

# PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO PERÍODO GESTACIONAL

Autor: Josilene P.C. Rodrigues

Co-autor: Joyce F. Janário Co-autor: Maria H.C. Lima Co-autor: Francisco E.D. Silva

Orientadora: Thais S.R. Guedes

*Instituição: Faculdade Mauricio De Nassau, e-mail josipaiva2018@gmail.com*

## RESUMO

**Introdução:** A gravidez gera inúmeras e profundas modificações anatômicas, fisiológicas e biomecânicas para suportar o desenvolvimento e o crescimento do feto<sup>1</sup>, que favorecem o surgimento de algias, interferindo na realização de atividades diárias. Nesse contexto, as práticas integrativas (PIC's) possuem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. Outras abordagens são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado, especialmente o autocuidado. **Objetivo:** Analisar a influência das práticas terapêuticas não farmacológicas no período gestacional de forma humanizada aos cuidados prestados em saúde cujo princípio básico é garantir a integralidade da assistência através de práticas integrativas atuando na prevenção e reabilitação. **Métodos:** Foi desenvolvido um estudo de revisão literária acerca das práticas integrativas no período gestacional. A busca de artigos foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo, nas línguas portuguesa e inglesa, utilizada como descritores: Gestação, Práticas Integrativas e Fisioterapia. Foram considerados artigos originais que tratassem de forma clara e objetiva o assunto, publicados entre 1998 a 2017. **Resultado:** Foram encontrados 18 artigos relacionados ao tema, sendo excluídos 14 artigos por não se adequarem aos critérios de elegibilidade, que abordaram os seguintes métodos não farmacológicos: Aromaterapia, massagem, acupuntura e acupressão. **Discussão:** Observou-se que os métodos não farmacológicos como: Aromaterapia, acupuntura, massoterapia e acupressão, promoveram satisfação do público estudado, capaz de aliviar algias, reduzir os níveis de ansiedade e stress, além de conferir uma abordagem fisioterapêutica positiva sobre as práticas integrativas. **Conclusão:** De acordo com a literatura disponível, o uso das técnicas e recursos não farmacológicos na obstetrícia pelo profissional fisioterapeuta promove benefícios para a gestante e o feto, trazendo melhoras na sua qualidade de vida e bem-estar.

**Palavra-chave:** Gestação, Práticas Integrativas, Fisioterapia.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Pregnancy generates innumerable and profound anatomical, physiological and biomechanical modifications to support the development and growth of the fetus<sup>1</sup>, that favor the appearance of algias, interfering in the accomplishment of daily activities. In this context, integrative practices (PICs) have approaches that seek to stimulate the natural mechanisms of disease prevention and health recovery through effective and safe technologies. Other approaches are the expanded view of the health-disease process and the overall promotion of care, especially self-care. **Objective:** To analyze the influence of non-pharmacological therapeutic practices in the gestational period in a humanized way to health care, who's basic principle, is to guarantee the integrality of care through integrative practices in prevention and rehabilitation. **Methods:** A study of literary revision about integrative practices in the gestational period was developed. The search for articles was carried out in the Google Academic and Scielo databases, in the Portuguese and English languages, used as descriptors: Gestation, Integrative Practices and Physiotherapy. Original articles were considered to deal clearly and objectively with the subject, published between 1998 and 2017. **Results:** There were 18 articles related to the topic, 14 articles were excluded because they did not meet the eligibility criteria, which addressed the following non- pharmacological methods: Aromatherapy, massage, acupuncture and acupressure. **Discussion:** Non-pharmacological methods Such as aromatherapy, accumulation, massage therapy and acupressure promoted the satisfaction of the studied public, alleviating pain, reducing levels of anxiety and stress, and providing a positive physiotherapeutic approach integrative practices. **Conclusion:** According to available literature, the use of non-pharmacological techniques and resources in obstetrics by the professional physiotherapist promotes benefits for the pregnant woman and the fetus, bringing improvements in their quality of life and well-being.

**KEYWORDS:** Gestation, Integrative Practices, Physical Therapy.

## **Introdução**

A gravidez gera inúmeras e profundas modificações anatômicas, fisiológicas e biomecânicas para suportar o desenvolvimento e o crescimento do feto [1]. No entanto, essas modificações podem acarretar lesões devido às mudanças nas estruturas esqueléticas e fatores hormonais durante os três trimestres gestacionais [2], como o aumento na flexibilidade das articulações devido a ação de hormônios como estrogênio, progesterona e relaxina, permitindo o aumento gradual do colágeno no tecido e sua substituição por uma substância mais rica em água com grau de flexibilidade e extensibilidade [2].

Além disso, o aparecimento de algias na cintura pélvica pode impossibilitar a realização de atividades diárias. Nessa circunstância, a gestante relata sensação de bloqueio do movimento de flexão do quadril e a dor é referida na região lateral e distal nas vértebras L5-S1, podendo ser unilateral ou bilateral e provocar sensação de peso na pelve, além de déficit na mobilidade da coluna vertebral. As sensações dolorosas são mais intensas devido ao peso fetal, o diâmetro do útero gravídico e desalinhamento da cintura pélvica, devido a frouxidão dos ligamentos e articulação da pelve.

