

ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO PERÍODO GESTACIONAL

Bruna De Jesus Barbosa
Letícia De Jesus Santos Souza
Paula Roberta Dantas Cunha¹
Paloma Cerqueira Vieira Motta²

RESUMO

A gestação é um período na vida da mulher em que ocorrem grandes alterações, que podem resultar em desconforto, e dor causando limitações durante a execução das suas atividades de vida diária. É nesse contexto que a atuação fisioterapêutica assume uma grande importância, principalmente na diminuição dos desconfortos musculoesqueléticos. O objetivo é investigar os benefícios da Fisioterapia no período gestacional. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que buscou artigos nas bases de dados Google Acadêmico, Pubmed/Medline e BVS. Identificado 432 artigos, 2 livros, descartados 417 pelo critério de exclusão, sendo elegíveis 15 artigos. Realizada entre setembro e outubro de 2021. Conclui-se que a abordagem fisioterapêutica apresenta efeitos benéficos sobre a qualidade de vida da gestante, e intervém de forma positiva na prevenção e redução de disfunções.

Palavras-chave: Fisioterapia, Gestação, Abordagem, Saúde Da Mulher.

ABSTRACT

Pregnancy is a period in a woman's life in which major changes occur, which can result in discomfort and pain, causing limitations during the execution of her daily activities. It is in this context that physical therapy is of great importance, especially in reducing musculoskeletal discomfort. The aim is to investigate the benefits of physiotherapy during pregnancy. This is an integrative literature review, which searched for articles in the Google Scholar, Pubmed/Medline, and VHL databases. Identified 432 articles, 2 books, discarded 417 by the exclusion criteria, being eligible 15 articles. Performed between September and October 2021. It is concluded that the physiotherapeutic approach has beneficial effects on the quality of life of the pregnant woman, and positively intervenes in the prevention and reduction of dysfunctions.

Key-words: Physiotherapy, Pregnancy, Approach, Women's Health.

¹ Graduandas de Fiosioterapia do Centro Universitário Jorge Amado

² Mestra em Políticas Sociais e Cidadania Universidade Católica do Salvador, especialização em Neonatologia e Pediatria e em Metodologia do Ensino Superior pela Estácio, Graduação em Fisioterapia - Instituto Adventista do Nordeste (IAENE,2002).

INTRODUÇÃO

A gestação consiste em um processo fisiológico natural compreendido por uma sequência de adaptações ocorridas no corpo da mulher a partir da fecundação. Com a gravidez o corpo da mulher sofre muitas alterações fisiológicas comuns a esta fase, e que afetam diretamente sua biomecânica, assim como todo o organismo, gerando mudanças nos sistemas endócrinos com a liberação de hormônios, como também influenciam em alterações dos sistemas tegumentar, respiratório, cardiovascular e musculoesquelético, desencadeando inúmeras disfunções (SILVA, OLIVEIRA, 2013).

Entre as alterações citadas uma das principais é sistema musculoesquelético, no qual aparece mudanças importantes, como a compensação postural, causada pelo modificador do corpo da gestante, onde o corpo projeta-se para frente ocasionando uma rotação pélvica, uma lordose lombar e uma sobrecarga nos glúteos. Devido ao ganho de peso ocorre adaptações na deambulação, que é associada a uma inclinação anterior da pelve com diminuição do tônus na região abdominal, aumento da curvatura na região cervical e lombar, podendo assim desenvolver dores de coluna, aparecimento de espasmos e pontos-gatilhos causando limitações articular nessa região, e encurtamento do piriforme, causando uma possível inflamação no nervo ciático (ZAMBIAZZI, 2014).

Já no sistema respiratório ocorre déficit no retorno sanguíneo, fazendo com que os vasos sejam comprimidos, dificultando o retorno venoso e propiciando edemas distais, devido o feto realizar troca gasosa por intermédio da mãe ocorre aumento da oxigenação, como também ocorre elevação do diafragma, acarretando compressão no pulmão e diminuído a capacidade respiratório, fazendo com que a gestante realize uma respiração basicamente apical, e desenvolva sinais de dispneia intensa, esforço respiratório e uso da musculatura acessória (LARRUA, 2013).

