

## MASSAGEM PODAL EM GESTANTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Álef Lucas Dantas de Araújo Silva <sup>1</sup>; João Paulo Franco de Azevedo<sup>1</sup>; Rita de Cássia Araújo<sup>1</sup>; Sanderson Alves Mora<sup>1</sup>; Alynne Mendonça Saraiva Nagashima<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> *Graduandos do Curso de Bacharelado em Enfermagem, Unidade Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-PB, Brasil. E-mail: aleflucasd@hotmail.com; jp.franc@hotmail.com; ritinhaparelhas@hotmail.com.*

<sup>2</sup> *Doutora pelo programa de Pós-Graduação de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (UFPB); Professora adjunta da Universidade Federal de Campina Grande – PB (UFCG).*

### INTRODUÇÃO

Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por diversas mudanças, entre elas modificações na aparência: crescimento do abdome e inchaço; e as alterações como enjoos e vômitos. As dificuldades vivenciadas nesse período, expressas como dor, dureza, sofrimento e incômodo, nos remetem às sensações de desconforto. (SILVA; SILVA, 2009).

Praticamente todas as mulheres durante a gestação vivenciaram algum desconforto musculoesquelético. Estima-se que cerca de 25% delas apresentem ao menos sintomas temporários (BORG-STEIN; DUGAN; GRUBER, 2005). Segundo Smeltzer, Bare (2006) o centro da gravidade desloca-se secundariamente ao aumento no ganho de peso, acúmulo de líquido, lordose e ligamentos móveis. Esta mobilidade e a alteração no centro de gravidade contribuem para a alteração da postura materna e para a dor lombar. Além disso, durante a gestação podem ocorrer alterações nas dimensões dos pés como: aumento do comprimento, largura e volume, e a redução da altura do arco plantar (TSUNG et al., 2003). Essas alterações ocorrem devido ao acúmulo de líquido, a frouxidão ligamentar e o ganho de massa corporal (ALVAREZ et al., 1998).

Ao longo desse período, 80% das mulheres acumulam líquidos e retém, aproximadamente, seis litros e meio de fluidos. Outro mecanismo de predisposição ao edema durante a gravidez é o gravitacional, consequente da pressão exercida sobre os capilares dos membros inferiores e pela compressão da veia cava inferior pelo útero gravídico (BORG-STEIN; DUGAN, 2007).

Com o intuito de aliviar os desconfortos que a gestação traz para mulher, técnicas de massagem são realizadas visando o relaxamento e até mesmo a diminuição do edema, como é visto no estudo de Reberte e Hoga (2005), no qual foi utilizada uma técnica de massagem de

deslizamento manual nos membros inferiores no sentido caudal cefálico e em posicionamento decúbito lateral e abdome apoiado em almofadas para redução de instabilidade corporal.

Essa técnica tem a finalidade de favorecer a circulação sanguínea e proporcionando o melhor retorno venoso e eliminação mais rápida dos produtos do metabolismo. O deslizamento tem a finalidade de proporcionar efeitos de estimulação mecânica dos tecidos, reflexos de vasodilatação da musculatura, redução da dor e da disfunção somática. O deslizamento realizado de maneira profunda pode proporcionar também a diminuição de edema (CASSAR, 2001).

Assim, este estudo tem como objetivo relatar a experiência do desenvolvimento da prática de massagem nós pés de gestantes em uma unidade de saúde da família do município de Nova Floresta-PB.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo relato de experiência. O desenvolvimento da reflexologia fez parte de uma atividade vinculada à disciplina de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, do curso de Bacharelado em Enfermagem, da Universidade Federal de Campina Grande, *campus* Cuité.

A prática foi desenvolvida na Estratégia de Saúde da Família (USF) Maria das Vitórias, no município de Nova Floresta, com grávidas de diversos períodos gestacionais. Cada Agente Comunitário de Saúde (ACS) ficou responsável por convidar às mulheres grávidas acompanhadas em suas respectivas microárea. A enfermeira da USF e alguns profissionais acompanharam todo o desdobramento da atividade. A atividade foi desenvolvida no dia 16 de Agosto de 2017, contando com a participação de nove gestantes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Inicialmente o auditório da unidade foi preparado e organizado para o acolhimento e aplicação da reflexologia. Dispomos de velas e incensos, caixa de som com música relaxante, utilizamos também duas macas para que durante a massagem as mulheres pudessem ficar deitadas. O local foi preparado dessa maneira, com o intuito de proporcionar o relaxamento as gestantes, pois os elementos utilizados favorecem o bem estar, e calmam a mente, dentro em vista que não é sempre que elas podem vivenciar um momento assim.

