



INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO GESTACIONAL

PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTION ON QUALITY OF LIFE IN THE GESTATIONAL PERIOD

(Lucielma Moreira dos Santos, João Vitor Tavares Miranda)

Resumo: Objetivo do presente estudo é demonstrar a importância da intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida no período gestacional. Na área da saúde da mulher a intervenção fisioterapeuta ajudar a mulher a ajustar-se às mudanças físicas do começo ao fim da gravidez e do puerpério de modo que o estresse possa ser minimizado. A intervenção fisioterapêutica, inicia-se no começo da gravidez, buscando que não apenas a mãe, mas também o bebê passe por um período gestacional, o mais tranquilo possível, consecutivamente a melhora da qualidade de vida. Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, que se constitui de caráter amplo, para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, esta revisão foi conduzida por meio de uma busca seletiva de dados avançada, realizada em 20 de março de 2019 nas bases de dados SCIELO, GOOGLE ACADEMICO e PUBMED com os seguintes descritores: Qualidade de Vida, Gestação e Fisioterapia. De acordo com os autores estudados pode-se concluir que o fisioterapeuta, em seu trabalho com gestantes, tem como importância promover uma melhor postura antes e após a gestação, aumentar a percepção da mecânica corporal correta.

Palavras-Chave: Qualidade de Vida; Gestação; Fisioterapia.

Abstract: The aim of the present study is to demonstrate the importance of physical therapy intervention on quality of life during pregnancy. In the area of women's health, physical therapist intervention helps women adjust to physical changes from the beginning to the end of pregnancy and the puerperium so that stress can be minimized. The physical therapy intervention begins at the beginning of pregnancy, seeking that not only the mother, but also the baby goes through a gestational period, as quiet as possible, consecutively improving the quality of life. This is a literature review, which is broad in character, for the development of research and better understanding of the subject, this review was conducted through an advanced selective data search, performed on March 20, 2019 in SCIELO, GOOGLE ACADEMIC and PUBMED databases with the following descriptors: Quality of Life, Pregnancy and Physiotherapy. According to the authors studied, it can be concluded that the physiotherapist, in his work with pregnant women, has the importance of promoting a better posture before and after pregnancy, increasing the perception of correct body mechanics.

Keywords: Quality of Life; Gestation; Physiotherapy.



dorso, em uma área situada entre o último arco costal e a prega glútea. Sua prevalência é elevada, uma vez que 60% a 80% das pessoas tiveram, tem ou terão algum dia, dor lombar (RAMOS; ALMEIDA, 2012).

A fisioterapia é importante, pois promove saúde e atenua as consequências das modificações deste período. São realizados basicamente trabalhos cinesioterapêuticos, alongamento, fortalecimento principalmente do assoalho pélvico, exercícios respiratórios, exercícios de relaxamento, para obter redução na incidência de câimbras, dispnéia, constipação, frequência de perdas urinárias, aumentar a vitalidade, ajustar as compensações posturais e minimizar ou suspender as algias, apesar de, dependendo da rotina diária e trabalho dessas mulheres a dor ainda ser um fator bastante presente (CASTRO *et al.*, 2012).

A intervenção fisioterapêutica na assistência obstétrica de baixo risco, como parte da rotina da equipe, valoriza a responsabilidade da gestante no processo, por meio do uso ativo do próprio corpo. A mobilidade corporal durante o processo de parturição, envolve interação de fatores fisiológicos, psicológicos, culturais e, principalmente, o apoio e a orientação da equipe obstétrica. A ação do fisioterapeuta é um fator estimulante para que a mulher se conscientize de que seu corpo ativo pode ser uma ferramenta para facilitar o processo do trabalho de parto e trazer-lhe satisfação com a experiência do nascimento (BAVARESCO *et al.*, 2011).

Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, que se constitui de caráter amplo, para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, esta revisão foi conduzida por meio de uma busca seletiva de dados e revisões de literatura com as seguintes etapas: seleção do tema, organização dos critérios de inclusão e exclusão de artigos, estudo e análise dos artigos selecionados na pesquisa, interpretação e discussão dos resultados obtidos.



Por meio da busca avançada, realizada em 20 de Março de 2019 nas bases de dados SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO e PUBMED com os seguintes descritores: Qualidade de Vida, Gestação e Fisioterapia.

