

ATENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL DA GESTAÇÃO DE ALTO RISCO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

William Rafael Almeida Moraes¹; Samara Suellen da Costa Brito¹; Miguel dos Santos Coelho Neto²

^{1,2}Especialização

¹Universidade Federal do Pará (UFPA),

²Hospital Santo Antônio Maria Zaccaria (HSAMZ)

willmoraes@outlook.com

Introdução: O período gestacional é conceituado com um processo fisiológico do corpo feminino e, desta forma, não pode ser encarado como patológico, entretanto algumas situações podem comprometer a saúde materna e/ou fetal, caracterizando uma gravidez de alto risco. Muitos fatores devem ser levados em consideração para basear um quadro de alto risco na gestação, principalmente a história pessoal da gestante, o contexto em que a gestação ocorre, as características da evolução, além de fatores socioeconômicos. Desta forma, a gravidez de alto risco é aquela em que existe um distúrbio que ameaça a saúde da mãe e/ou do feto (VERSIANE; FERNANDES, 2012). A mortalidade materna e perinatal ainda é crescente no Brasil, sendo motivada, em grande parte, por complicações no período gestacional. Assim como as complicações do parto e puerpério, as intercorrências do período gestacional são amplamente preveníveis e depende da participação ativa do serviço de saúde. Dentre as estratégias de minimizar as complicações de uma gestação de alto risco no pré-natal, a fisioterapia dispõe de exercícios físicos e respiratórios capazes de reduzir as dores lombares e pélvicas, diminuir o ganho de peso, prevenir a incontinência urinária e gerar relaxamento por meio de massagens perineais (VAN KAMPEN et al, 2015). É expressiva a quantidade de gestantes que interrompem a prática de exercício físico regular bem como reduzem o nível de suas atividades de vida diária (AVDs) quando descobrem que estão grávidas. Entretanto, sabe-se que a adoção de atividades físicas regulares no período pré-natal tem forte influência na prevenção de algumas doenças como hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade materna, diabetes gestacional e pré-eclampsia, além de outras doenças associadas a gravidez (VELOSO et al, 2015) **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo socializar a experiência de fisioterapeutas no acompanhamento pré-natal de gestantes de alto risco, bem como refletir sobre a importância da inclusão da fisioterapia no período gestacional. **Descrição da Experiência:** Este é um estudo de natureza descritiva, do tipo relato de experiência, realizado no Hospital Santo Antônio Maria Zaccaria, executado pelos fisioterapeutas residentes do primeiro ano do programa de residência multiprofissional em saúde da mulher e da criança da Universidade Federal do Pará (UFPA), concentrado no município de Bragança/PA, diante de um grupo de gestantes identificadas com gravidez de alto risco, onde foram submetidas ao exercício terapêutico semanal durante o período de um mês. O grupo foi composto por 10 grávidas portadoras de comorbidades como hipertensão, diabetes melito, incontinência urinária, alergias e desvios posturais com dor. Todas foram submetidas a uma avaliação fisioterapêutica que continha: anamnese; sinais vitais e exame físico; dados ginecológicos e obstétricos, com informações sobre a idade gestacional, número de gestações, partos e abortos, número de consultas de pré-natal já realizadas, data da última menstruação e data provável do parto, presença de dispareunia, dismenorréia e incontinência urinária, antecedentes de cirurgias ginecológicas e/ou violência obstétrica; Após as avaliações, foram agendados quadros encontros semanais, nas manhãs de quarta-feira, em um espaço amplo e ventilado do hospital, suficiente para acomodá-las durante a execução dos exercícios. Todas as atividades eram orientadas e supervisionadas pelos fisioterapeutas participantes. Antes de

iniciar as atividades, as gestantes receberam orientadores e palestra sobre a importância do exercício físico no período gestacional e os benefícios dos mesmos na gravidez de alto risco. A partir de então, o atendimento era iniciado com exercícios respiratórios, com o objetivo de proporcionar um relaxamento inicial e a conscientização do padrão respiratório adequado; prosseguindo com alongamentos da musculatura de pescoço, coluna e membros superiores e inferiores; após os alongamentos, dava-se início ao exercício de fortalecimento muscular, onde os músculos do assoalho pélvico eram o foco do treino, para tanto, eram realizados exercícios de contração e relaxamento do períneo em decúbito dorsal e em quatro apoios, além de exercícios de ponte e mobilização pélvica. Durante todo o procedimento, as gestantes eram questionadas se estavam se sentindo bem. Ao final das atividades, o grupo foi orientado a continuar os exercícios de baixa intensidade e incluir este hábito em sua rotina diária. **Resultados:** No decorrer dos encontros grupais, foi percebido uma boa aceitação das gestantes em realizar os exercícios propostos pela equipe. Desde as avaliações, no primeiro contato, as grávidas mostraram-se pouco esclarecidas sobre as suas condições de risco, cabendo ao fisioterapeuta responder algumas dúvidas relacionadas ao cuidado em manter a pressão arterial controlada, as complicações decorrentes da diabetes e a apresentação dos músculos do assoalho pélvico, bem como a importância de mantê-los fortes antes e depois do parto. A pressão arterial foi monitorada no início e no final de cada atendimento, não havendo intercorrências durante a execução das atividades ou mesmo relatos de mal estar. Apesar de algumas faltas, a maioria compareceu em todos os atendimentos, o que revela um interesse pela atividade e preocupação com a qualidade da saúde. A equipe prestou suporte do início ao fim dos encontros, incentivando a participação e estimulando o desempenho das gestantes. Foi, ainda, distribuído folder informativo sobre a importância dos músculos do assoalho pélvico e os exercícios possíveis de ser realizados em casa. Os fisioterapeutas receberam um feedback positivo e relatos de bem estar após os atendimentos. **Conclusão/Considerações Finais:** A partir desse estudo, foi possível compreender o significado da relação entre gestação, fisioterapia e qualidade de vida. As repercussões na fisiologia e anatomia feminina causadas pelo período gestacional permitem uma abertura para diversas atuações profissionais da saúde. Nesse sentido, a fisioterapia assume um importante compromisso com a saúde materna e fetal, ofertando, por meio do exercício físico, maior probabilidade de uma gestação segura, além de uma recuperação ágil e saudável. A gestação de alto risco merece atenção redobrada, dispondo da participação ativa de uma equipe multiprofissional que aborde o aspecto biopsicossocial da mulher e que, dessa forma, promova a qualidade da gestação e do parto. Tão importante quanto a intervenção terapêutica, a educação é elemento essencial na saúde pública, uma vez que as orientações e os esclarecimentos de dúvidas tem capacidade de evitar grande parte das intercorrências. Nessa perspectiva, cabe refletir sobre as contribuições do profissional fisioterapeuta inserido no programa de pré-natal do serviço público, bem como os benefícios de um condicionamento físico ativo para a qualidade de vida materna e fetal.

Referências:

1. VAN KAMPEN, M., DEVOOGDT, N., DE GROEF, A. et al. Int Urogynecol J (2015) 26: 1575.
2. VELLOSO, EPP; REIS, ZSN; PEREIRA, MLK et al. Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. Rev Med Minas Gerais 2015; 25(1): 93-99

3. VERSIANE, CC; FERNANDES, LL. Gestantes de alto risco internadas na maternidade de um Hospital Universitário. Rev Norte Min Enferm. 2012;1(1):68-78