Dentre as mudanças cardiovasculares ocorre aumento do débito cardíaco e do volume sanguíneo, isso ocorre pela hipertrofia do coração decorrente do crescimento do útero. O débito cardíaco aumentada 40%, e o volume de ejeção de sangue aumenta até 30%, levando em consideração a compressão das veias ilíacas e cava inferior pelo útero causa aumento da pressão venosa e assim reduzir o fluxo de sangue para as pernas, proporcionando edema (ANDRADE, 2020).

No sistema endócrino, tendo a placenta como o elemento que provoca essas mudanças, por sintetizar hormônios importantes. Os hormônios de maior atuação na gestação é os estrógenos, progesterona e a relaxina. Os estrógenos geram o crescimento da musculatura e o aumento da vascularização uterina, e a progesterona que age inibindo que a musculatura expulse o feto, já a relaxina apresenta efeitos importantes no sistema reprodutor feminino e músculos do assoalho pélvico (RAMOS, 2012).

Entre as principais mudanças que ocorrem no sistema tegumentar é aumento da espessura da pele e da gordura subdérmica, o crescimento do cabelo e das unhas, escurecimento da pele por aumento da produção da melanina, aumento da atividade acelerada das glândulas sudoríparas e sebáceas, além da maior atividade circulatória, e estrias gravídicas (AMARAL, 2011).

Já no sistema respiratório ocorre déficit no retorno sanguíneo, fazendo com que os vasos sejam comprimidos, dificultando o retorno venoso e propiciando edemas distais, devido o feto realizar troca gasosa por intermédio da mãe ocorre aumento da oxigenação, como também ocorre elevação do diafragma, acarretando compressão no pulmão e diminuído a capacidade respiratório, fazendo com que a

gestante realize uma respiração basicamente apical, e desenvolva sinais de dispneia intensa, esforço respiratório e uso da musculatura acessória (LOUROZA, 2013).

Dentre as mudanças cardiovasculares ocorre aumento do débito cardíaco e do volume sanguíneo, isso ocorre pela hipertrofia do coração decorrente do crescimento do útero. O débito cardíaco aumentada 40%, e o volume de ejeção de sangue aumenta até 30%, levando em consideração a compressão das veias ilíacas e cava inferior pelo útero causa aumento da pressão venosa e assim reduzir o fluxo de sangue para as pernas, proporcionando edema (LEANDRO, 2017).

De acordo com Lemos (2014), estas disfunções podem afetar negativamente toda fase gestacional, que dura aproximadamente 40 semanas, ou em torno de 9 meses, podendo ser dividida em três trimestres. O primeiro trimestre corresponde do 1° ao 3° mês (1° a 13° semana), segundo trimestre do 4° ao 6° mês (14° a 27° semana), e o terceiro trimestre 7° ao 9° mês (28° a 40° semana. No primeiro trimestre gestacional os ligamentos e articulações estão se tornando mais frouxos e instáveis, propiciando uma postura inadequada. É neste período que acontece as oscilações emocionais, apresenta maior sensibilidade nos seios, sono, cansaço e enjoos (VIEIRA., FLECK, 2013).

No segundo trimestre a sobrecarga nos músculos e ligamentos da coluna vertebral é mais intensa, devido à ação de hormônios. Entretanto, conforme o desenvolvimento do bebê, os músculos abdominais e do assoalho pélvico podem-se apresentar enfraquecidos, pois na gestação a musculatura do assoalho pélvico e abdominais sofrem uma sobrecarga maior, e sua

força muscular diminui, pois além do peso dos órgãos pélvicos, a gestante precisa sustentar o peso do bebê gerado pelo bebê e pelos anexos embrionários (LAGO, 2019).

No terceiro e último trimestre, é considerado o momento em que a gestante sente mais dores por estar próxima do parto. Nesse período, a gestante apresenta-se com retenção de líquido, desenvolvendo assim edema nos tornozelos e nos pés. Seguindo indisposição e sonolência, aumento de dor nas costas e desconforto articulares e limitações em membros inferiores, deixando a gestante ansiosa e emocional abalado pois haverá mudanças na sua rotina de vida diária. (ALMEIDA, 2012).

Como o corpo da gestante sofre diversas alterações no período gestacional, a mesma necessita de um programa de técnicas específicas, para que as adaptações posturais ocorram com o menor número de sintomas dolorosos possíveis. As técnicas vão atenuar as alterações e os transtornos metabólicos, agindo também na diminuição de dores ocasionadas pela hiperdistensão dos músculos abdominais e do assoalho pélvico (SILVA, 2017).

