

A fisioterapia na atenção a gestantes e familiares: relato de um grupo de extensão universitária

The physycal therapy in the attention of the group of pregnant women and extended family: story in a university group of extension

SIMONE Z. STRASSBURGER*
DANIELA Z. DREHER**

RESUMO

Objetivo: O presente artigo descreve a atuação da Fisioterapia em um grupo de extensão universitária de caráter interdisciplinar com gestantes e familiares, do qual fazem parte, quatro cursos de graduação da UNIJUI.

Métodos: Estudo qualitativo exploratório descritivo, que apresenta fundamentos do trabalho da Fisioterapia no Grupo de Gestantes e Familiares da UNIJUI.

Resultados e conclusões: A atividade interdisciplinar em um grupo de Gestantes e Familiares representa um espaço singular ao Fisioterapeuta, pois a este se possibilita a oportunidade de realizar uma abordagem diferenciada da que habitualmente lhe é outorgada, levando em consideração a metodologia adotada neste tipo de atividade.

UNITERMOS: GESTANTES; FISIOTERAPIA (ESPECIALIDADE); EQUIPE DE ASSISTÊNCIA AO PACIENTE; MODALIDADES DE FISIOTERAPIA.

ABSTRACT

Objective: The present article tells on the performance of the physical therapy in a group of university extension of character to interdisciplinary with pregnant women and yours family, of which is part, four courses of graduation of the UNIJUI.

Methods: Study with qualitative, exploratory and descriptive nature it brings work's physical therapy fundamentals of the group of pregnant women and extended family have the UNIJUI.

Results and conclusions: The interdisciplinary activity in a group of pregnant women and extended family represents a singular space to the physiotherapist, therefore it makes possible the chance to carry through a differentiated boarding that habitually it grantee, leading in consideration the methodology adopted in this type of activity.

KEY WORDS: PREGNANT WOMEN; PHYSICAL THERAPY (SPECIALTY); PATIENT CARE TEAM; PHYSICAL THERAPY MODALITIES.

* Fisioterapeuta. Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste de Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Mestranda em Pediatria e Saúde da Criança da PUCRS.

** Fisioterapeuta. Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste de Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Mestre em Engenharia de Produção pela UFSM.

INTRODUÇÃO

Este artigo pretende abordar o papel da fisioterapia no processo de educação e atenção a gestantes e familiares partindo de uma experiência junto ao Grupo de Gestantes e Familiares da Universidade Regional do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, sendo esta uma atividade de extensão universitária.

A importância de se relatar este tipo de experiência justifica-se pelo fato de esta ser uma área de atuação da fisioterapia ainda pouco explorada pelos seus profissionais, visto que a maioria dos fisioterapeutas atua na abordagem terapêutica e individual, pouco utilizando de recursos que promovam ações de maneira interdisciplinar, aqui entendida como:

“(...) uma relação de reciprocidade, de mutualidade, em regime de co-propriedade que possibilita um diálogo mais fecundo entre os vários campos do saber, que leva a uma modificação e enriquecimento das disciplinas envolvidas, na medida em que cada uma se conscientiza dos seus limites e acolhe as contribuições de outras disciplinas”⁽¹⁾.

Nas últimas décadas, o enfoque da assistência ao pré-natal, ao parto e à maternidade em si tem sido bem diferenciado. Os programas inter e multidisciplinares de preparação para o parto, caracterizados pelo desenvolvimento de métodos educativos, atenção psicológica e preparo físico específico, estão se tornando comuns e cada vez mais procurados pela maioria das gestantes⁽²⁾.

O Grupo de Gestantes e Familiares da Universidade Regional do Noroeste do Estado – UNIJUÍ, surgiu em 1993, quando o Departamento de Ciências da Saúde propôs, como atividade curricular do Curso de Enfermagem, um trabalho com gestantes e seus familiares, no ano seguinte passou a contar com o Curso de Nutrição. Mais tarde com a implantação do Curso de Fisioterapia, no Departamento de Ciências da Saúde, os coordenadores da atividade perceberam a possibilidade concreta da contribuição de mais uma profissão. Levando em consideração que a gravidez e o parto demandam eventos socio-culturais e que tem relação direta com aspectos psicológicos, em 2001, o Curso de Psicologia passa a fazer parte do grupo de profissionais que integram o Grupo de Gestantes e de Familiares, constituindo a partir daí, um trabalho de âmbito interdisciplinar⁽³⁾.

