar. Todas essas massagens auxiliam na diminuição da dor na hora da mamada.

O Fisioterapeuta pode participar também do relaxamento na hora do parto e auxiliar o posicionamento da gestante na hora do parto e na hora da amamentação do bebê.

#### **4. Resultado e Discussão**

---

A preparação do trabalho iniciou-se na Universidade Metodista de Piracicaba UNIMEP em maio de 2012 e durou até julho de 2012. Foi desenvolvido no dia 17/07/2012 com treze gestantes do município de Chapadão do Sul – MS pelo projeto de extensão Universitária “UNIMEP na Comunidade”.

O material utilizado foi preparado na universidade antes da viagem ser realizada. Foram utilizados cartazes explicativos e a atividade abordou a importância da Fisioterapia junto à saúde das gestantes, preparando-as para um parto sem dor, preparação para as alterações

que ocorrem no seu corpo durante este período, preparando as mamas durante a gestação, além de outras informações como nutrição da gestante e do bebê realizado por outro grupo de alunos. Todas as informações passadas para as gestantes foram retiradas de livros e artigos sobre o assunto.

A atividade foi promovida através de uma roda de conversa onde as informações eram passadas e as dúvidas tiradas, com demonstrações de exercícios e massagens.

Pouco se conhece e se encontra nas literaturas sobre a atuação da Fisioterapia Obstétrica. Os estudos sobre a área são pouco difundidos mais não há como negar que a Fisioterapia é de suma importância para as gestantes diante de tantas alterações pelas quais elas passam nesta fase da vida.

Das treze gestantes presentes na oficina promovida, nenhuma faz acompanhamento e/ou já fez com algum Fisioterapeuta na fase gestacional. Nenhuma delas tinha conhecimento sobre a área de Fisioterapia Obstétrica mas todas se mostraram interessadas em conhecer e ficaram satisfeitas ao término da oficina.

Graças a participação que tivemos neste projeto de extensão, pudemos vivenciar momentos magníficos, com mulheres maravilhosas em uma fase tão importante de suas vidas que é a gestação e pudemos passar um pouco do nosso conhecimento afim de favorecer o próximo, todos estes momentos levaremos para toda a vida.

## 5. Considerações Finais

---

O trabalho realizado na cidade de Chapadão do Sul – MS atingiu os objetivos, conseguimos desenvolver as atividades planejadas e, conseguimos ao mesmo tempo aprender com a rica cultura local. A população nos acolheu e contribuiu para a realização das atividades e para o sucesso do projeto. Quando nos aproximamos de culturas e pessoas diferentes, notamos o contraste entre a realidade de cada um e o quanto é diversificada a cultura do brasileiro.

Trabalhamos em uma equipe multidisciplinar, o que não é fácil, pois cada área tem sua particularidade, mas mesmo diante disso conseguimos relacionar as áreas de conhecimento e conferir a importância de cada área, contribuindo para o andamento das atividades.

Sou aluna graduanda do curso de Fisioterapia e em minha área não somente preservamos o cuidado das patologias, mas, também a prevenção destas criando novas metodologias de trabalho para privilegiar o cuidado antes da enfermidade, levando em conta os indivíduos que estão inseridos em nosso contexto social e aos que estão inseridos em outras culturas do país.

Posso dizer então que, a participação no Projeto UNIMEP na Comunidade contribuiu para a minha formação discente demasiadamente e com certeza para a formação de um cidadão consciente.

A forma com o qual essas mulheres nos receberam, para sempre será recordada. E o fato de poder estar mais próximo da realidade delas contribuindo de alguma forma para auxiliá-las em suas dúvidas, nos torna pessoas mais conscientes da importância que os projetos sociais tem para o país.

## Referências Bibliográficas

---

BELEZA A.C.S, CARVALHO GP Atuação Fisioterapêutica no puerpério. Revista Hispeci & Lema, Bebedouro/SP. 2010

BIM C.R, PEREGO A.L, Fisioterapia aplicada à Ginecologia e obstetrícia. Iniciação Científica Cesumar. Maringá.mar.-jul.2002, vol. 04 n.01, pp. 57 – 61;

CARRIÈRE, B. Bola Suíça. 2. ed. São Paulo: Manole. 1999;

FUNCHAL E. O papel da Fisioterapia no processo de amamentação. Disponível em : C:UsersfernandaDocumentsO papel da Fisioterapia no processo de amamentação\_php crefito.mht. Acesso em 30/07/2012.

GIUGLIANI E.R.J, O aleitamento materno na prática clínica. Jornal de Pediatria - Vol. 76, Supl.3, 2000;

MAZZALI L, GONÇALVES R. N, Análise do tratamento Fisioterapêutico na diminuição da dor durante o trabalho de parto normal. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Ensaios e Ciência: C. Biológicas, Agrárias e da Saúde. Vol. XII, Nº. 1, Ano 2008. p. 7-17

SOUZA, E. L. B. L. Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia e Aspectos de Neonatologia. 2.ed. Belo Horizonte: Health. 1999. 354p.

STEPHENSON, R. G., O'CONNOR, L. J. Fisioterapia Aplicada à Ginecologia e Obstetrícia. 2. ed. Barueri: Manole. 2004. 520p.

---

TRASSBURGER S. Z, DREHER D.Z, A fisioterapia na atenção a gestantes e familiares: relato de um grupo de extensão universitária. Scientia Medica, Porto Alegre: PUCRS, v. 16, n. 1, jan./mar. 2006;