As disfunções posturais causadas pela hipercifose da cervical e torácica acarretam em uma má postura devido ao aumento dos ductos mamários durante o período gestacional. Essa alteração postural traz desconfortos e contraturas musculares. Ocorrem ainda disfunções na região lombar, em virtude da hiperlordose em resposta a mudança do centro gravitacional [3,4].

É necessário levar em consideração os fatores emocionais, como ansiedade na gravidez, que podem apresentar um quadro de estresse e, em casos mais graves, a depressão. Por isso, devemos atentar para essas mudanças de humor para que a gestante tenha um período gestacional tranquilo sem a presença de insônia e irritabilidade. [5,6].

As práticas integrativas (PIC's) possuem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. Outras abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado, especialmente do autocuidado. Para que essas práticas integrativas no período gestacional funcionem de forma humanizada, de modo que os cuidados prestados em saúde visem a integralidade da assistência, é fundamental a atuação fisioterapêutica. Esse profissional pode intervir com práticas de prevenção e reabilitação para minimizar as possíveis consequências decorrentes deste processo gestacional. São práticas de cuidado que visa diminuir os riscos da gravidez, preservar a saúde da mãe e do feto e evitar complicações durante o parto [7,8.]. E estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde que contribuem para a promoção da saúde, inserção social, redução do consumo de medicamentos, melhoria da autoestima e da qualidade de vida. [7,8,9].

## Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão literária. A pesquisa de artigos abrangeu os estudos publicados em português e inglês nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scielo, que abrangeram o tema Práticas Integrativas no Período Gestacional. Além disso, foi realizada uma busca em bibliotecas virtuais.

Durante a busca foram utilizadas como descritores segundo a BVS, as palavras chave: Gestação, Práticas Integrativas, Fisioterapia na língua portuguesa e na língua inglesa: Pregnancy, “Integrative Practices”, “Physical Therapy”. Os critérios de inclusão foram: artigos na área da saúde publicado em periódicos nacionais e internacionais abordando a temáticas pratica integrativas no período gestacional no período de 1998 a 2017, resultados de pesquisas primarias.

## Resultados

Foram encontrados 18 artigos relacionados ao tema, sendo excluídos 14, nos quais não correspondem aos critérios do estudo, os resultados estão apresentados em forma de tópicos de acordo com os artigos se encontram na tabela 1.

Tabela 1. Distribuição dos estudos de acordo com os artigos inclusos.

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Fonte	Objetivo	Método	Resultados
Elisap.P.V.D 2012	Pesquisa descritiva	Google acadêmico	Avaliara eficácia da massagem como medida terapêutica	Foi avaliado por meios de sessões de massagem, observando qualidade do sono.	Após a aplicação das sessões de massagem apresentou melhora na insônia.

			período gestacional.		
Flávio César Bezerra da Silva, Rosineide Santana de Brito, Jovanka Bittencourt Leite de Carvalho, Thaís Rosental Gabriel Lopes/2016	Estudo qualitativo e descritivo.	Scielo	Descrever respostas emitidas por gestantes, quanto à melhora dos desconfortos gravídicos após aplicação da técnica	Selecionou 15 gestantes entre novembro de 2013 e fevereiro de 2014 em uma Unidade Básica de Natal/RN, Brasil.	Segundo as gestantes, os desconfortos da gravidez como câimbras, cansaço nos membros inferiores, lombalgia e cefaleia diminuíram com o
Ially Dayany Tavares Guimarães de Lima/2016	Revisão integrativa	Google acadêmico	Verificar os benefícios e a eficácia da massagem terapêutica e Aromaterapia.	Buscaram-se artigos nas bases de dados Scielo, BVS, PUBMED, BIREME e Google acadêmico através dos descritores “Aromaterpia- oleos”, “massagem terapêutica” e as “essenciais”.	Encontrou os efeitos benéficos de uma forma holística que comprovam a eficácia da massagem terapêutica e Aromaterapia para tratamento de saúde, equilíbrio emocional e bem-estar.

