

# Em **b**o**d**a companhia!

Fisioterapia auxilia a mulher da gestação ao pós-parto

por Juliana Menezes



Fotos - Juliana Menezes

Pacientes Cristiane e Cíntia fazendo exercícios com auxílio da bola Suíça

# 10 semanas

de gestação acompanhada de fisioterapia, diminuiu o cansaço, as dores no corpo e os incômodos da gestação na paciente Cíntia O. Gumieiro

a maioria das mulheres sonha em ser mãe. Ostar a barriga de grávida é um motivo de orgulho para as mães. Porém, nem todas elas conhecem os problemas físicos que acometem as gestantes e que podem acompanhá-las também durante o pós-parto. O fisioterapeuta é o grande aliado

da mulher neste período de mudanças fisiológicas tão drásticas. Gravidez não é doença, mas deve ser encarada como uma situação especial, que requer muitos cuidados. O profissional de fisioterapia compreende as mudanças ocorridas durante a gestação, auxilia no parto e faz um acompanhamento pós-natal.



E-pino: equipamento alemão usado para quantificar a flexibilidade da musculatura do períneo

## DURANTE A GESTAÇÃO

Uma das principais queixas das gestantes é a dor lombar. A barriga vai crescendo e desloca o centro de gravidade para frente. A lombalgia é uma das maiores causas de afastamento do trabalho. Além disso, a futura mamãe sofre com o inchaço (edema) por conta das alterações hormonais, dificuldade respiratória, falta de ar e sobrecarga no assoalho pélvico que provoca a incontinência urinária. Cerca de 50% das grávidas desenvolve o transtorno. A fisioterapia proporciona melhor qualidade de vida às gestantes. Quando é iniciada logo no começo da gestação é aplicada para prevenir muitos males.

Foi buscando alívio para as dores que sente durante a gestação, que Cíntia Oliveira Gumiero, 25, procurou a clínica de fisioterapia da UNIFIEO. Cíntia trabalha no departamento de marketing da universidade. “Conversando com a professora Miriam comentei que sentia muitas dores no quadril, comecei a fazer as sessões de fisioterapia com 10 semanas de gestação, foi ótimo para mim, alivia o cansaço, as dores no corpo, os incômodos da gestação”.

Cíntia, como muitas gestantes, não era adepta de nenhuma atividade física, mas passou a ter mais consciência da importância de se manter uma rotina saudável, tudo isso graças à fisioterapia. “Hoje, eu sei da importância dos exercícios. No final de semana, se eu sinto determinada dor por te feito esforço demais, logo faço os exercícios passados pela fisioterapeuta. É tiro e queda!”. Comenta entusiasmada Cíntia, agora caminhando para o oitavo mês de gestação.

## Abrafism

A Associação Brasileira de Fisioterapia em Saúde da Mulher (Abrafism) é presidida pela professora Dra. Maria Cristina Cortez Carneiro Meirelles. É uma associação civil, sem fins lucrativos, representativa dos fisioterapeutas que atuam na área de Saúde da Mulher no Brasil. Já alcançou a importante vitória de ter reconhecida a especialidade de fisioterapia em saúde da mulher pelo Cofito. Tem como objetivos promover cooperação entre fisioterapeutas da área de Saúde da Mulher; encorajar melhora na assistência na área de Saúde da Mulher; Difundir e promover a assistência fisioterápica na área de Saúde da Mulher. Mais informações pelo site: [www.abrafism.org.br](http://www.abrafism.org.br)



Conseguimos observar a importância do fisioterapeuta especialista em saúde da mulher na prática clínica”

**Dra. Miriam Zanetti**  
Dra. Miriam Zanetti fisioterapeuta e diretora de Defesa Profissional da ABRAFISM

Exercícios executados de maneira errada podem causar desde entorses na mãe até má formação fetal e aborto.

Também paciente da UNIFIEO, Cristiane de Ambrósio Matos, 25, secretária, constatou os benefícios da fisioterapia durante a gestação. “Eu tenho uma respiração muito ofegante e depois da gravidez ficou pior, percebi que com a fisioterapia consegui melhorar bastante a respiração, o cansaço, as dores nas costas, está sendo muito bom para mim”, ressalta Cristiane, que está com quase 4 meses de gravidez.