Como a gestação é uma fase de transformações, tanto para a mulher quanto para o homem,

essas modificações do corpo, acarretam mobilizações emocionais em suas vidas, obrigando ao casal grávido a adaptar-se ao seu novo papel, de papai e de mamãe. Quanto mais oportunidades de falar sobre a percepção destas modificações, mais aumentam as chances de adaptação a essa nova realidade^(4,15).

Nesse processo a fisioterapia desempenha um importante papel, proporcionando num contexto interdisciplinar, experiências que auxiliam as gestantes e seus familiares na prevenção e orientação quanto às diversas modificações gravídicas, dentro de seu núcleo de conhecimento, havendo a possibilidade de um mesmo tema ser discutido sob diferentes aspectos.

O GRUPO DE GESTANTES E FAMILIARES

A base teórica do grupo de gestantes e familiares é fundamentada na atividade de grupo operativo, que segundo Pichon-Rivière⁽⁵⁾ se caracteriza por ser um espaço onde se desenvolvem atitudes e comunicam-se conhecimentos, é interdisciplinar, cumulativa, interdepartamental e de ensino orientado, baseia-se na pré-experiência de cada indivíduo do grupo, constituindo-se numa estratégia para “assistir” as pessoas.

A dinâmica deste grupo contempla duas atividades distintas, a primeira que se conforma no grupo de coordenação, que é formado por quatro professores e em torno de cinco acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, sendo que desta forma é realizado um encontro semanal com o objetivo de planejamento do encontro seguinte e avaliação do anterior.

Ao iniciar o semestre o grupo da coordenação, mantém reuniões que são anteriores e posteriores ao início da atividade de extensão em si, planejando os encontros do semestre e realizando sessões de estudos dirigidos, sendo que a cada semana um núcleo de conhecimento propõe a leitura de um artigo ou capítulo de livro para a discussão.

Quando a atividade de extensão encerra, são realizados os planejamentos necessários para a edição do próximo semestre, isto inclui divulgação através de cartazes e meios de comunicação, como rádio e televisão.

Em um segundo momento o grupo se conforma através da coordenação e das gestantes e seus familiares, com um encontro semanal. Como a

atividade se caracteriza por proporcionar um espaço de troca de experiências, onde as pessoas envolvidas estão passando pelo mesmo processo, o da "maternagem", se faz necessário que o número de indivíduos permita que todos consigam expor os seus questionamentos, para que isto seja possível, limitou-se o número de participantes da comunidade em aproximadamente dezesseis pessoas.

Salienta-se que a coordenação e as gestantes e seus familiares se reúnem numa frequência de oito a nove encontros, uma vez na semana. Os temas a serem abordados são pré-definidos, mas servem apenas como pretexto, pois se trabalha com a demanda do grupo de modo a suprir com a necessidade que este apresenta em um determinado momento.

O processo educacional deste grupo se dá tanto no espaço acadêmico quanto na comunidade. Aos acadêmicos se oportuniza a vivência profissional através da responsabilidade de coordenar as atividades grupais, participar dos processos de seleção de novos membros da equipe e organizar as atividades referentes à sua área de conhecimento.

Aos professores, é possível colocar em prática o trabalho de cunho interdisciplinar, demonstrando os vários fazeres e saberes junto aos colegas, construindo assim um conhecimento mais rico que vem a acrescentar o ensino até mesmo em sala de aula.

Já para as gestantes e seus familiares, se oportuniza um espaço onde as dúvidas, angústias e alegrias, podem ser expostas, de forma que há uma troca de experiências que proporcionam um amadurecimento e conseqüente aprendizado. Viçosa⁽⁴⁾ contribui referindo que "nos grupos de gestantes se cria um espaço onde os participantes podem dizer seus problemas e refletir sobre eles".