Após essa fase foi realizada a leitura dos artigos pelo resumo, apesar do material obtido através do uso dos descritores, muito material não condizia com a pesquisa. Os dados analisados para seleção dos artigos atenderam os seguintes critérios de inclusão: Trata-se de artigo original, ter resumo completo na base de dados, no idioma português, ou inglês, cujo assunto seja de interesse desta revisão narrativa e publicado nos últimos 10 anos. Já dentro do critério de exclusão foram: Artigos que não abordassem a temática, artigo de revisão de literatura, relato de experiência, tese ou dissertação, além dos quais não atendessem os critérios de inclusão.

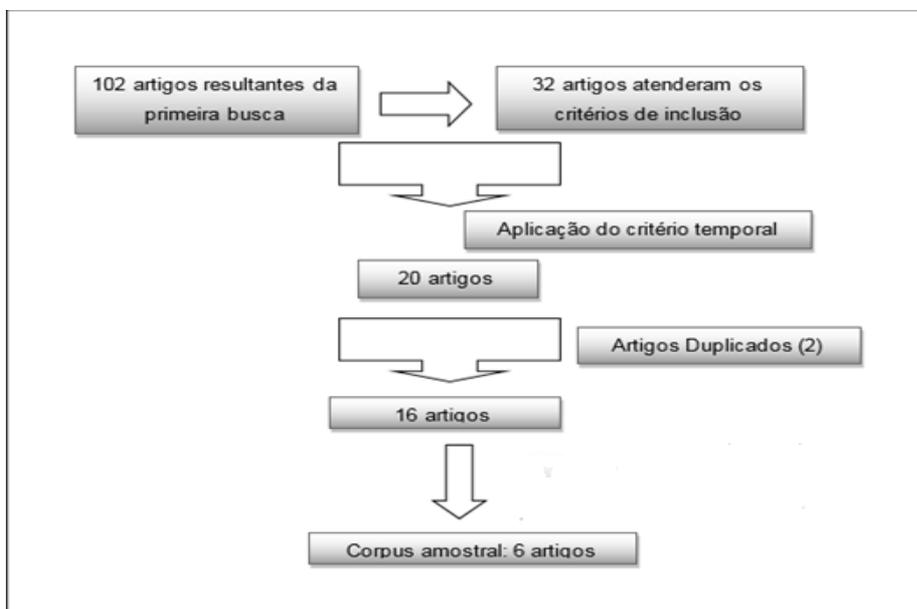
Resultados e discussão

Inicialmente foram encontradas 925 produções científicas. Desses foram selecionadas 102 produções científicas apenas 32 atenderam ao critério de inclusão. Das 32 produções selecionadas, 20 atenderam ao critério de inclusão ao serem classificadas como artigos. Quando se aplicou o filtro de acordo com o recorte temporal dos últimos dez anos, foram selecionados 20 artigos. Desses, dois estavam duplicados por integrarem mais de uma base de dados, motivo pelo qual foram excluídos, restando 16 artigos menos 2 artigos não possuía referência. Restaram 6 artigos que passaram a compor o corpus de análise para este estudo de revisão narrativa, que se encontra ilustrado na figura 1.



V Jornada Acadêmica do HUPAA
Tecnologias em Saúde
 27 - 29 de Novembro 2019

Figura 1 - Fluxograma da escolha dos artigos.



Os resultados da presente revisão bibliográfica foram dispostos em quadro, para melhor visualização e análise do corpus amostral.

Quadro 1 – Características dos estudos selecionados:

AUTORES DE REFERÊNCIA	GRUPO DE ESTUDO	VARIÁVEIS ANALISADAS	RESULTADOS
DALVI <i>et al.</i> , 2010	n = 5 grávidas (20-40 anos)	Foi feita avaliação física e fisioterapêutica. Fizeram alongamentos, exercícios e sessões de fisioterapia durante 8 meses.	Houve uma melhora no bem-estar físico das voluntárias, diminuindo transtornos osteomioarticulares, respiratórios e circulatórios, bem como promovendo redução das dores musculares e do possível uso de medicamentos analgésicos, além da melhora na consciência corporal da gestante.
CORRÊA <i>et al.</i> , 2012	n = 1 gestante de 23 anos	Foram feitas 12 sessões, 2 vezes por semana de fisioterapia.	Houve melhora da dor e melhora na maioria dos domínios da qualidade de vida, onde as capacidades funcionais e estadas geral da saúde atingiram pontuação máxima no término do tratamento.
GANNUNY <i>et al.</i> , 2012	n = 52 gestantes (a	As mulheres responderam a um	Na análise entre grupos, não houve diferenças significativas



