

## PROPOSTAS DE ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA DURANTE O PRÉ-NATAL

Acadêmicas: Ana Paula Melo Lopes

Caroline Amarante Ueno

Orientação: Telma Regina Chiarapa

Supervisão metodológica: Heitor Romero Marques

A gestante, durante os seus nove meses, passa por diversas modificações anatômicas e fisiológicas que repercutem fortemente em seu organismo, interna e externamente. A mulher grávida e no pós-parto apresenta uma oportunidade singular para o fisioterapeuta.

A gravidez é uma ocasião de intensas alterações musculoesqueléticas, físicas e emocionais e, ainda assim, uma condição de saúde. O fisioterapeuta também é capaz de avaliar e ajudar a paciente com mudanças físicas, enfocando primariamente a manutenção do bem-estar, queixas musculoesqueléticas específicas incorporando o conhecimento da lesão e cicatrização dos tecidos com o conhecimento das mudanças devidas à gestação.

A Associação de Amparo à Maternidade e à Infância Cândido Mariano oferece um protocolo de atendimento ambulatorial que visa tratar problemas como: mialgias, lombossacralgias, edemas, alterações posturais e perineais, através de diversos recursos, incluindo alongamentos, cinesioterapia, drenagem linfática, massoterapia e cinesioterapia perineal e relaxamento, de modo que a gestante possa obter um completo bem-estar físico e mental, após cada terapia.

Neste trabalho não apresentamos um protocolo específico que deve ser usado na mulher grávida, em vez disso, fornecemos

ao leitor informações básicas sobre as alterações físicas na gravidez e mostramos uma boa fundamentação para o desenvolvimento de programas de assistência seguros e efetivos. A AAMI-Maternidade Cândido Mariano apresenta ainda metas para o seu programa de exercícios que incluem: promover uma melhor postura antes e após a gestação; aumentar a percepção da mecânica corporal correta; preparar os membros superiores para as demandas dos cuidados ao bebê; promover uma maior percepção e imagem corporal positiva; melhorar a percepção e controle da musculatura do assoalho pélvico e outros.

Antes de iniciar um trabalho de atendimento pré-natal, o fisioterapeuta deve lembrar-se sempre que as mulheres tem esperanças e anseios diferentes para seu parto. O fisioterapeuta será capaz de encorajá-la e aconselhá-la sobre o começar de um tratamento com atividade física adequada com consentimento de seus médicos. Elas devem ser encorajadas a se exercitarem “pouco e sempre” para permitir que seus corpos imponham a duração e esforço de suas atividades diminuindo a intensidade e frequência nos estágios finais da gravidez. Testes e prescrições de atividades para a gestante lembram considerações de responsabilidade, isso porque a gestante traz consigo não apenas os riscos do exercício e exacerbações prováveis de doenças, mas também os riscos adicionais da gravidez.

Propomos com este trabalho, sugestões para ajudar no protocolo de atendimento já existente da AAMI, através de itens que possam ser incluídos no trabalho de assistência fisioterapêutica à mulher gestante.