

Intervenção Fisioterapêutica no Pré-Natal

Carla Tais Mergen, Cleidy Haeffner Martins,
Michele Sperotto¹, Magda Texeira²

INTRODUÇÃO: A mulher gestante passa por um período de grandes transformações, onde ocorrem alterações físicas e emocionais, transtornos de ordens músculo-esqueléticas, circulatórios e digestivos. Tudo isto devido as alterações hormonais e mudanças mecânicas que ocorrem durante este período. Na disciplina de saúde da mulher, do 6º semestre, da UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul desenvolvemos um trabalho prático, com uma gestante do bairro Luís Flogliatto no período de março a junho 2003, a fim de levar a mesma, através de um programa fisioterapêutico, alternativas para conviver com este período de grandes transformações, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida a esta gestante. Este trabalho buscou aprofundar os benefícios da atividade física no cotidiano de uma gestante, partindo da nossa vivência prática e do que foi desenvolvido com a gestante. Haverá descrição

¹ Acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Unijuí.

² Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Unijuí.

das atividades relatadas estando as mesmas fundamentadas teoricamente. OBJETIVO: através de um programa fisioterapêutico de exercícios de fortalecimento muscular e alongamentos, além de muitas orientações, amenizar as dificuldades sentidas e proporcionar, com visitas semanais domiciliares, uma melhora na qualidade de vida da gestante. APRESENTANDO A GESTANTE: vinte cinco anos; casada; terceira gestação; classe social baixa. QUEIXA SE DE: câimbra; edema de membro inferior; dor lombar; falta de ar e cansaço; dificuldade de realizar AVDs. ATIVIDADES REALIZADAS: alongamentos globais; exercícios metabólicos (câimbras, edema, melhora da circulação...); fortalecimento abdominais; fortalecimento da musculatura pubocoxígia; orientações posturais; dicas de alimentação; amamentação e cuidados com o seio; respiração para o parto; técnicas de relaxamento; cuidados com o bebê. CONCLUSÃO: A gravidez e o trabalho de parto exigem muito do corpo da mulher, por isso, há necessidade de atividade física neste período. Notamos através do acompanhamento à gestante que todos os sintomas citados pela mesma, na nossa primeira visita, eram verídicos trazendo assim grandes dificuldades para a mesma, na realização de atividades do cotidiano. O objetivo principal do programa fisioterapêutico não era eliminar os sintomas, pois estes são normais no período gestacional, mas sim amenizá-los, mostrando a gestante que suas atividades cotidianas poderiam ser realizadas desde que com certo cuidado. A realização deste trabalho prático foi muito importante para nos como acadêmicas de Fisioterapia, pelo fato de ver como orientações e atividades realizadas, podem auxiliar na qualidade de vida de uma gestante, e principalmente pela experiência de interagir com a paciente em seu próprio meio, percebendo suas condições sócio-econômicas e culturais, assim prestando uma assistência ampla e humanizada. Gostamos muito de trabalhar com a gestante, pois é uma fase muito linda e importante na vida de uma mulher, que necessitam de orientações e cuidados.