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO GRUPO DE GESTANTES

A atuação da fisioterapia na saúde da mulher permite intervir sobre vários aspectos da função e do movimento humano, que sofrem mudanças e alterações durante as fases de vida da mulher, desde a adolescência até a fase adulta, passando inclusive sobre o período gestacional⁽⁶⁾. O período gestacional gera muitas alterações no organismo materno, sendo necessária uma adaptação da mulher às novas condições físicas.

À medida que o bebê se desenvolve, ele cresce e aumenta de peso, além disso, há uma alteração hormonal importante, que em associação com o crescimento das mamas é capaz de causar uma série de modificações posturais, dentre elas: hiperextensão de joelhos, aumento das curvaturas da coluna lombar, dorsal e cervical, acompanhada de uma projeção dos ombros⁽⁷⁾. Todas essas alterações posturais ocorrem na tentativa de compensar o novo centro de gravidade assumido pelo corpo.

Ao caminhar, pode-se perceber que a gestante sente falta de equilíbrio, por este motivo, busca aumentar sua base de sustentação, apresentando assim, uma marcha diferenciada, que por muitos é chamada de "marcha anserina"⁽⁸⁾.

Todos os outros sistemas corporais da mulher também sofrem modificações e estas podem ser notadas facilmente, como por exemplo, a falta de ar, cansaço, sono, aumento de frequência urinária, edemas e alterações emocionais.

Nesse sentido, o fisioterapeuta se apresenta como um profissional da área da saúde capaz de contribuir com a melhora da qualidade de vida da gestante, amenizando suas queixas, através de um programa educativo e terapêutico.

Em todos os encontros do Grupo, as gestantes com idade gestacional superior a três meses são convidadas a realizar alguns exercícios terapêuticos como forma de demonstrar quais as atividades importantes nesta fase da vida.

Como os encontros são semanais, as mulheres são orientadas e estimuladas a realizar os exercícios pelo menos três vezes por semana para que os benefícios desejados sejam obtidos, em função disto são fornecidas diretrizes adequadas, relacionadas à preparação para o parto, amamentação e cuidados com o recém-nascido.

Todas as orientações estão baseadas de acordo com o Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia que apostando nos benefícios maternos e fetais, definiu recomendações de interesse na prescrição de programas de exercícios na gravidez.

Independentemente do tipo, as intensidades leve ou moderada são as mais adequadas, com frequência mínima de três vezes por semana, mantida regularmente. Devem ser evitadas as atividades intensas; é importante respeitar o limite de 140 bpm para a frequência cardíaca materna e de 38°C para a temperatura ambiente. Os exercícios de solo devem ser realizados em superfícies firmes e regulares^(11,12) e de maneira

geral, assegurar melhor controle da percepção corporal, da auto-estima, do humor e da ansiedade, proporcionando sensação de bem-estar físico e psicológico^(11,13).

É importante salientar que a gestante deve ser liberada pelo seu obstetra para a prática de exercícios, e que estes visam o bem estar físico e mental da mulher tanto no pré quanto no pós-parto.

A fisioterapia no pré-parto tem como objetivo a orientação quanto a posturas adotadas nas atividades de vida diária evitando desta forma processos algícos, e também direciona a adoção de uma postura adequada durante o processo da amamentação e cuidados com o bebê, que deverá ser aprendido neste período⁽⁹⁾.

Desta forma, os maiores benefícios da fisioterapia para a gestante são: manter a força muscular, melhorar ou manter a capacidade cardiovascular, a flexibilidade e a postura⁽¹⁰⁾.

No período pós-parto, a fisioterapia atua proporcionando o bem-estar da puérpera, amenizando suas queixas e melhorando a sua qualidade de vida, garantindo assim um retorno rápido e máximo da função muscular comprometida⁽¹⁴⁾.

