

Guia Sobre o Papel do Fisioterapeuta no Pré-Natal de Baixo Risco

Promovendo Saúde e Bem-Estar
Durante a Gestação





Ficha Técnica



Faculdade Estácio de Belém
Curso de Fisioterapia
Disciplina de Saúde da Mulher

Elaboração

Alice Pereyra de Sousa
Edjane Camille Lopes Reis
Jeferson Henriques Sacramento Nascimento
Leandro Ribeiro de Alexandria
Vinicius de Sena Pantoja

Orientadora

Leonilde Sousa dos Santos

Belém - PA

2024

Sumário

01	– Saúde da Gestante.....	05
02	– O Atual Cenário da Fisioterapia no Período Gestacional.....	06
03	– A Importância do Fisioterapeuta no Pré-Natal.....	07
04	– A Fisioterapia no Período Gestacional.....	08
05	– Exercícios e Técnicas Utilizados.....	09
06	– Exercícios.....	10
07	– Por que Procurar um Fisioterapeuta no Pré-Natal?.....	13
08	– Sobre Exercícios para o Fortalecimento do Assoalho Pélvico.....	14
09	– Preparação para o Parto.....	15
10	– Direito Assistência Integral no Pré-Natal.....	16
11	– Referências.....	17

Saúde da Gestante

Gostaríamos de expressar nossos votos de um excelente período gestacional. Que esta fase seja repleta de saúde, serenidade e momentos especiais.

Este guia foi elaborado por alunos do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Estácio de Belém, com o objetivo de fornecer orientação a gestantes e seus familiares, além de oferecer suporte à equipe multiprofissional envolvida no cuidado pré-natal e pós-natal.

Nosso intuito é promover a qualidade de vida das gestantes, proporcionando informações e práticas que favoreçam uma gestação saudável e equilibrada. Além disso, buscamos destacar a importância da fisioterapia nesse contexto, evidenciando como as intervenções fisioterapêuticas podem contribuir para o bem-estar físico e emocional das gestantes.



O Atual Cenário da Fisioterapia no Período Gestacional



A fisioterapia na obstetrícia é essencial para ajudar as mulheres durante a gravidez e após o parto, aliviando o estresse e tratando problemas respiratórios, posturais e preparando-as para o trabalho de parto. Seu objetivo é não apenas tratar, mas também prevenir problemas, oferecendo orientação e intervenção precoce, quando necessário.

Há um reconhecimento crescente da importância da fisioterapia como parte integral dos cuidados pré-natais. Muitos obstetras e ginecologistas recomendam a fisioterapia como complemento ao acompanhamento médico tradicional.

Tecnologias como biofeedback, eletroestimulação são usadas para tratar problemas específicos, como disfunções do assoalho pélvico. Abordagens como pilates e yoga modificados para gestantes também são cada vez mais populares.



A Importância do Fisioterapeuta no Pré-Natal

A fisioterapia desempenha um papel crucial durante a gravidez, especialmente em gestantes de baixo risco. O acompanhamento fisioterapêutico visa melhorar a qualidade de vida das gestantes, prevenir complicações e preparar o corpo para o parto. Este guia oferece informações detalhadas sobre a importância e o papel do fisioterapeuta no pré-natal, destacando como ele pode ajudar as futuras mães a terem uma gestação mais saudável e confortável.



A Fisioterapia no Período Gestacional

Controle da Dor

A fisioterapia pode ajudar a aliviar dores comuns na gravidez, como dor lombar e pélvica, por meio de exercícios específicos, alongamentos e técnicas de relaxamento muscular.

Correção Postural

A postura da gestante muda ao longo da gravidez devido ao crescimento do bebê. A fisioterapia trabalha na correção e manutenção de uma boa postura, prevenindo desconfortos e dores associadas.

Fortalecimento Muscular

Exercícios de fortalecimento, especialmente dos músculos do assoalho pélvico, abdômen e costas, são essenciais para suportar o peso extra da gestação e preparar o corpo para o parto.

Preparação para o parto

Fisioterapeutas ensinam técnicas de respiração, relaxamento e posições para o trabalho de parto, além de orientar sobre o que esperar durante o parto e pós-parto, preparando física e emocionalmente a gestante para o momento.