A fisioterapia em saúde da mulher é uma especialidade profissional da fisioterapia que tem a finalidade a ampla atuação fisioterapêutica ao longo do ciclo vital feminino: na gravidez, no trabalho de parto, pós-parto e no puerpério. Que estuda os distúrbios cinéticos e sinérgicos funcionais que acometem os órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por um trauma ou por umas condições adquiridas (COFFITO, 2009, p. 9).

De acordo com Bavaresco et al (2011), existe diversas técnicas que o profissional Fisioterapeuta pode aderir como recursos utilizados durante o período gestacional. Entretanto, sabendo que para cada fase gestacional existe técnicas específicas, respeitando sempre a capacidade da gestante. Durante as abordagens, o Fisioterapeuta visa promover a prevenção de complicações, desconfortos, disfunções musculoesqueléticas e uroginecológicas, como também alívio das

dores, preparação para o parto, orientação postural, percepção corporal, e realizações de exercícios físicos. Dentre as técnicas abordadas pode-se utilizar massagens, drenagem linfática, hidroterapia, exercícios respiratório e de cinesioterapia.

Devido as alterações que sobrecarregam a musculatura durante o processo gestacional, a massagem é uma técnica capaz de relaxar e tonificar a musculatura, como também ocorre liberação de endorfina no ato da massagem. As endorfinas diminuem as transferências de sinais entre as células nervosas, minimizando a assimilação da dor (ALVES, 2012). Os exercícios de cinesioterapia voltado para fortalecimento e relaxamento, visa prevenir /ou diminuir as chances de desenvolver um trauma ou até mesmo uma laceração perineal, melhora o controle da musculatura do assoalho pélvico, aumentam a percepção correta da mecânica corporal (SILVA, 2013).

A técnica de drenagem linfática durante o período gestacional é indicada para eliminar o excesso de líquido do organismo, equilíbrio físico e emocional, ajuda na amenização de eventuais dores, bem-estar e melhoria da autoestima da gestante. Entre as técnicas de respiração no período gestacional, a mais empregadas são a de respiração torácica e a respiração abdominal, sendo que a respiração torácica é proposta no momento das contrações, pois ela promove maior expansão torácica no sentindo lateral, aliviando o fundo uterino e favorecendo uma maior oxigenação (LEMOS, 2014).

A hidroterapia para gestantes surge como uma técnica para proporcionar maior bem-estar, sem causar mais incômodos ou aumentar os riscos de lesões. Visto que, a imersão em água aquecida promove várias modificações fisiológicas pelas propriedades físicas da água, e a sobrecarga nas articulações é muito menor, como também estimula os movimentos articulares e musculares, o que resulta em maior flexibilidade (RENNER, 2018).

Dessa forma, é importante a realização de estudos que possam contribuir para a confiabilidade da Fisioterapia na gestação, favorecendo à um conhecimento maior dos benefícios que são oferecidos pela intervenção, reconhecendo os reais benefícios da Fisioterapia nessa fase da vida da mulher. Diante do exposto, o objetivo geral deste estudo é investigar os benefícios da fisioterapia no período gestacional.

MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura que atendeu a seguinte pergunta de pesquisa: Quais os benefícios da fisioterapia durante o período gestacional? E assim foram seguidos os seguintes passos: foi definido a identificação do problema de pesquisa, posteriormente houve a realização da busca na literatura por meio de base de dados, usando palavras chaves e delimitando os critérios necessários para a seleção dos artigos, pôr fim a realização da inspeção e apresentação dos dados obtidos.