Eveliny Silva Martins/2017	Estudo quase experimental	Google acadêmico	Avaliar os efeitos da acupuntura no tratamento da dor lombar em gestantes do segundo e terceiro trimestre gestacional.	Participaram do estudo todas as gestantes com queixas de dor lombar, com idade gestacional entre 14 e 37 semanas. Foram realizadas seis sessões, sendo duas vezes por semana, com 30 minutos, cada uma, com a aplicação de pontos sistêmicos e auriculares. Para a avaliação da dor utilizou-se a Escala Analógica Visual e o questionário McGill, além do instrumento de identificação do perfil sociodemográfico, clínico e obstétrico.	Toda a amostra teve uma redução de mais de 50% na dor. Algumas mulheres tiveram sua dor cessada antes de completar as seis sessões e houve melhora nas atividades prejudicadas pela dor, depois do tratamento em todas as gestantes. Além da dor lombar, as gestantes referiam melhorias percebidas em outros aspectos, como: relaxamento, stress, cefaleia,

## **Discussão**

As práticas integrativas PIC'S estão associadas a um processo educativo de construção de conhecimentos na atenção básica, que abrangem a promoção, a proteção da saúde e a prevenção de agravos, tratamento, reabilitação e a manutenção da saúde que utilizam recursos terapêuticos naturais [7,8.]

O profissional pode fazer uso dessas práticas através da Técnica da Aromaterapia, com o uso de aromas e óleos que apresentam uma diminuição de ansiedade devido ao seu ambiente, promovendo o relaxamento através do aroma, trazendo sensação de bem estar [10].

O uso da acupressão ameniza desconfortos na gestação junta aos conceitos da cultura chinesa de digito de pressão nos pontos de contraturas musculares promovendo vasodilatação e relaxamento trazendo conforto e alívio de algias que acometem os grupos musculares dos membros superiores e inferiores [11].

Por sua vez, a técnica da massoterapia é conhecida como uma das práticas que promove relaxamento e alívio de dores locais através de manobras de deslizamento superficiais, profundas e amassamento. Traz como benefícios locais a vasodilatação, melhorando a microcirculação, e atua também nas terminações nervosas sensitivas, assim reduzem as contraturas musculares dos membros superiores e inferiores e reduz insônia [12].

A prática da técnica acupuntura reduz o nível de stress, ansiedade, e algias principalmente nas dores lombares e lombopélvica. Através de agulhamento nos pontos de terminações nervosas de mobilização dos pontos de acupuntura proporcionam também o equilíbrio energético [13]. No âmbito da promoção em saúde as práticas são de suma importância para as gestantes, pois demonstraram uma eficácia nas execuções das técnicas junto ao nível de satisfação da sociedade [8,9].

## **Conclusão**

Os resultados obtidos permitem inferir que o uso das práticas integrativas no período gestacional demonstram benefícios no aparecimento de desconfortos na gestante [8], além de mostrar a importância da utilização dos métodos não farmacológicos[14], promove satisfação ao público alvo no alívio de algias, redução de níveis de ansiedade, stress e a alterações biomecânicas, trazendo uma abordagem fisioterapêutica positivas sobre as práticas integrativas no período gestacional.

## Referências

RITCHIE, J.R. Tratado de fisioterapia em saúde. Ed. Roca. Orthopedic considerations during pregnancy.clin.obstet.gynecol. clin.obstet.gynecol, 2003.

2-STEPHENSON, R.G; O'CONNOR, L.G. Avaliação e tratamento de distúrbios musculoesquelético: fisioterapia aplicada a ginecologia e obstetrícia ed.Barueri,Manole, 2004.

3-JONAS, D.F. CASTRO, L.G.T. SANTOS, P.D.S. Avaliação do centro de gravidade, das alterações posturais e dos sintomas osteomusculares a gestação. 2013.

4- FRANKLIN, M; CONNER-KERR, T. Na analysis of posture and back pain in the first and third trimesters of pregnancy, J orthop.sport phys.the ed Roca, 1998. 5-

FIRMINTO, B.S. MOCCELLIN, A.S. ALBINO, M.A.S. DRIUSSO, P. Avaliação da lordose lombar e sua relação com a dor lombopélvica em gestantes, 2012.

5-PRISCILA K.P; GIOVANNI M. L. A prevalência de depressão durante a gravidez nos países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, 2017.

PEREIRA, P.K. LOVISI, G.M. Prevalência da depressão gestacional e fatores associados, 2007.

JISLAINEF. G; ANA TEREZA G. Recursos terapêuticos que representem mecanismos naturais de prevenção de doenças e manutenção de saúde. 2012

8-BORGES, M.R. MADEIRA, L.M. AZEVEDO, V.M.G.O. As práticas integrativas e complementares na atenção á saude da mulher :

uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman. 2010.

.9- PORTARIA n°971 de 3 maio de 2006 aprova as práticas integrativas no SUS.

10- LIMA, I.D.T.G.. Efeitos da massagem terapêutica e aroma terapia, 2016.

SILVA, F.C.B. BRITO, R.S. CARVALHO, J.B.L. LOPES. T.R.G. Uso da acupressão para minimizer desconfortos na gestação,2016

DANTAS, E. P.V. A massoterapia como medida terapêutica no período gestacional. CAMPINA GRANDE-PB. 2012.



13 MARTINS, E.S. Efeitos da acupuntura no tratamento de dor lombar em gestantes. 2017.

14-: WORLD HEALTH ORGANIZATION.WHO Traditional medicine strategy 2000-2005.Geneva: world health organization, 2002.