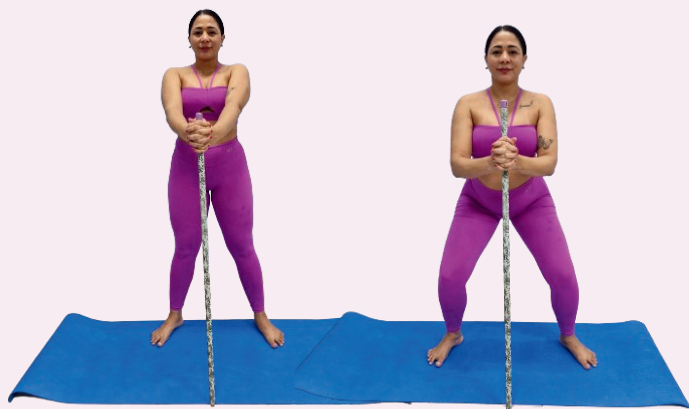
Exercícios e Técnicas Utilizados

Atividades Seguras e Eficazes

- Alongamentos:
 - Alongamento de membros inferiores e superiores
 - Exercícios de mobilidade pélvica.
- Fortalecimento Muscular:
 - Exercícios de Kegel para o assoalho pélvico.
 - Fortalecimento dos músculos abdominais e lombares, como o quadrado lombar.
- Técnicas de Respiração:
 - Respiração diafragmática para relaxamento.
 - Técnicas de respiração para controle da dor durante o parto.
- Hidroterapia:
 - Exercícios na água para reduzir o impacto nas articulações e aliviar dores.
- Massagem Terapêutica:
 - Massagem para aliviar tensões musculares e melhorar a circulação sanguínea.



Exercícios



Agachamento: Em pé, apoiando em um bastão (ou vassoura) dobrar o joelho, como se fosse sentar-se em uma cadeira mantendo a coluna reta.

Repetir 10 vezes.

Pode ser feito 3 repetições



Cócoras: Em pé, apoiada em um lugar seguro realizar a postura de cócoras (dobrar o quadril e joelho, ficando agachada).



Gato: Em quatro apoios afaste os joelhos e deixe as mãos espalmadas no chão. Arqueie a coluna fazendo com que ela fique em formato de concha. Em seguida contraia, levando o queixo em direção ao peito. Esse exercício pode ser feito também levando a cabeça e as nádegas para um mesmo lado, fazendo uma curva na lateral do corpo, repetindo do outro.

Realize 10 vezes cada modalidade.

Exercícios



Borboleta: Sentada com as costas alinhadas, dobre as pernas fazendo com que as plantas dos pés fiquem unidas. Pode-se intensificar o exercício empurrando o joelho para baixo com ajuda do cotovelo (ou das mãos), de maneira contínua e suave. Permaneça por 30 segundos, podendo repetir por 3 vezes.

Nessa mesma posição, faça força para contrair a musculatura do assoalho pélvico (força para segurar o xixi). Essa contração deverá ser feita de maneira rápida (1 segundo) por 10 vezes. E em seguida, realize essas contrações sustentando por 3 segundos. Repita 10 vezes



Postura infinita (alongamento de membros inferiores na posição lateral): Deitada de lado com o braço esticado, servindo de apoio para a cabeça, abrace lentamente o joelho. Permaneça por 30 segundos.

Repita do outro lado.

Exercícios



Fortalecimento de assoalho pélvico: Deitada com joelhos dobrados e pés apoiados, realizar a contração da musculatura do assoalho pélvico (força para segurar o xixi). Essa contração deverá ser feita de maneira rápida (1 segundo) por 10 vezes. E em seguida, realize essas contrações sustentando por 3 segundos. Repita 10 vezes. Esse exercício pode ser realizado na posição sentada, ou até mesmo em pé.



Massageando a lombar: Deitada, dobrar os joelho e quadril o quanto conseguir, com as mãos apoiadas do lado do corpo. Deixe os pés unidos e faça movimentos circulares com os joelhos. Repetir 10 vezes, ou quantas vezes achar necessário. OBS: não precisa realizar um círculo perfeito.



Vaso Capilar (exercício para retorno venoso): Deitada, eleve os braços e as pernas semi flexionadas; mexa os pés e as mãos. Pode-se ficar no máximo 3 minutos, podendo intercalar com pequenos descansos.

Por que Procurar um Fisioterapeuta no Pré-Natal?



O acompanhamento fisioterapêutico no pré-natal de baixo risco desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar das gestantes. A fisioterapia oferece uma abordagem holística, que abrange desde a prevenção de dores e desconfortos comuns até a preparação do corpo para o parto e a recuperação pós-parto.