No momento de acolhimento foi realizada uma dinâmica que relata a importância dos pés, principalmente nesse período em que os pés além de suportar o peso do corpo, ainda carregam o peso da gestação. Os pés representam força. O Evangelho relata que Jesus lavou os pés de seus discípulos, este não é apenas um gesto de humildade, mas também de cura e amor, trata-se de olhar o ser humano de baixo pra cima, sendo-lhe prestativo (LELOUP, 2015). E foi justamente o que repassamos nos colando a disposição para proporcionar um momento cheio de prazer e relaxamento para aquelas mulheres. Em seguida foi discutido sobre o surgimento da massagem podal e seus benefícios para gestante. E posteriormente foi realizado um escalda pés, com chá de Capim Santo, denominado cientificamente de *Cymbopogon citratus*, que tem um aroma característico e muito agradável, que lembra tanto o do limão, é bastante utilizado em uso contra dores musculares, e também por ter propriedades calmantes (CLEMENTE; STEFFEN, 2010).

Logo em seguida, as gestantes foram conduzidas para as macas, duas de cada vez, onde foram realizadas a reflexologia. No decorrer da massagem foi possível observar que algumas apresentavam edema nos membros inferiores, e com a realização da técnica esse edema foi diminuindo, notou-se que algumas até adormeceram durante a massagem e as que não adormeceram, conseguiram relaxar.

Hoga e Reberte (2006), trazem em seu estudo que o relaxamento proporcionado aplicado nas técnicas corporais foi valorizado pelos participantes. Sendo possível averiguar resultados imediatos dos como, a sensação de bem-estar, o favorecimento do sono, a diminuição da dor que, no seu conjunto, contribuíram para a sensação de relaxamento foi enaltecida. Ao término da massagem, durante o lanche oferecido as gestantes, as mesmas relataram como foi vivenciar aquele momento, verbalizando sensações de prazer e relaxamento, e que gostariam que a prática fosse realizada diariamente. Observamos que todas ficaram satisfeitas com o resultado que a massagem proporcionou.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por fim, observou-se que a técnica da reflexologia com gestante, obteve resultado positivo, tendo em vista, que a maioria das participantes relatou que se sentiram muito bem durante a realização da massagem, e até mesmo no seu término.

É notório que a gestação é um momento de muitas mudanças na vida de uma mulher, alterações corporais e psicológicas que muitas vezes causam desconforto, e sobrecarga, por isso momentos como esses são fundamentais, durante a gestação para que elas vivam nesse período de suas vidas momentos relaxantes e prazerosos.

## REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, R.; STOKES, I. A. F.; ASPRINIO, D. E.; TREVINO, S.; BRAUN, T. Dimensional changes of the feet in pregnancy. **J Bone Joint Surg Am.** v. 20, n. 2, p: 271-274, 1998.
- BORG-STEIN, J.; DUGAN, S. A.; GRUBER, J. Musculoskeletal aspects of pregnancy. **American Journal of Physical Medicine e Rehabilitation.** v. 84, p. 180-92, 2005.
- BORG-STEIN, J.; DUGAN, S. A. Musculoskeletal disorders of pregnancy, delivery and postpartum. **Phys Med Rehabil Clin N Am.** v. 18, n. 3, p: 459-476, 2007.
- CASSAR, M. P. **Manual de massagem terapêutica.** São Paulo: Manole; 2001.
- CLEMENTE, J. P.; STEFFEN, S. J. **Plantas medicinais usos populares tradicionais.** Instituto Anchieta de Pesquisas/UNISINOS. 2010.
- HOGA, L. A. K.; REBERTE, L. M. Técnicas corporais em Grupo de Gestantes: a experiência dos participantes. **Revista Brasileira de Enfermagem.** v. 59, n. 3, p:308-313, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v59n3/a11v59n3.pdf>>. Acesso em: 28 de ago. de 2017.
- REBERTE, L. M.; HOGA, L. A. K. O desenvolvimento de um grupo de gestantes com a utilização da abordagem corporal. **Texto Contexto Enfermagem.** v.14, n.2, p:186-92, 2005. Disponível em: <<http://www.sab.org.br/med-terap/reposit/Reberte-gestantes.pdf>>. Acesso em: 27 ago. de 2017.
- SMELTZER, S. C.; BREMDA G. B. **Brunner & Suddarth – Tratado de enfermagem médico cirúrgica.** Rio de Janeiro: Guanabara e koogan, ed. 10, 2006. Disponível em: <<http://webartigos.com/artigos/alteracoes-corporais-e-psiquicas-durante-a-gestacao/16067#ixzz4rl4GrJen>>. Acesso em: 31 de ago. de 2017.
- SILVA, L. J.; SILVA, L. R. Mudanças na vida e no corpo. **Esc. Anna Nery Rev. Enferm.** v.13, n.2, p: 393-40, 2009.
- SIMÕES, C. M. O.; MENTZ, L. A.; SCHENKEL, E. P.; IRGANG, B. E.; STEHMANN, J. R. **Plantas da Medicina Popular no Rio Grande do Sul.** Porto Alegre. Edição da Universidade/UFRGS, 1986.
- TSUNG, B. Y.; ZHANG, M.; FAN. Y. B, BOONE. D. A. Quantitative comparison of plantar foot shapes under different weight-bearing conditions. **J Rehabil Res Dev.** v. 40, n. 6, p: 517-26, 2003.