A prescrição dos exercícios é individualizada de acordo com os transtornos apresentados por cada paciente. São trabalhados alongamento e reeducação postural para a lombalgia; terapia manual para alívio dos edemas; exercício respiratório e hidroterapia. A gestante pode fazer pilates e até acupuntura, desde que acompanhado pelo fisioterapeuta. O tratamento deve ser iniciado logo nos primeiros meses de gestação e poderá se estender até o dia do parto. A fisioterapia só não é indicada quando há alguma contraindicação obstétrica.

No final da gestação é feito um trabalho perineal para o parto. A Dra. Miriam Zanetti, coordenadora da especialização de fisioterapia em obstetria da UNIFESP e supervisora do núcleo de estágios de fisioterapia em ginecologia obstétrica da UNIFIEO, trabalha com um aparelho alemão chamado “Epi-no” e a massagem perineal. O equipamento serve para quantificar a flexibilidade da musculatura do períneo. Um estudo realizado com 230 gestantes demonstrou que a partir de 21 cm de perímetria, a mulher tem 5 vezes mais chance de permanecer com períneo íntegro, sem episiotomia ou laceração, lesões que podem ocorrer no momento da expulsão fetal. >>

## O GRANDE MOMENTO

Quando chega a hora do parto é natural que as gestantes, principalmente as de primeira viagem, fiquem apreensivas. Embora a cesariana seja indicada em determinados casos, o método natural continua sendo a melhor forma de dar à luz. No entanto, o Brasil registra muito mais cesarianas do que os 15% recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A taxa nacional é de 39%, segundo o Ministério da Saúde.

O trabalho de parto divide-se em primeiro e segundo estágio. No primeiro estágio é quando ocorre a dilatação e ele pode durar até 10 horas. O segundo estágio é o expulsivo, quando acontece o nascimento, pode durar até 1 hora. A fisioterapia faz com que a parturiente tenha consciência do seu corpo e de seu papel naquele momento. Ter feito fisioterapia não é o fator determinante para se garantir um parto normal, isto depende de outros fatores clínicos, mas com certeza a gestante que se submeteu à fisioterapia está melhor preparada.

Segundo a Dra. Cristine Homs,

Delegada e Representante do Brasil na Organização Internacional de Fisioterapia em Saúde da Mulher, o objetivo da fisioterapia no momento do parto é minimizar a dor e acelerar o trabalho. O fisioterapeuta ajuda mulher a se posicionar de maneira adequada, a respirar melhor e ela aprende qual o posicionamento correto para o seu tipo de pelve. “Os recursos não farmacológicos são na maior parte deles fisioterapêuticos, portanto a presença do fisioterapeuta nas maternidades é de grande importância para a melhora na qualidade da assistência obstétrica prestada e vem ao encontro dos preceitos tão atuais da humanização da assistência à gestante”, afirma.

A portaria Anvisa nº 1.067, de 4 de julho de 2005, quando foi instituída a Política Nacional de Atenção Obstétrica, afirma que a parturiente tem o direito de receber métodos não invasivos e não farmacológicos para alívio da dor, como massagens, banhos e técnicas de relaxamento durante o trabalho de parto. O fisioterapeuta é o profissional que dispõe desses recursos e pode aplicá-los da melhor maneira.

# 24%

a mais de partos cesarianos no Brasil do que o recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde)

Foto - Arquivo Pessoal



Cristine Homs, utiliza recurso fisioterapêutico no primeiro estágio do trabalho de parto em matéria de 2007

A clínica da **UNIFIEO** oferece fisioterapia para as gestantes. É cobrada uma taxa de R\$ 25 mensais. Quem não pode pagar é isento do valor.

**Mais informações:**

(11) 3654-0846





Dra. Miriam Zanetti fazendo o trabalho de fortalecimento da musculatura no pré-parto em suas pacientes na clínica da UNIFIEO



## O PÓS-PARTO

Com a chegada do bebê, a mulher precisa adaptar-se a nova rotina, que inclui muito mais que os cuidados com o recém-nascido. A nova mãe também precisa cuidar dela mesma.

