

PERCEPÇÃO DE UM GRUPO DE GESTANTES, COM RELAÇÃO À SAÚDE E BEM ESTAR, DURANTE A PRÁTICA DE HIDROTERAPIA

CAMPOS, Ítalo Ferreira Sarmiento
Acadêmico do curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, João
Pessoa, PB, italosarmiento@hotmail.com
SOUZA, Rodrigo Viana Correia de
Acadêmico do curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, João
Pessoa, PB, rodrigovianacorreia@yahoo.com.br
DUARTE, Myrna Deirdre Bezerra
Docente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, João
Pessoa, PB, mdbduarte@hotmail.com

Introdução: Durante o período gestacional a mulher vivencia várias alterações fisiológicas e funcionais. Tais alterações incidem principalmente nos sistemas cardiorrespiratório, musculoesquelético e no metabolismo geral, não se restringindo apenas aos órgãos, mas também a mecânica do corpo feminino, como centro de gravidade, postura e equilíbrio. Algumas dessas alterações podem resultar em desconforto e até mesmo dores, causando-lhe limitações durante a execução de suas atividades diárias, interferindo diretamente em sua qualidade de vida. O aumento dos sintomas dolorosos desencadeia uma constante busca por medidas terapêuticas que possam amenizá-las. A hidroterapia é um recurso no qual a água é utilizada como meio para a realização de exercícios, proporcionando conforto às gestantes, amenizando as modificações fisiológicas em especial as ósteomioarticulares, prevenindo assim complicações nas etapas finais da gestação. Facilita o retorno venoso, promove a redução do peso corporal durante a execução das atividades, melhora a amplitude de movimento e alívio das dores, relaxando e ajudando no controle da dor durante o parto, além de exercer influências benéficas sobre o humor e a auto-imagem da gestante. **Objetivo:** Relatar a percepção das gestantes que participaram de um grupo de atividades durante o semestre 2013.2 na Clínica Escola de Fisioterapia da UFPB. **Metodologia:** As atividades de hidroterapia fazem parte das práticas da disciplina Fisioterapia na Saúde Materno-Infantil e são realizadas todas as quartas-feiras durante o período letivo tendo alta rotatividade de clientes devido ao período gestacional da cada mulher. Para participar, as gestantes devem estar no segundo trimestre e apresentar uma declaração ou encaminhamento do seu médico informando que a mesma está apta para realização

da prática sem risco clínico- obstétrico. As atividades aquáticas são realizadas pelos acadêmicos da referida disciplina sob orientação docente, uma vez na semana com duração de 50 minutos e se dividem em seqüências que iniciam com aquecimento fora da piscina, seguindo-se com alongamentos, fortalecimentos, conscientização do assoalho pélvico, respiração e relaxamento dentro da piscina. Algumas dinâmicas ou atividades lúdicas fazem parte da programação terapêutica. Na primeira sessão, a gestante passa por uma avaliação, contendo anamnese, sinais e sintomas da gravidez e queixas sobre dores ou desconfortos. Realiza avaliação postural e inspeção das áreas de tensões musculares, além da aferição dos sinais vitais antes e depois de cada sessão. **Resultados:** Participaram do grupo oito gestantes entre vinte e trinta anos, a maioria primigestas, com queixas de dores nas pernas, mas principalmente nas regiões lombar e sacro-ilíaca, edema nos MMII e insônia. Ao final das sessões as mesmas relataram a sua enorme satisfação com os encontros e com os resultados, entre eles, melhora nas dores, diminuição do edema, maior segurança, autoconhecimento, tranqüilidade no sono, além da troca de experiência entre o grupo e os discentes. **Conclusão:** Através da percepção das gestantes que participaram do grupo, ressaltamos que a hidroterapia é um recurso importante para prevenir ou minimizar as alterações fisiológicas que desencadeiam vários desconfortos e queixas por elas relatadas, sendo imprescindível sua indicação no pré-natal para melhorar sua saúde e bem estar, favorecendo qualidade de vida para ela e seu bebê.

PALAVRAS CHAVES: Hidroterapia, grupo de gestantes, saúde materno-infantil.