V Jornada Acadêmica do HUPAA
Tecnologias em Saúde
27 - 29 de Novembro 2019

	partir de 18 anos)	questionário e fizeram exercício numa bicicleta estacionária 30 minutos, uma vez por semana.	nos valores da pressão arterial e frequência cardíaca, porém na análise intra-grupos essa diferença foi observada entre o momento inicial e final da intervenção. Em ambos os grupos houve piora em alguns domínios do questionário de qualidade de vida, porém não houve diferença significativa quando comparados os escores entre os grupos ao longo do tempo.
GIL <i>et al.</i> , 2009	n = 34 gestantes	Sessões de alongamentos e RPG.	Houve diminuição significativa da dor lombar nas mulheres tratadas com RPG e diminuição de medicamentos receitados para dor, enquanto que no grupo controle, os medicamentos continuaram sendo ingeridos e a dor aumentou.
SANTOS; GALLO, 2010	n = 45 gestantes (13-38 anos)	Foi criado e aplicado um questionário e para avaliara intensidade da dor, foi utilizada a Escala Visual Analógica de Dor.	A lombalgia foi mais frequente em mulheres que apresentaram lombalgia prévia e naquelas que estiveram grávidas pela primeira vez. A dor lombar também foi mais frequente durante o terceiro trimestre gestacional e, na maioria dos casos, foi referida como pontadas, de intensidade moderada, com duração de uma hora ou mais. O repouso reduzia a dor lombar das pacientes, enquanto as atividades domésticas intensas a agravavam.
SEBBEN <i>et al.</i> , 2011	n = 2 gestantes primíparas (15 - 35 anos)	Foi realizado exercícios hidroterápicos, durante 2 meses, no total de 10 sessões.	O tratamento mostrou-se eficaz para a redução dos sintomas de dor lombar na gestação, além de propiciar benefícios no campo sócio psicológico, influenciando no bem-estar, na auto-estima e na qualidade de vida destas pacientes.

Fonte: autor.

Segundo Lima, Bispo e Cordeiro (2016), exercício físico influencia positivamente a qualidade de vida das gestantes. Novos trabalhos são necessários



visando à realização de atividade física com protocolo controlado para confirmação de todos os possíveis benefícios do exercício nessa população.

De acordo com Ramos e Almeida (2012) a fisioterapia no serviço de pré-natal se dá por meio de orientações posturais e exercícios terapêuticos específicos, podendo prevenir e/ou minimizar lombalgias associadas às alterações decorrentes do período gestacional, a cinesioterapia é o recurso fisioterapêutico mais indicado para gestantes, pois é um método que não possui contra indicação, além de ser de baixo custo e fácil aplicabilidade.

Já no protocolo fisioterapêutico proposto neste estudo por Castro et al. (2012), com base na EVA (1–3): cinesioterapia, técnicas respiratórias, relaxamento e estímulo à deambulação; EVA (4–7): massoterapia, técnicas respiratórias, relaxamento e estímulo à deambulação e EVA (8–10): técnicas respiratórias, relaxamento e TENS. de dor mostrou ser de fácil aplicabilidade, podendo auxiliar o fisioterapeuta na escolha da conduta mais adequada à realidade da sala de pré-parto. A abordagem fisioterapêutica no pré-parto parece interferir positivamente sobre a dor e o desconforto materno no grupo estudado, porém novos estudos se fazem necessários nessa área.

Bavaresco *et al.*, (2011) afirmar que o suporte físico e emocional promovido pelo fisioterapeuta durante o trabalho de parto e o parto de baixo risco parece contribuir para sua humanização e a do nascimento ao proporcionar à gestante bem-estar físico, redução das percepções dolorosas, aumento da confiança, redução do medo e da ansiedade, e maior consciência do processo parturitivo.