A busca foi realizada nas seguintes bases de dados, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval (Pubmed/Medline), Google Acadêmico. Para a realização da busca foram utilizadas combinações das seguintes palavras chaves no idioma português: “fisioterapia”, “gestação”, “abordagem”, “saúde da mulher”, e no inglês: “physiotherapy”, “gestation”, “approach”, “women's health”. Além disso, foi utilizado informações de livro em

Fisioterapia obstétrica baseada em evidências e Tratado de fisioterapia em saúde da mulher, devido a sua relevância com o tema.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Artigos anteriores aos últimos 10 anos, os que fugiam do tema proposto, e artigos que não abordaram fisioterapia gestacional.

no

técnicas período

417 Excluídos

Os critérios de inclusão dos artigos utilizados foram: Artigos escritos nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 10 anos, que investigaram as abordagens fisioterapêutica na gestação, e os benefícios da fisioterapia no período gestacional. Posteriormente entraram para os critérios de exclusão artigos anteriores aos últimos 10 anos, os que não abordaram técnicas fisioterapêutica no período gestacional, e artigos que desviaram do tema proposto. **PALAVRA-CHAVE:**

Fisioterapia “*physiotherapy*” gestação, “*gestacion*”, abordagem “*approach*”, saúde da mulher, “*women’s health*”

Discorrer sobre as abordagens da fisioterapia no período gestacional

Foram encontrados 432 artigos, sendo excluídos 97 pois não estavam dentro do período de publicação dos últimos 10 anos, 18 não destacou os benefícios da fisioterapia no período gestacional, 15 não abordavam técnicas fisioterapêuticas utilizadas na gestação, 287 desviaram do tema proposto. Ao final restaram 15 artigos, exceto que 7 artigos foram utilizados para embasamento teórico, e descartados por abordar principalmente parto e pós-parto, restando apenas 9 artigos para os resultados e discussão. **FILTROS:**

Artigos completos nos idiomas português e inglês, anos de 2011 a 2021

BASES DE DADOS

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Medical Literature Analysis and Retrieval* (Pubmed/Medline), Google Acadêmico

Figura 1:

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Artigos escritos nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 10 anos, que investigaram as abordagens fisioterapêutica na gestação, e os benefícios da fisioterapia no período gestacional

432 artigos

Abordagem Qualitativa

9 artigos selecionados

15 selecionados

RESULTADOS

Diante das pesquisas realizadas nas bases de dados, e a partir dos 15 artigos estudados, foram selecionados 9 destes para compor a tabela de resultados.

Tabela 1: Descrição dos principais resultados dos estudos selecionados

A u t o r / A n o	T í t u l o	Ob jeti vo	M e t o d o l o g i a	Resulta dos	C o n c l u s ã o
ALVE S TSG 2012	Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional	Analisar os efeitos da fisioterapia na qualidade de vida de gestantes.	G1: 38 gestantes sem patologias < 20 anos, a partir da 13ª semana gestacional. Intervenção: Exercícios no solo e na água, 90 min 2x/semana, durante um mês (12 sessões). Escala: QV SF-36. G2: 14 gestantes no 5º mês ±22 anos. Intervenção: Exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e técnicas de relaxamento realizadas na água, de 50 min. 3x/semana. (42 sessões) Escala: WHOQOL-bref.	A atividade física específica, regular, controlada e orientada pode promover melhora na qualidade de vida e na saúde das gestantes. Como também o protocolo de exercício fisioterapêutico utilizado para fortalecimento muscular e relaxamento, foi eficaz, possibilitando melhora na qualidade de vida dessas gestantes.	O acompanhamento fisioterapêutico durante a gestação pode reduzir a incidência de algias, controlar a ansiedade, melhorar a autoestima, também há indícios que pode trazer diversos benefícios musculoesqueléticos, influenciando de forma positiva na vida de uma gestante.
ANDR ADE N M et al	Atuação fisioterapêutica durante a gestação: uma abordagem cardiovascular	Revisar as principais alterações anatômicas e fisiológicas	Estudo descritivo e exploratório, com a intenção de formar um substrato teórico para discussão do tema.	A fisioterapia obtém técnicas específicas para cada alteração ocorrida no sistema cardiovascular da gestante, como também mostra que a	A fisioterapia cardiovascular irá ajudar a gestante a melhor lidar com as adaptações fisiológicas ou patológicas ocorridas durante a gestação, proporcionando a gestante uma melhor

r
i
n
c
i
p
a
i
s
p
a
t
o
l
o
g
i
a
s
q
u
e
p
o
d
e
m
o
c
o
r
r
e
r
d
u
r
a
n
t
e
a
g
e
s
t
a
ç
ã
o
e
d
e
m
o
n
s
t
r
a

r
o
s
p
r
i
n
c
i
p
a
i
s
e
f
e
i
t
o
s
d
a
f
i
s
i
o
t
e
r
a
p
i
a
d
u
r
a
n
t
e
a
g
e
s
t
a
ç
ã
o
.

