

USO DA MEDITAÇÃO DURANTE PERÍODO GESTACIONAL E SEUS BENEFÍCIOS NO MOMENTO DO PUXO

Carine Gislaíne da Silva (1); Hingredy Cristina Souto Maior Silva (1); Aléxia Gyovanna Rodrigues Menezes de Moura (2); Maria Eduarda Vasconcelos Silva Ribeiro (3); Gêssyca Adryene de Menezes Silva (4)

(1) Discente do curso de Enfermagem no Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES/UNITA) E-mail: karinegislaíne15@gmail.com

(4) Docente do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES/UNITA) E-mail: gessycasilva@asces.edu.br

Introdução: A respiração quando realizada de forma lenta e profunda proporciona ao indivíduo bem-estar, sendo primordial na gestação, uma vez que interfere na vida da gestante e no crescimento do feto. A prática utilizada pela Medicina Tradicional Chinesa que auxilia no controle da respiração é a meditação, que utiliza técnicas envolvendo a consciência com relaxamento muscular, sendo auto-induzido. No período expulsivo do parto as parturientes tendem a ficar ansiosas, não conseguindo manter uma respiração adequada, sendo interessante perceber se a meditação no período gestacional auxilia na hora do puxo (esforços expulsivos), já que ela utiliza técnicas de respiração na sua execução. Então, o objetivo desse estudo foi analisar a relação da meditação durante o período gestacional e seus benefícios no momento do puxo. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa realizada em agosto de 2017, tendo como bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) a partir dos descritores: *Meditação, Respiração, Gestação e Parto*. Como critérios de inclusão artigos relacionados ao tema, publicados entre 2005 e 2017, excluindo artigos que não foram publicados em português, inglês ou espanhol. Foram utilizados duas publicações do Ministério da Saúde e dois artigos. **Resultados e discussão:** Estudos mostram que o desconforto na hora do parto é provocado por uma tríade “Medo - Tensão – Dor”, uma vez que isso ocorrendo dificulta a dilatação do colo do útero, que atrelado a isso está a respiração no momento do puxo, já que quando ele é prolongado pode causar fadiga materna e exaustão, além de laceração perineal e edema. Para obter melhora nessa tríade se faz necessário manter uma respiração controlada e um relaxamento ativo (físico e mental), sendo encontrado em mulheres que praticam a meditação durante a gestação, já que ela melhora o retorno venoso, relaxamento, alívio das dores e bom-humor, liberando assim a ocitocina, hormônio que facilitará o parto. É primordial o auxílio de profissionais da enfermagem na condução da respiração no momento do puxo proporcionando um

parto mais humanizado. **Conclusão:** A meditação é uma prática bastante eficaz em vários momentos inclusive na gestação, já que proporciona no momento expulsivo um conforto maior a mulher, devido a mesma conseguir manter uma respiração adequada.

Palavras-chaves: Meditação; Respiração; Gestação; Parto; Enfermagem.

Referências:

1. ALMEIDA, Nilza Alves Marques et al . **Utilização de técnicas de respiração e relaxamento para alívio de dor e ansiedade no processo de parturição.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto , v. 13, n. 1, p. 52-58, Feb. 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692005000100009&lng=en&nrm=iso>. Access on 12 Ago. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692005000100009>.
2. BAVARESCO, Gabriela Zanella; et al. **O fisioterapeuta como profissional de suporte à parturiente.** Ciência & Saúde Coletiva 2011, 16 (Julio-Sin mes) Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63019107025>> ISSN 1413-8123. Acesso em 12 de ago. 2017.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: ATITUDE DE AMPLIAÇÃO DE ACESSO.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2017.
4. BRASIL. **Portaria N° 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017** inclui novas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) ao SUS. Ministério da Saúde Gabinete do Ministro. Disponível em < <http://ba.corens.portalcofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/portaria-849-27-de-mar%C3%A7o-2017-Praticas-integrativas-e-complementares-2.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2017.