Nesse grupo, a fisioterapia possui um papel de promoção em saúde, atuando de forma educacional facilitando o entendimento de todas as alterações que a mulher sofre nesse período, isso faz com que haja uma diminuição das preocupações e dúvidas em relação a seu próprio corpo e nos cuidados com o recém-nascido, parte-se do pressuposto que o conhecimento de todos os fenômenos da gestação é uma maneira de participação ativa, que promove alívio das ansiedades conforme a grávida vai se tornando emocionalmente envolvida^(4,15).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atividades de extensão universitária são oportunidades para acadêmicos, professores e comunidade fazerem um espaço comum para troca de informações, beneficiando-se mutuamente quanto aos aspectos relevantes do processo de ensino-aprendizagem.

O Grupo de Gestantes e Familiares da UNIJUÍ realiza as suas atividades de maneira interdisciplinar, promovendo a educação em saúde de uma forma ampla, possibilitando para a Fisioterapia, enquanto núcleo de conhecimento, uma

oportunidade de atuação diferenciada daquela a que habitualmente está direcionada.

A fisioterapia nesse contexto utiliza-se de ferramentas educacionais e terapêuticas para auxiliar as gestantes e seus familiares a atravessar essa fase da vida tão especial, de forma a trabalhar com aspectos relacionados com o seu fazer através da demanda do grupo.

REFERÊNCIAS

1. Silva ML. Da disciplina a transdisciplinaridade. Rev Eletrônica Resignificando a Educação. [periódico online]. 2003 fev [capturado 2005 jun]; (2): [8 telas]. Disponível em: <http://www.divinopolis.uemg.br/revista/revista-eletronica2/artigo7-7.htm>
2. Standing TS, el-Sabagh N, Brooten D. Maternal education during the perinatal period. Clin Perinatol. 1998;25:389-402.
3. Van Der Sand ICP, Campos IF, Sartori GS. Grupo de gestantes e familiares como alternativa de atenção interdisciplinar: relato de uma experiência de extensão universitária. Sci Med. 2004;14:52-8.
4. Viçosa RM. Grupos de gestantes. In: Zimerman DE, Osório LC. Como trabalhamos em grupos. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997. p.305-9.
5. Pichon-Rivière E. O processo grupal. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes; 2000.
6. Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional 5ª Região-RS (CREFITO 5 RS). Fisioterapeuta e terapeuta ocupacional: o que estes profissionais podem fazer por você! In: Cartilha de apresentação da atuação do fisioterapeuta e terapeuta ocupacional no Sistema Único de Saúde. Porto Alegre; 2005. p.17-20.
7. O'Connor LJ, Stephenson RG. Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia. 2ª ed. São Paulo: Manole; 2004.
8. Carrara HHA, Duarte G. Semiologia obstétrica. Medicina (Ribeirão Preto). 1996;29:88-103.
9. Difiore J. O guia completo para uma boa forma física pós-natal. São Paulo: Manole; 2000.
10. YMCA dos EUA, Hanlon TW. Ginástica para gestantes: o guia oficial da YMCA para exercícios pré-natais. São Paulo: Manole; 1999.
11. Artal R, Wiswell RA, Drinkwater BL. O exercício na gravidez. 2ª ed. São Paulo: Manole; 1999.
12. Polden M, Mantle J. Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia. 2ª ed. São Paulo: Santos; 2000.
13. Mauad Filho F, Araújo ACPF, Maranhão TMO, et al. Exercício físico na gravidez. Ginecol Obstet Atual. 1999;8:54-8.
14. Kisner C, Colby LA. Exercícios terapêuticos: fundamentos teóricos e práticos. São Paulo: Manole; 1998.
15. Zimermann DE. Fundamentos básicos das grupoterapias. Porto Alegre: Artes Médicas; 2000.

Endereço para correspondência:
SIMONE ZENI STRASSBURGER
Rua do Comércio, 2323 ap. 404 - Bairro Pindorama
CEP 90000-000, Ijuí, RS, Brasil
E-mail: simone.s@unijui.tche.br