FERREI RA PSA et al 2016	Benefícios da fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa	O objetivo desta pesquisa foi descrever os benefícios do	Revisão de literatur a do tipo integrativa, na qual buscou	Estudo com 46 gestantes afirmando que a cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico é uma técnica	A intervenção durante a gravidez previne a incontinência urinária no período gestacional,
---	---	--	--	---	---

		tratamento da Fisioterapia em mulheres durante o período gestacional.	estudos que apresentaram como público-alvo mulheres em período gestacional. Foi realizado um protocolo de exercícios de cinesioterapia com 46 gestantes, referente a intervenção fisioterapêutica na prevenção da incontinência urinária durante a gestação.	segura e eficaz, desenvolvendo ou restaurando a capacidade da mulher de contrair e relaxar essa musculatura, obtendo assim o seu controle, tanto durante a gravidez quanto no período do parto vaginal.	melhorando a força do assoalho pélvico, promovendo consciência e função para esta musculatura além de proporcionar melhora na qualidade de vida, pois as mulheres se sentem mais seguras para realizar suas atividades de vida diária e laborais.
LARRUVA	Desconforto osteomuscular e qualidade de vida de mulheres em diferentes fases da gestação	O presente estudo tem como objetivo verificar os desconfortos que as gestantes passam no período gestacional, sendo eles musculoesqueléticos, a dor em diferentes ciclos da gestação e a qualidade de vida.	Estudo transversal, desenvolvido no Laboratório de Estudos Clínicos em Fisioterapia (LECFisio) da Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT). Que teve como participação 49 voluntárias do gênero feminino com faixa etária de 18 a 35 anos, que foi dividida em três grupos, G1, G2 e G3 (mulheres não grávidas)	Foram analisados os três grupos, para o G1 a predominância de sintomas foi nos cotovelos, mãos, coluna dorsal e lombar, joelhos e pés. O G2 teve uma prevalência de sintomas, porém com menor frequência, na cervical, antebraço, quadril e coxas. No grupo controle (G3), a prevalência de dor foi observada na região cervical, ombros e joelho.	A qualidade de vida das gestantes é afetada havendo desconfortos musculoesqueléticos, dando ênfase no terceiro trimestre de gestação. Portanto, mostra-se importante a elaboração e intervenções de tratamento fisioterapêutico específico para esse tipo de gestante, para assim proporcionar uma melhor QV.
LEANDRO JP et al	Physiotherapeutic assistance provided to	Pesquisar, na literatura, a	Revisão de literatura exploratória, desenvolvida por meio de uma análise	Observa-se que a lombalgia gestacional	Desta forma é possível que durante a gestação, pode-se

2017	pregnant women during prenatal: a literature review	importância da assistência fisioterapêutica prestada às gestantes durante a gestação.	de materiais já elaborados. Foram avaliadas 14 gestantes com idade média de 22 anos no 5º mês gestacional, sendo aplicado um protocolo de exercícios para alívio de dor lombar.	acomete 50% da população gestante, e como resultados deste estudo, é visto que protocolo de exercícios fisioterapêuticos no tratamento da lombalgia foi eficaz por produzir um alívio e uma diminuição da intensidade da dor lombar.	reduzir a prevalência das disfunções do assoalho pélvico, dores lombares, minimizar o impacto negativo na qualidade de vida dessas mulheres.
SILVA MLB et al 2013	Relevância da Fisioterapia no período gestacional	O presente estudo teve como enfoque a relevância da fisioterapia sobre a qualidade de vida de gestantes, bem como sua capacidade de minorar desconfortos causados por alterações musculoesqueléticas, prevenir, e recuperar mais rápido lesões.	Este estudo foi realizado na maternidade Pública Municipal de Betim, onde avaliou 33 gestantes de 26 a 35 anos com dores. Onde realizaram 53 minutos por dia de cinesioterapia, sendo 10 minutos a cada 3 ou 4 horas.	O resultado mostra que 96% de alívio das dores. O estudo mostra que a cinesioterapia é um recurso fisioterapêutico mais indicado para gestantes, pois é um método que não possui contraindicação, além de ser de baixo custo e fácil aplicabilidade.	Conclui-se que a Fisioterapia tem efeitos benéficos sobre a qualidade de vida da gestante e pode ajudar a prevenir maiores lesões no períneo. Como também possui técnicas próprias que podem contribuir para o alívio da dor, permitindo que a gestante tenha uma melhor consciência corporal.
SILVA RAB et al 2019	Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa	Compilar o que há na literatura sobre a importância da atuação do	O estudo trata de uma revisão bibliográfica descritiva, do tipo revisão integrativa da literatura. Foi realizado	Concluiu-se que as atividades físicas orientadas por fisioterapeutas proporcionam melhoras significativas nas queixas apresentadas	Pôde-se constatar ao final desta revisão que apesar de haver muitos estudos sobre a atuação do