Os fisioterapeutas são profissionais capacitados para avaliar e tratar as alterações físicas que ocorrem durante a gestação, utilizando técnicas seguras e eficazes. Seu papel vai além do alívio de dores, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das gestantes, oferecendo suporte emocional e educacional, e empoderando-as para uma experiência de gravidez mais saudável e positiva.

A integração da fisioterapia no pré-natal de baixo risco deve ser incentivada e valorizada pelos profissionais de saúde, que têm a responsabilidade de orientar e encaminhar as gestantes para esse cuidado especializado. A disseminação de informações sobre os benefícios da fisioterapia é essencial para aumentar a conscientização e a adesão a essas práticas.



Sobre Exercícios para Fortalecimento do Assoalho Pélvico

Fortalecer o assoalho pélvico durante a gestação é de extrema importância para a saúde e bem-estar da gestante. Esses exercícios ajudam a prevenir a incontinência urinária, um problema comum durante e após a gravidez, ao melhorar o controle dos músculos que suportam a bexiga.

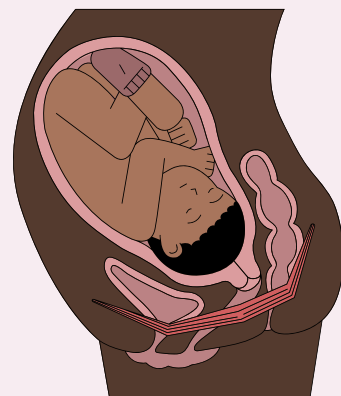
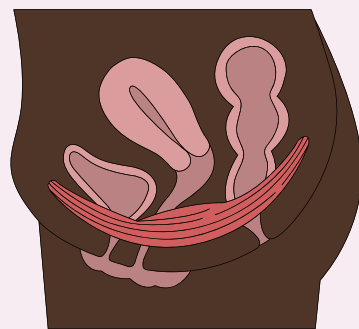
A prática regular dos exercícios do assoalho pélvico também pode facilitar o parto. Músculos mais fortes e flexíveis contribuem para um trabalho de parto mais eficiente e menos doloroso, e podem até mesmo reduzir o tempo de trabalho de parto. Após o parto, um assoalho pélvico bem treinado pode acelerar a recuperação, ajudando a restaurar a função muscular e prevenir problemas de saúde a longo prazo.

É essencial realizar esses exercícios sob orientação profissional. Um fisioterapeuta especializado em saúde da mulher pode garantir que os exercícios sejam realizados corretamente e de forma segura, ajustando a intensidade e a frequência conforme necessário para cada fase da gestação e condição física da gestante. Com orientação adequada, os exercícios do assoalho pélvico podem ser uma parte valiosa da rotina de cuidados pré-natais, promovendo uma gravidez mais saudável e confortável.

Preparação para o Parto

Os músculos do assoalho pélvico desempenham um papel crucial durante a gravidez e o parto. Eles suportam o peso do útero em crescimento, a bexiga e o intestino. À medida que a gravidez avança, esses músculos passam por várias mudanças, como o aumento da pressão com o aumento do bebê, alterações hormonais em grandes quantidades que causam relaxamento dos tecidos e ligamentos pélvicos e também o aumento da elasticidade dos músculos.

Preparar-se para o parto é um passo essencial para garantir uma experiência de parto positiva e saudável. A preparação física, emocional e educacional oferece inúmeros benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê, promovendo um parto mais seguro e uma recuperação pós-parto mais rápida. O papel do fisioterapeuta é vital nesse processo, proporcionando orientações e suporte necessários para que a gestante se sinta empoderada e pronta para dar à luz.