O pós-parto é um período difícil para a mulher, pois ela está cansada, com dores abdominais, flatulência, edemas, problemas no assoalho pélvico e incontinência urinária. Depois do parto algumas mulheres podem apresentar a trombose venosa profunda (TVP), principalmente logo após uma cesárea, quando a mãe fica mais tempo imobilizada. O trabalho fisioterapêutico deve começar logo depois do parto. Quem teve parto normal pode iniciar 8 horas depois, enquanto quem passa por cesariana precisa esperar o período de 10 horas logo após o parto. É feito um trabalho de fortalecimento do assoalho pélvico. O fisioterapeuta aplica as técnicas de massoterapia, cinesioterapia, contração isométrica, entre outras. Além disso, a postura da mãe é trabalhada para evitar dores durante a amamentação.

Um recente estudo publicado pelo periódico científico "Physical Therapy", a principal publicação internacional da área, constatou que a fisioterapia pode aliviar os sintomas da depressão pós-parto, transtorno

que atinge 13% das mães.

Segundo a Dra. Miriam Zanetti, que é também Diretora de Defesa Profissional da Associação Brasileira de Fisioterapia em Saúde da Mulher (ABRAFISM), o estudo apresentado foi relevante por ter documentado o competente trabalho desempenhado pelos fisioterapeutas. "Conseguimos observar a importância do trabalho do fisioterapeuta especialista em saúde da mulher no dia a dia, na prática clínica, mas, faltava um estudo científico. Hoje em dia temos que falar de fisioterapia baseada em evidências", diz. Ela afirma ainda que nunca houve casos de depressão pós-parto entre suas pacientes.

Pacientes da Dra. Miriam Zanetti na clínica da Unifieo, Cristiane e Cíntia desejam continuar com a fisioterapia no pós-parto. "Pretendo continuar. Por conta da recuperação, ainda não sei se vou conseguir ter um parto normal ou cesariana. E a fisioterapia vai ser muito importante em mais esta etapa", diz Cristiane.

Cíntia compartilha da opinião da colega. "Pretendo continuar até quando for possível, porque depois, quando você começa a amamentar a criança, sente muita dor nos braços, na coluna pela postura errada, então, a fisioterapia ajuda bastante, diz Cíntia.

A especialidade Fisioterapia em saúde da mulher é uma especialidade reconhecida pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito) - Resolução nº 372, de 6 de novembro de 2009. Essa área desenvolve trabalhos preventivos e de reabilitação em ginecologia, gestação, pós-parto, disfunções sexuais, entre outros.



A **UNIFESP** oferece atendimento multiprofissional gratuito para as gestantes.

**Mais informações:**

(11) 5576-4000

# o que é e-pino?

O E-Pino é um aparelho alemão usado para exercitar a musculatura do períneo durante a gravidez. Com a utilização do equipamento é possível quantificar a flexibilidade da musculatura da região, evitando assim a ocorrência de episiotomia e outras lesões que podem ocorrer durante o parto. Quando o períneo permanece intacto, os músculos e tecidos podem se recuperar mais facilmente após o parto.

## O método de treinamento tem três programas de Estágio

Cerca de três semanas antes do parto deverá começar os exercícios para aumentar a elasticidade dos músculos do assoalho pélvico. Cerca de 15 minutos por dia.

### Exercício do assoalho pélvico

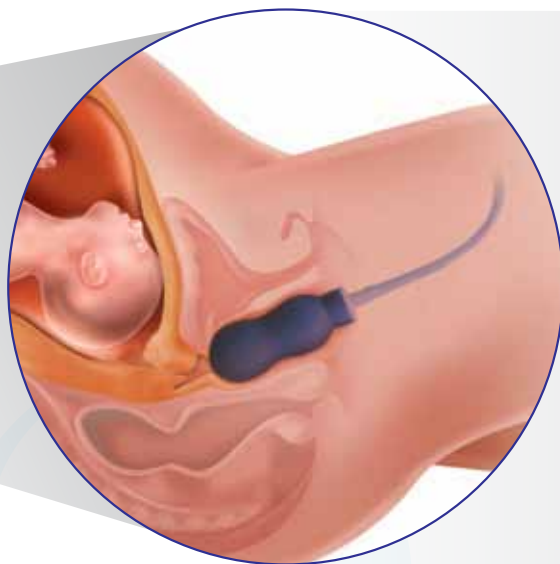
Para fortalecer os músculos do assoalho pélvico, antes nascimento.

### Estique a Períneo

Para o alongamento gradual da passagem vaginal antes do nascimento.