	de literatura	fisioterapeuta no período gestacional.	exercícios com 4 gestantes primíparas, entre 18 a 28 anos, sendo realizadas 26 sessões de fisioterapia nas pacientes, onde dessas 26 sessões 11 sessões foram na piscina.	gestantes. pelas	fisioterapeuta na gestação, são poucos os casos em que as gestantes procuram esse profissional, mesmo seus corpos passando por várias mudanças anatômicas e fisiológicas onde o fisioterapeuta ajudaria a minimizar os impactos destas no seu cotidiano, aumentando sua resistência física e força muscular e auxiliando para realização de um trabalho de parto mais tranquilo e saudável tanto pra mãe quanto para seu bebê.
--	---------------	--	---	------------------	--

RAMOS AB et al 2012	A gestação no segundo trimestre de usuárias da clínica de saúde da mulher e o papel da fisioterapia	O presente estudo verificar as intervenções terapêuticas que pode reduzir os desconfortos físicos de um	Estudo tipo qualitativo, experimental, prospectivos e longitudinal, composto com 16 gestantes, onde 8 participaram do grupo interventivo (GI), e 8 do grupo	Os resultados obtiveram idade média geral de 28,1, onde o grupo controle (GC) apresentou aumento de desconforto na região dorsal inferior, enquanto o outro grupo interativo (GI) sofreu uma diminuição do desconforto nesta região, com uma tendência a significativa estatística, e	Conclui-se que os resultados das técnicas de fisioterapia favorecem a diminuição das alterações e proporcionar melhora dos sintomas.
----------------------------	---	---	---	---	--

		grupo de gestantes do segundo trimestre, em uma clínica de saúde.	controle (GC), analisado estatística por meio do programa SPSS versão 17.0 onde utilizou teste de Wilcoxon.	apresentou redução significativa dos desconfortos gerais, s (p=0,016) e o grupo controle apresentou aumento significativo destes desconfortos (p=0,042).	
ZAMBIAZZ I JM 2014	Percepções das gestantes em relação à fisioterapia na saúde da materna	Esse artigo propõe uma pesquisa a voltado para o profissional de saúde mostrando as alterações fisiológica da gestação e os benefícios do acompanhamento fisioterapêutico e suas técnicas.	Trata-se de um estudo de pesquisa do tipo explorativa, com grupo de gestantes promovendo intervenções fisioterapêuticas. Sendo aplicado um questionário de avaliação antes e depois.	Foram avaliadas 5 gestantes, que tinham idade de 20 entre 35 anos, o questionário foi realizado duas vezes por semana, durante 3 meses. Os resultados obtidos foram: No início da intervenção 100% da amostra relatou sentir dor lombar em MMII, 40% dores na região da pelve e 20% parestesia em MMSS. Ao final da intervenção 80% relataram ausência de parestesia e algia em MMSS e MMSS.	Desta maneira mostrar as alterações e como a fisioterapia pode atuar, minimizado os impactos desenvolvidos do o trabalho de reabilitação, manutenção, prevenção e promoção de saúde.

DISCUSSÃO

Mediante estudos e pesquisas por meio de artigos científicos constatamos que atuação do fisioterapeuta no período gestacional é fundamental.

Silva et al (2019), afirmam que durante a gestação as mulheres sofrem com algumas alterações, sendo elas cardiorrespiratória, urinárias, circulatória, digestória e musculoesqueléticas. No entanto, o autor destaca que com o acompanhamento fisioterapêutico adequado e exercícios, a fisioterapia pode proporcionar uma melhor qualidade de vida para a mãe e o bebê, além de contribuir para a melhora da circulação sanguínea, o equilíbrio corporal e postural, prevenir também transtornos circulatórios.

