

CINESIOTERAPIA EM GESTANTES DURANTE O TRABALHO DE PARTO NORMAL

SANTOS, Emellyn¹

¹Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

VIEIRA, Tiago²

²Docente na Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

RESUMO

Técnicas para amenizar a dor do parto normal são estudadas ao decorrer dos anos, visto que o mesmo causa temor e muitas vezes deixa de ser a opção mais desejada pelas gestantes. O papel do fisioterapeuta durante o trabalho de parto, torna-se então, uma alternativa para a redução do desconforto e facilitação do parto. A aplicação da cinesioterapia, no trabalho de parto é uma alternativa benéfica para o alívio da dor. O objetivo do presente trabalho é apresentar os efeitos benéficos da cinesioterapia durante o trabalho de parto. Utilizou-se pesquisas e análises bibliográficas.

Palavras chave: Gestantes, Parto Normal, Fisioterapia.

Linha de Pesquisa: Fisioterapia

ABSTRACT

Techniques to alleviate the pain of normal childbirth are studied over the years, since the same causes fear and often ceases to be the most desired option by pregnant women. The role of the physical therapist during labor then becomes an alternative for reducing discomfort and facilitating childbirth. The application of Kinesiotherapy in labor is a beneficial alternative for pain relief. The aim of this paper is to present the beneficial effects of Kinesiotherapy during labor. Research and bibliographic analysis were used.

Keywords: Kinesiotherapy, Normal Childbirth, Physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

No decorrer dos anos estudam-se maneiras para que o momento do parto normal passe a ser mais confortável e menos agressivo para as parturientes, pois o parto é visto com muito temor entre as mulheres devido à falta de orientação e má reputação que possui. Conhecido por ser doloroso e sofrido, as gestantes se sentem reprimidas e temem a chegada desse momento, optando, na maioria das vezes por uma cesariana desnecessária.

Dessa forma, assim que a gestante chega até a maternidade para a tão esperada chegada do bebê, os sentimentos e pensamentos negativos se tornam maiores que a alegria dessa novidade, e isso faz com que ela precise de todo apoio e acolhimento da equipe que irá acompanhá-la.

O fisioterapeuta cumpre um papel fundamental nesse momento tão delicado e torna-se cada vez mais recorrente nas equipes multidisciplinares, para dar apoio durante o trabalho de parto e aliviar a dor de uma maneira correta, e faz com que as parturientes consigam realizar de maneira consciente a força de expulsão do bebê.

A cinesioterapia é então, uma alternativa de alívio, não farmacológico que pode resultar na consciência corporal, direcionar os movimentos para a facilitação do parto normal.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar os efeitos benéficos da cinesioterapia em gestantes durante o trabalho de parto normal.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Para a elaboração do presente estudo foram utilizadas pesquisas e análises bibliográficas, através de artigos científicos, livros online, obtendo informações e comparações sobre o presente estudo.

De acordo com Gil (2010) a pesquisa bibliográfica e documental é feita a partir do levantamento de dados existentes, e a diferença entre elas consiste no fato de que a primeira utiliza dados que já foram publicados, como artigos científicos e livros.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Brasil, o parto normal é preterido a cesariana, as taxas de cesarianas realizadas em serviços de saúde particulares podem ser superiores a 80%. Isso representa grande interferência no corpo feminino e sua dinâmica, pois apresenta riscos cirúrgicos e pode resultar na prematuridade e maior tempo de internação hospitalar (OSAVA *et al.*, 2011).

O acompanhamento do fisioterapeuta durante o trabalho de parto é importante para orientar e conscientizar a mulher pra que ela desenvolva o parto segura e confiante, o que torna o momento menos doloroso e traumático (BAVARESCO *et al.*, 2011).

3.1 Gestação e Trabalho de parto

No decorrer de toda a gestação a mulher é submetida a mudanças fisiológicas. Seu corpo se adapta para gerar e dar suporte a outra vida, então,

ocorrem diversas mudanças nos sistemas urinário, circulatório e respiratório. Os ombros sofrem com o aumento das mamas, a coluna com o aumento da barriga e posicionamento do bebê, e também os ligamentos, pois está ocorrendo um fenômeno em seu organismo (BIM, PEREGO, 2002).

Essas mudanças geram desconfortos como enjoos, câimbras, inchaço, dores, entre outros. E podem durar a gestação inteira, dependendo do organismo de cada mulher, devido a grande mudança decorrente desse processo (BIM, PEREGO, 2002).

Com todas essas mudanças e acontecimentos, as emoções das gestantes sofrem variações que se estendem até o momento do parto, que é temido por muitas e envolve a responsabilidade de cuidar de uma nova vida.

Dar a luz a uma nova vida é uma experiência cheia de sentimento, significado e insegurança, logo, demanda um acolhimento da mãe e filho por profissionais que tratem esse processo de forma respeitosa, ética e técnica (OLIVEIRA, 2011).

Uma equipe multiprofissional é fundamental durante esse processo, para acompanhar e auxiliar a gestante e seu acompanhante, desde a sua entrada na maternidade (CALDEIRA *et al*, 2011).

Segundo Caldeira *et al* (2011), essa equipe é composta por vários profissionais da área da saúde, dentre eles o fisioterapeuta, pois trata-se de um momento muito complexo que envolve emoções, sensações e principalmente a dor que é inexplicável para quem não a vivenciou. Essa equipe se tornou indispensável, pois esse trabalho em conjunto demonstrou ter resultados benéficos e eficaz.

O trabalho de parto divide-se em duas fases: na primeira fase ocorrem as contrações uterinas e dilatação, momento em que a dor e estresse emocional estão

presentes. A segunda fase é a da expulsão fetal, é nessa fase que as dores ficam mais intensas e as contrações se tornam frequentes para que a parturiente consiga realizar a força que irá impulsionar a saída do bebê (CASTRO, CASTRO, MENDONÇA, 2012).