Segundo ainda, Bavaresco *et al.*, (2011) a assistência fisioterapêutica ajuda ainda a tornar o processo de parturição mais ativo, natural e satisfatório, favorecendo uma vivência positiva na vida social e familiar da parturiente, como mulher e mãe. Porém, como a grande maioria dos hospitais e maternidades não oferece atendimento fisioterapêutico às suas gestantes, ainda temos um longo caminho a percorrer até que todas elas tenham acesso a um atendimento obstétrico mais acolhedor e humanizado, que supra todas as suas necessidades,



respeite a sua individualidade e garanta satisfação para a família que acaba de aumentar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa pode-se concluir que o fisioterapeuta, em seu trabalho com gestantes, tem como importância promover uma melhor postura antes e após a gestação, aumentar a percepção da mecânica corporal correta, preparar os membros superiores para as demandas de cuidados ao bebê, promover uma maior percepção corporal e uma imagem corporal positiva, melhorar a percepção e controle da musculatura do assoalho pélvico, manter a função abdominal e prevenir ou corrigir a patologia da diástase dos retos, promover ou manter um preparo cardiovascular seguro, prover informações sobre as mudanças que ocorrem na gravidez e no parto, melhorar a capacidade de relaxamento, evitar problemas. Acompanhando a gravidez prepara a paciente fisicamente para o trabalho de parto, expulsão e atividades após o parto, e orienta exercícios progressivos e seguros para o pós-parto. Essas metas visam preparar a mulher durante o período tão especial em sua vida com qualidade de vida e saúde. Portanto concluímos que se faz necessário um maior esclarecimento e divulgação da importância do trabalho realizado pelo fisioterapeuta junto à pacientes obstétricas e ginecológicas direcionados à comunidade médica e à população em geral, visto que esse trabalho promove benefícios à mãe e ao bebê, previne complicações e diminui o tempo de internação e recuperação da gestante.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. T. *et al.* Comparação da qualidade de vida de gestantes vinculadas a um programa específico de atividade física e gestantes sedentárias. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 163, n. 2, p. 1-10, dez. 2011.



ARTAL, R. WISWELL, R. A.; DRINKAWATER, B. L. **O exercício na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999.

BAVARESCO, G. Z. *et al.* O fisioterapeuta como profissional de suporte à parturiente. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3259-3266, 2011.

CASTRO A. S.; CASTRO A. C.; MENDONÇA A. C. Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor Physiotherapeutic approach in the pre-partum: proposed protocol and evaluate pain. **Fisioter Pesq.**, Uberaba, MG, n. 19, v. 3, p. 210-214, 2012.

CORRÊA, T. C. *et al.* Efeitos da fisioterapia na qualidade de vida e lombalgia de paciente gestante. **Rev. Colloquium Vitae**, v. 4, p. 151-158, 2012.

DALVI, A. R. *et al.* Benefícios da cinesioterapia a partir do segundo trimestre gestacional. **Rev. Saúde e Pesquisa**, n. 3, v. 1, p. 47-51, 2010.

GANNUNY, C. S. *et al.* Avaliação do exercício físico com bicicleta estacionária em gestantes com risco para o desenvolvimento da pré-eclâmpsia. **Rev Perspectiva Médicas**, n. 23, v. 1, p. 11-18. 2012.

GIL, V. F. B.; OSIS, M. J. D.; FAÚNDES, A. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Rev. Fisioterapia e Pesquisa**, n. 18, v. 2, p. 164-170, 2011.

LIMA, J. M.; BISPO, W.; CORDEIRO, A. L. INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE GESTANTES: UM ESTUDO TRANSVERSAL. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [s.l.], v. 6, n. 4, p. 395-401, 25 nov. 2016.

MARQUES, M. G. *et al.* QUALIDADE DE VIDA DE CUIDADORES DE CRIANÇAS COM DISFUNÇÕES NEUROLÓGICAS. **Cadernos de Pós-graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 16-23, jul. 2016.

RAMOS, A. V. B.; ALMEIDA, C. S. de. A gestação no segundo trimestre de usuárias da clínica de saúde da mulher e o papel da fisioterapia. **Revista inspirar - Movimento & Saúde**, Canoas, v. 4, n. 21, p. 1-5, dez. 2012.