Segundo Larrua et al (2013), constataram que a qualidade de vida na gestante é diminuída entre o 7º e 9º mês de gestação, isto é, no último trimestre gestacional. É nesse trimestre que a dor lombar interfere significativamente nas atividades de vida diária dessas gestantes, como também submete as alterações no aumento das mamas,

da frequência respiratória e da pressão arterial, posição do útero e inclinação do troco para frente, enfatizando assim a dor lombar. Entretanto, para reduzir essas dores o estudo mostra que a intervenção do fisioterapeuta nesse período é de suma importância, pois a fisioterapia promove alívio das dores advindas das adaptações fisiológicas naturais da gestação.

Em concordância com o autor acima Leandro et al (2017), verificaram a importância da fisioterapia no período gestacional, pois devido as alterações fisiológicas que ocorrem na gestação, o acompanhamento fisioterapêutico se torna necessário, objetivando tratar possíveis patologias, como lombalgia gestacional, incontinência urinária, minimizar ou evitar lesões musculoesquelética e no assoalho pélvico, favorecer a qualidade de vida da gestante. Ramos et al (2012), destacaram que a intervenção fisioterapêutica reduz os desconfortos advindos do período gestacional, que através das técnicas de cinesioterapia, alongamentos, fortalecimento, exercícios respiratórios e de relaxamento, também sendo associado as técnicas de pilates e hidroterapia, observa-se redução significativa dos desconfortos gerais e dores.

Os resultados obtidos no estudo acima, são similares aos achados de um estudo de revisão bibliográfica realizado por Andrade et al (2020), sobre alguns métodos fisioterapêuticos utilizados na gestação, no qual destaca a importância da hidroterapia na qualidade de vida da gestante, ao deduziram que a hidroterapia é um recurso terapêutico na qual a água é usada como meio para a realização de exercícios, que proporciona conforto às

gestantes, amenizando as modificações fisiológicas e em especial as musculoesqueléticas, prevenindo assim, complicações nas etapas finais da gestação.

Ferreira et al (2016), também afirmam que a fisioterapia tem papel fundamental na reabilitação do assoalho pélvico, e que traz diversas opções, métodos, equipamentos e protocolos que se mostram eficaz na diminuição e até mesmo eliminando a perda urinária, como ressalta que um dos principais objetivos da fisioterapia pélvica é o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, pois a melhora da força e da função desta musculatura favorecendo uma contração consciente e efetiva nos momentos de aumento da pressão intra- abdominal, evitando assim as perdas urinárias. Para Silva et al (2013), alguns métodos fisioterapêuticos são utilizados para melhora significativa da dor, e que a cinesioterapia é um importante recurso utilizado pela fisioterapia uroginecológica para acelerar os processos de recuperação, evidenciando resultados positivos quanto ao restabelecimento de força muscular, e manter o condicionamento físico.

Segundo Alves (2012), entre os exercícios aplicados para as participantes no solo e na água, nota-se que houve melhora na qualidade de vida das gestantes, onde a maioria apresentou similaridades estatísticas no domínio físico e psicológico. O autor também ressalta que instrumento mais utilizados para avaliar a qualidade de vida das gestantes é o questionário SF-

36. O SF-36 é um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em oito escalas ou componentes, que apresenta um escore final de zero a 100, no qual zero corresponde ao pior estado e 100 ao melhor estado.

A gestação é um período que requer diversos cuidados devido às várias alterações que ocorrem no corpo da mulher, decorrentes desse processo Zambiazzi et al (2014), afirma que para se ter uma gestação ativa e com diminuição das alterações ocorridas na gestação, a gestante precisa ter conhecimento da atuação fisioterapêutica como um profissional que exerce assistência na reabilitação, prevenção de lesões e promoção a saúde, fazendo parte da equipe multidisciplinar, na qual aborda intervenções

fisioterapêuticas para o preparo físico das gestantes, favorecendo bem-estar e tornando possível a diminuição de sintomas musculoesquelético, respiratório e circulatório.