Durante esse processo, o fisioterapeuta será o responsável por auxiliar a parturiente no alívio da dor e fará com que esse momento se torne menos traumático, para que a mesma consiga realizar de forma consciente as forças de expulsão do bebê (BAVARESCO *et al.*, 2011).

Com o trabalho dessa equipe, Caldeira et al (2011) pôde observar a evolução e melhora desse momento tão delicado que é o parto normal dentro de hospitais públicos e privados.

Uma opção na área da fisioterapia, para o melhor desenvolvimento do trabalho de parto é a cinesioterapia.

3.2 Cinesioterapia

A cinesioterapia é o uso do movimento ou exercício para o tratamento das mais variadas situações de desconfortos. Cinesio significa movimento, então a cinesioterapia é uma técnica baseada em conhecimentos de anatomia, fisiologia e biomecânica (GUIMARÃES, CRUZ, 2003).

Consiste no treinamento planejado e ordenado de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas, cujo objetivo é proporcionar ao paciente tratar ou prevenir comprometimentos; reduzir fatores de riscos ligados à saúde; melhorar ou restaurar a função física e otimizar o estado de saúde geral; preparo físico e sensação de bem estar, atua na prevenção, cura e reabilitação (KISNER; COLBY, 2009).

3.3 Cinesioterapia aplicada ao trabalho de parto

A Cinesioterapia tem auxiliado as mulheres a conseguirem ter um parto menos traumático e mais humanizado. Ela é realizada de diversas maneiras, associadas as técnicas e equipamentos fisioterapêuticos como, por exemplo, a bola suíça (BAVARESCO *et al.*, 2011).

De acordo com BAVARESCO *et al* (2011), podem ser elaborados exercícios de alongamento, respiratórios, embaixo da água durante o banho quente, assim como diversos outros, conforme a necessidade da parturiente, para que ela consiga ter um parto de forma mais natural e menos dolorosa possível.

De acordo com estudos, esse método se mostrou eficaz, visto que as mulheres que foram submetidas a ele conseguiram reduzir o tempo do trabalho de parto e evoluir para o parto, além de amenizar a dor, com o auxílio e direcionamento do fisioterapeuta durante todo o trabalho de parto (VALENCIANO, RODRIGUES, 2015).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise bibliográfica, nota-se que as técnicas da cinesioterapia associadas ao trabalho de parto representa diminuição da dor e desconforto durante o trabalho de parto, assim como auxilia na redução do tempo do trabalho de parto, através de exercícios específicos para cada necessidade.

Conclui-se então, que os multiprofissionais que acompanham a parturiente é essencial, e o papel do fisioterapeuta torna-se fundamental para o maior conforto da mesma, nesse momento tão crucial. Pois, a orientação do profissional pode aumentar a tolerância à dor, e reduzir o tempo de sofrimento do parto normal e a necessidade de opções farmacológicas de analgesia.

Além disso, com a conscientização de que o parto normal pode ser menos doloroso e sofrido, as mulheres podem optar mais por ele em detrimento das

cesarianas desnecessárias, reduzindo assim, os riscos de um procedimento cirúrgico.

5. REFERÊNCIAS

BAVARESCO, Gabriela Zanella; SOUZA, Renata Stefânia Olah de; ALMEICA, Berta; SABATINO, José Hugo; DIAS, Mirella. **O fisioterapeuta como profissional de suporte à parturiente**. Ciênc. saúde coletiva. Rio de Janeiro, v. 16, n. 7, p. 3259-3266, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000800025&lng=en&nrm=iso

BIM, Cintia Raquel; PEREGO, Alline Lilian. **Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia**. Iniciação Científica Cesumar, 4(1):57-61, 2002.

CALDEIRA, Carla Adriana; OLIVEIRA, Márcia Rovena de; VIANNA, Roberto Márcio Fonseca; PASCHOINI, Marina Carvalho; QUARESMA, Camila Ferraz. **Atendimento Multidisciplinar à gestante em trabalho de parto**. Belo Horizonte, 2011. Disponível em: http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/HOSPSUS/ProtocoloobstetriciaMG2011__1.pdf

CASTRO, Amanda de Souza; CASTRO, Ana Carolina de; MENDONÇA, Adriana Clemente. **Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor**. Fisioter. Pesqui., São Paulo, v. 19, n. 3, p. 2010-214, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502012000300004&lng=en&nrm=iso

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5^a ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUIMARÃES, Layana de Souza; CRUZ, Mônica Cardoso da. **Exercícios terapêuticos: a cinesioterapia como importante recurso da fisioterapia**. Unisul, Belém, v.4, n.2, p.6, 2003.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios Terapêuticos**: fundamentos e técnicas. 5ª ed. Barueri-SP: Manole, 2009.

OLIVEIRA, João Samuel da Silva. **Atuação dos profissionais da saúde na sala de parto sob a ótica de puérperas em um hospital de referência à saúde da mulher**. UFRR, Roraima, 2016.

OSAVA, Ruth Hitomi; SILVA, Flora Maria Barbosa da; TUESTA, Esteban Fernandes; OLIVEIRA, Sonia Maria Junqueira Vasconcellos de; AMARAL, Maria Clara Estanislau do. **Caracterização das cesarianas em centro de parto normal**. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 45, n. 6, p. 1036-1043, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102011000600005&lng=en&nrm=iso

VALENCIANO, Cintia Maria Vieira da Silva; RODRIGUES, Maraísa de Fátima. **A Importância da intervenção fisioterapêutica na assistência do trabalho de parto**. Unisalesiano, Lins, 2015.