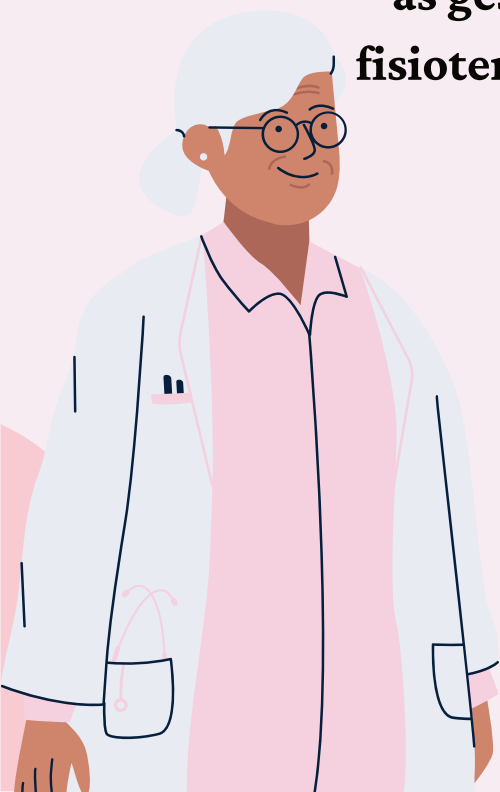


Pratique exercícios físicos moderados, como caminhadas, natação ou yoga, com o acompanhamento do fisioterapeuta. A atividade física pode ajudar a controlar o ganho de peso, melhorar o humor, reduzir o desconforto físico e preparar o corpo para esse momento.

Direito Assistência Integral no Pré-Natal

É fundamental reconhecer a importância do trabalho interdisciplinar na atenção à saúde da gestante. O fisioterapeuta, junto aos demais profissionais de saúde, contribui para um atendimento integral e humanizado, garantindo que as gestantes recebam o suporte necessário para uma gravidez segura e tranquila.

**Agradecemos a todos os profissionais de
saúde pelo compromisso em
proporcionar um cuidado de qualidade
às gestantes e fortalecer a inclusão da
fisioterapia como uma parte essencial do
pré-natal de baixo risco.**



Referências

ABRAFISM. **Recomendações para o atendimento fisioterapêutico à gestantes, parturientes e puérperas em tempos de COVID-19.** Junho de 2020.

ABRAFISM. **Ensino em Fisioterapia na Saúde da Mulher. Orientações e Esclarecimentos.** Março de 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações da OMS sobre Cuidados Pré-Natais para uma Experiência Positiva na Gravidez.** Geneva, 2016. Disponível em: <WHO-RHR-16.12-por.pdf>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Pré-Natal e Puerpério: Atenção Qualificada e Humanizada - Manual Técnico.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005.11

JORGE, C. H. et al. **Fisioterapia em obstetrícia - Atualizações e evidências.** Teresina, Piauí: Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 14ª Região (CREFITO-14) e Associação Brasileira de Fisioterapia em Saúde da Mulher (ABRAFISM), 2023. Acessado em 22 de Maio de 2024.

SOUZA, G.M. et al. **Elaboração de Um Manual de Exercícios Para o Período Grávidico.** Bragança Paulista. 2020.

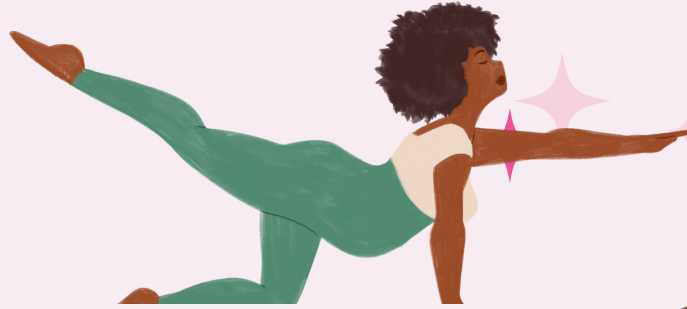
DRIUSSO, P. BELEZA A. C. S. **Avariação Fisioterapêutica da Musculatura do Assoalho Pélvico Feminino.** Editora Manole, 2ª edição. 2023

Nohanna Campos Barros, M., & Logrado de Moraes, T. **Saúde da Mulher na Gravidez: Uma Revisão Bibliográfica.** Revista Extensão, 4(1), 75-83. abr. 2020

ARAÚJO, V.A. et al. **Condutas fisioterapêuticas que beneficiam as parturientes no parto normal e humanizado : uma revisão sistematica.** Brazilian Journal of Health Review. v.5, n.6, p.23540-23554, nov. 2022.

SPERANDIO, F.F. et al. **Saúde e Bem Estar: Um Manual Para Gestantes.** Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, p.7-19, 2020.

SILVA, J.R. et al. **Importância Do Fisioterapeuta No Período Gestacional.** Research, Society and Development. v.4, n.11, p.1-8, set. 2021.







Estácio



BELÉM
PREFEITURA
TAMO JUNTO POR BELÉM