CONCLUSÃO

Neste estudo, foi possível verificar as principais alterações que ocorrem no período gestacional, sendo enfatizado as modificações ocorridas nos diversos sistemas do organismo tais como: sistema cardiovascular, respiratório, tegumentar, endócrino e musculoesquelético.

Com isso, também foi verificado neste estudo sobre as principais técnicas que a fisioterapia pode utilizar durante a gestação, técnicas essas como: hidroterapia, exercícios de alongamentos, exercícios de relaxamento, exercício respiratório e drenagem linfática. Em relação as técnicas da fisioterapia na gestação, pode-se observar que as aplicações apresentam efeitos positivos sobre a qualidade de vida da gestante, e pode ajudar a prevenir disfunções na musculatura do assoalho pélvico.

Considerando o objetivo proposto para este estudo, observou que a abordagem fisioterapêutica no período gestacional traz diversos benefícios musculoesqueléticos, melhora a postura, proporciona bem-estar à gestante, diminui as dores nas articulações, melhora no retorno venoso, reduz edema, câimbras, fortalece a musculatura do assoalho pélvico. Além de todos esses benefícios, a intervenção controla o ganho de peso, ansiedade, melhora a autoestima, previne patologias e complicações obstétrica, revelando-se assim, a fundamental importância da fisioterapia.

REFERÊNCIAS

ALVES TSG. **Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional.** Universidade Jean Piaget de Cabo Verde, 2012.

AMARAL MTP, et al. **Tratado de fisioterapia em saúde da mulher.** São Paulo: Roca, p. 27, 2011.

ANDRADE NM et al. Atuação fisioterapêutica durante a gestação: uma abordagem cardiovascular. **Revista Científica.** v. 2, n. 10, p. 7-33, 2020.

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

FERREIRA PSA; Noronha DEFS; Rodrigues, RT. Benefícios de fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa. **Centro de Ciências Biológicas e da Saúde,** 2016.

LARRUAVA et al. Desconforto osteomuscular e qualidade de vida de mulheres em diferentes fases da gestação. **Faculdade de Ciências e Tecnologia.** ISSN 1984-6436, v. 5, 2013.

LEANDRO JP; Silva CKB; Silva SGF. Physiotherapeutic assistance provided to pregnant women during prenatal: a literature review. **Ciências, cuidado e saúde,** v. 16, n. 4, 2017.

LEMOS A, et al. **Fisioterapia obstétrica baseada em evidências,** 1 ed- Rio de Janeiro: Med Book, p. 452-452, 2014.

LOUROZA TFD. **A importância de uma intervenção multidisciplinar para gestantes no período pré-natal acompanhadas por unidades públicas de saúde.** Congresso Nacional de Excelência em Gestão, INSS 1984-9354, 2013.

SILVA MLB et al. **Relevância da Fisioterapia no período gestacional.** Faculdade Ávila- 2013.

SILVA RAB et al. Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Ciência & Saberes** v. 4, n°. 4, p.2447-2301, 2019

RAMOS AB et al. A gestação no segundo trimestre de usuárias da clínica de saúde da mulher e o papel da fisioterapia. **Revista inspirar**, v. 4, n° 21, 2012.

FIAMETTI. Deysi Marciani. **Prevalência De Tipos De Parto E A Percepção Do Fisioterapeuta Como Auxílio Durante O Parto.** Foz do Iguaçu- Paraná, 2016.

RENNER. F.; GARCIA.E.; RENNER. J.; COSTA. B.; FIGUEIRA.; EBERT.J.; NASCIMENTO. L.; FERRARI. L.; GROSSI. M.; FRANÇA. V. **Perfil epidemiológico das puérperas e dos recém-nascidos atendidos na maternidade de um hospital de referência do interior do Rio Grande do Sul no primeiro semestre de 2014.** Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul, 2014.

SILVA. M.L.B.; SOUZA. D.P.M. **A atuação da fisioterapia no parto e pós-parto.** Faculdade Ávila, 2013.

VALENCIANO. C.M.V.S.; RODRIGUES. M.F. **A Importância Da Intervenção Fisioterapêutica Na Assistência Do Trabalho De Parto.** São Paulo, 2015.

ZAMBIAZZI JM. **Percepções das gestantes em relação à fisioterapia na saúde da materna.** Lajeado-Rio Grande do Sul. UNIVATES, 2014.