### Preparar para o nascimento

Para treinar o assoalho pélvico na fase do parto.



O exercício mais comum consiste em..

Inserir o balão na vagina da paciente deitada de costas, depois ela deve suavemente contrair e relaxar os músculos contra o balão para criar resistência...

//Na internet:  
[www.sinfitosp.org.br](http://www.sinfitosp.org.br)  
(11) 3337-6755 / 3362-3828



## Os aparelhos são constituídos por:

- 1 Balão de silicone com contornos estreitos
- 2 Bomba manual
- 3 Display de pressão (somente na versão Delphine Plus)
- 4 Válvula de alívio de ar
- 5 Tubo de plástico flexível

Conector

junta para passagem de ar

40mm

Revestimento de silicone

O balão pode chegar a 100 mm de diâmetro

12mm

## Medidor do progresso de pressão do paciente

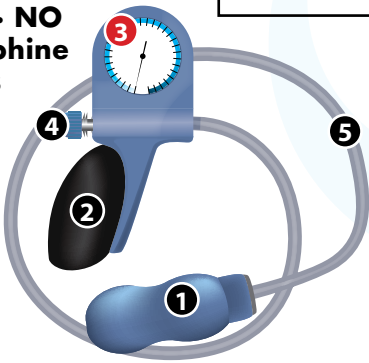
EXCELENTE

MUITO BOM

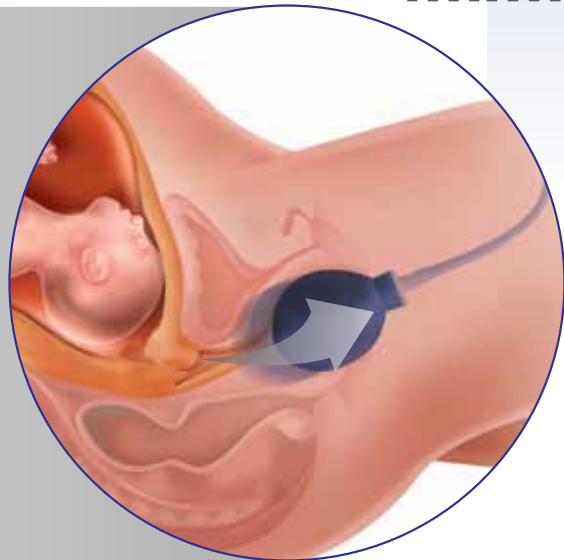
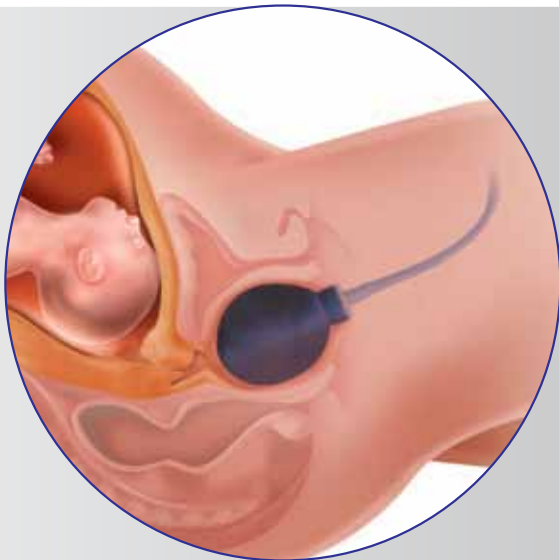
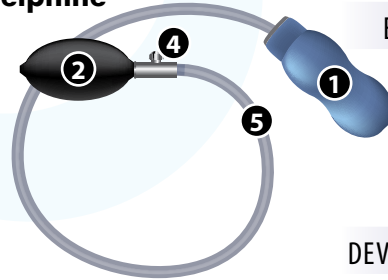
ESTA CHEGANDO LÁ

DEVE SER MELHORADO

EPI · NO Delphine Plus



EPI · NO Delphine



Lentamente o balão é inflado ao ponto de alongamento e conforto. A cada dia o balão é inflado e esticado mais. Não há nenhum risco para o bebê...

Após a fase de alongamento, a paciente deve relaxar os músculos do assoalho pélvico e permitir que o balão deslize suavemente para fora da vagina. Isto irá familiarizá-lo com a sensação da saída da cabeça do bebê