

ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E DOR LOMBAR EM GESTANTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Nicolau da Costa; Eveliny Silva Martins; Régia Christina Moura Barbosa Castro; Priscila de Souza Aquino; Ana Karina Bezerra Pinheiro.

Universidade Federal do Ceará - UFC Fortaleza-Ceará, Brasil. nickddacosta@gmail.com

Universidade Federal do Ceará - UFC Fortaleza-Ceará Brasil. evelinymartins@yahoo.com.br

Universidade federal do Ceará - UFC Fortaleza-Ceará, Brasil. regiabarbosa@hotmail.com

Universidade federal do Ceará - UFC Fortaleza-Ceará, Brasil. priscilapetenf@gmail.com

Universidade federal do Ceará - UFC Fortaleza-Ceará, Brasil. anakarinaufc@hotmail.com

Introdução: A gravidez é um evento de muita significação na vida da mulher e permeada por valores e transformações que se constituem como ímpares, sendo experimentadas de formas diferentes. O estresse na gestação, em geral, está associado, aos aborrecimentos diários sentidos no início da gravidez, às mudanças nas relações interpessoais, preocupações com o parto e o nascimento de bebê. A dor lombar relacionada à gravidez ganhou mais importância devido ao acometimento e impacto sob a qualidade de vida da gestante, podendo ser incapacitante, limitando as atividades diárias, por isso não deve ser ignorada a realização de tratamento. Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), uma das principais etiologias para o adoecimento são de origem interna, como aspectos psicológicos e emocionais. Condições estressantes podem levar a uma má distribuição energética nos meridianos canais por onde circula o *Qi*. A ação da acupuntura tem sido associada ao estímulo neuro-humoral para a liberação de certas substâncias que atuam na sensação de dor. **Objetivo:** relatar a experiência da acupuntura no tratamento de estresse e dor lombar em gestantes. **Método:** Trata-se de um relato de experiência sobre acupuntura no tratamento de estresse e dor lombar em gestantes, realizado no período de junho a outubro de 2016, no Centro de Parto Natural (CPN), Lígia Barros Costa que pertence ao Centro de Desenvolvimento Familiar (CEDEFAM), onde são efetivadas experiências de ensino, pesquisa e extensão da Universidade Federal do Ceará (UFC). Participaram 56 gestantes com queixas de estresse e dor lombar com idade gestacional entre 14 e 37 semanas. **Resultados e discussão:** Foram realizadas seis sessões de acupuntura, duas vezes por semana, de 30 minutos, com aplicação de pontos sistêmicos e auricular. Após as sessões as gestantes respondiam aos questionários para avaliar a dor lombar e o estresse. As gestantes relataram uma melhora significativa da dor lombar, da qualidade do sono e diminuição

do estresse. Para a Medicina Tradicional Chinesa, ao equilibrar aspectos energéticos, a partir da estimulação de pontos no corpo ou em microssistemas como a orelha, são oferecidas condições favoráveis para que haja mudança nos padrões de comportamento social, emocional, físico, mental e espiritual da gestante. Considerações finais: considera-se que para minimizar as queixas decorrentes do processo gravídico, os gestores da saúde devem buscar os métodos não farmacológicos, como uma forma garantir a qualidade de vida das gestantes. Percebe-se que nos relatos das gestantes após o retorno da consulta de acupuntura referiram ausência da dor lombar e estresse, bem como melhoria no sono. Portanto, faz-se necessário, que os profissionais de enfermagem utilizem as práticas integrativas complementares como estratégias para promoção da saúde das gestantes

Palavras chaves. Acupuntura; Dor lombar; Gestantes; Esgotamento emocional; Enfermagem.

REFERÊNCIAS

DORIA, M.C.S.; LIPP, M.E.N.; SILVA, D.F.; **O uso da acupuntura na sintomatologia do stress**, v.32,n.13.P.45, 2012.

LEITE, A.C.L.; **práticas alternativas no período gestacional: implantação na atenção básica na cidade de porto de pedras/al** Monografia apresentado no Curso de Especialização em Saúde Materna, Neonatal e do Lactente do departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina Florianópolis 2014 disponível em <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/171853> Acesso em Março de 2017

MACIOCIA, G.; **Diagnóstico na Medicina Chinesa: Um Guia Geral**. São Paulo: Roca,1996