



VIVÊNCIA E PERCEPÇÕES DE MULHERES EM PERÍODO DE GESTAÇÃO E PUERPÉRIO – RELATO DE EXPERIÊNCIA

ÉLIDA DE JESUS CAMPELO; SANDRA HELENA MAYWORM

RESUMO

A gravidez e o puerpério trazem alterações não só físicas, mas também psicológicas e sociais devido a sua vulnerabilidade. Possivelmente essa vulnerabilidade repercute na forma como utilizam o sistema de saúde, demandando (ou não) a atenção pré-natal, e certamente se reflete na forma como são acolhidas (ou mal acolhidas) nos serviços de saúde, seja durante a gestação, seja para a atenção ao parto. O objetivo do estudo foi trazer a percepção da sobrecarga nesse corpo junto a essas alterações no período da gestação e do puerpério, assim como, viabilizar o conhecimento de estratégias fisioterapêuticas para conviver com essas etapas da vida feminina. A proposta do trabalho foi efetuada através de conscientização do próprio corpo através do auto toque, na prática de dinâmicas em grupo e em roda de conversa em uma instituição civil, sem fins lucrativos de apoio às mulheres em São Gonçalo, Rio de Janeiro. Foi possível trazer para elas a oportunidade de identificação de dores e/ou limitação de movimentos, além de trazer a reflexão para suas responsabilidades cotidianas, efetuadas de forma automatizadas e repetitivas, onde traz desconfortos lombares e outras partes do corpo. Pode-se observar que a intervenção possibilitou o despertar nessas mulheres da consciência que o corpo está totalmente interligado biológico, psicológico e social. A dinâmica fez com que o grupo comesse a buscar auxílio nas rodas de conversa posteriores, objetivando o bem-estar e uma gestação mais prazerosa e consciente. Além disso, pode-se afirmar que seus direitos básicos a saúde ficaram mais conscientes para suas solicitações de atenção à saúde. Esta oportunidade também, possibilitou aos acadêmicos uma experiência da relação de humanização na gestação e puerpério. Reconheceram que a mulher necessita de apoio nessas etapas de vida. Reconheceram que é melhor trabalhar junto a uma equipe interdisciplinar e que o fisioterapeuta deve estar presente junto a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher.

Palavras-chave: Extensão; Fisioterapia; Gestação; Humanização; Pós-parto.

1. INTRODUÇÃO

A gravidez e o puerpério trazem alterações não só físicas, mas também psicológicas e sociais devido a suas vulnerabilidades. Possivelmente essa vulnerabilidade repercute na forma como essas mulheres utilizam o sistema de saúde, demandando (ou não) a atenção pré-natal, e certamente se reflete na forma como são acolhidas (ou mal acolhidas) nos serviços de saúde, seja durante a gestação, seja para a atenção ao parto (Ferreira *et al*, 2016, Mendes *et al*, 2012). O fisioterapeuta, quando presente nessas etapas da vida das mulheres, deve estar atento a essas alterações relevantes junto à saúde biopsicossocial feminina, trazendo qualidade de vida nessas etapas.

De acordo com o estudo feito no estado do Maranhão, mulheres na faixa etária de 19 a 36 anos, em sua maioria múltiparas, tinham pouco conhecimento sobre a importância da Fisioterapia durante o puerpério (Coqueiro *et al*, 2023). Para explicar tal ponto, Stein *et al*. (2018) afirma que a Fisioterapia ainda é pouco difundida no meio de saúde feminino; as disfunções do assoalho pélvico são pouco faladas e o tratamento fisioterapêutico pouco

realizado e divulgado no Brasil.

As intervenções fisioterapêuticas durante a gestação apresentam benefícios importantes, como redução da ansiedade e depressão, redução do quadro algico, quando presente, aumento da força na musculatura de todos o corpo, especialmente do assoalho pélvico, aumentando com essa consciência as chances de partos vaginais, melhora na satisfação pessoal, na percepção da saúde materna e na qualidade de vida (Ferreira *et al.*, 2016).

O objetivo do estudo foi trazer a percepção da sobrecarga nesse corpo junto as alterações biopsicossociais no período da gestação e do puerpério, assim como, viabilizar o conhecimento de estratégias fisioterapêuticas para conviver com essas etapas da vida feminina.

2. RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Esse trabalho fez parte das ações extensionistas de uma disciplina do curso de Fisioterapia de uma universidade privada e foi aplicado no grupo de gestantes e puérperas, de uma entidade da sociedade civil “Movimento de Mulheres de São Gonçalo”, de utilidade pública municipal e estadual, que atua sem fins lucrativos, fundada há 35 anos (1989), cuja missão é enfrentar todas as formas de preconceitos e discriminações de gênero, raça/etnia, orientação sexual, credo, classe social e aspectos geracionais. Trabalham em defesa dos direitos de crianças, adolescentes, jovens, mulheres e idosas, em especial, àquelas que são vítimas de diversas formas de violências, seja no âmbito doméstico ou extrafamiliar, ou que estejam vivendo com HIV/AIDS. Nesse espaço, essas mulheres recebem mensalmente gratuitamente roupas e fraldas na Unidade do Centro e na Unidade Salgueiro - ambas no município de São Gonçalo/RJ. As mulheres participam e tem acesso a palestras informativas sobre direitos e deveres básicos de cidadania, informações com equipe de enfermagem, psicologia e advocacia. A intervenção fisioterapêutica ocorreu também, não em formato de tratamento fisioterapêutica, mas com uma visão geral informativa sobre gestação, preparação gestacional, parto e puerpério incluindo amamentação e orientações simples para auxílio do desenvolvimento motor da criança, prevenindo atrasos psicomotores e identificação de patologias crônicas da infância.

A proposta foi efetuada através de conscientização do próprio corpo através do auto toque, na prática de dinâmicas em grupo e em roda de conversa. Trouxe a oportunidade de identificação de dores e/ou limitação de movimentos, além de trazer a reflexão para suas responsabilidades cotidianas, efetuadas de forma automatizadas e repetitivas, onde traz desconfortos lombares e outras partes do corpo.

Em uma das ações, foi chamada de forma voluntária uma gestante entre 28/30 semanas, para ser o ponto principal da dinâmica. Ela receberia o apoio em seu corpo das demais! Após isso foram distribuídas informações escritas em papéis para as demais. Chamamos uma por vez, que repetiu em voz alta a informação e assim que terminasse a frase, colocava a palma da mão sobre a gestante principal, como se fosse um peso sobre ela. Elas leram as informações descritos da seguinte forma:

“Cuidado com a casa”. Ela pode ser fonte de acidentes domésticos e principais queixas sobre dores na coluna e em outras partes do corpo;

“Responsabilidade de cozinhar as refeições diárias”. As posturas que usamos em nossas ações diárias podem ser fonte dessas alterações de percepção e dores, além de afetar a disposição para demais afazeres como exercitar se;

“Responsabilidade com a lavagem de roupa da casa. Perguntamos como é feito, se existe máquina de lavar e como o ato de torcer tecidos pode influenciar nas dores, assim como os cuidados com a casa;

“Atenção sexual ao e do parceiro (a)”. É uma fonte de transmissão de ISTs, além de sobrecarregar músculos do assoalho pélvico;

“Autocuidado e atividade física ou atividade ao ar livre”. Relacionando mobilidade, movimentos respiratórios e percepção corporal.

Após a dinâmica, as cinco gestantes estavam apoiando suas mãos sobre a gestante principal, causando desconforto e sobrecarga, levando-as a reflexões sobre essa etapa de vida e seus desafios.

3. DISCUSSÃO

A dinâmica utilizou uma gestante, de 29 anos de idade, em sua terceira gestação, com 28 semanas, para ser parte principal da atividade. Na dinâmica, cada mulher levantava e dizia o que estava escrito em seu papel, que foi distribuído entre elas aleatoriamente pelos acadêmicos. Assim, conforme iam falando em voz alta as palavras, elas colocavam suas mãos no ombro da gestante principal, que também estava segurando o seu bebê no colo de apenas seis meses de vida. Havia uma sobrecarga de peso em seus ombros e assim pode-se vivenciar o tamanho de suas responsabilidades diárias invisíveis e inconscientes, trazendo para ela desconfortos diversos que a sobrecarga causava. Foi oferecido nesta dinâmica consciência corporal pelo toque físico e sobrecarga, fazendo assim que as demais consigam perceber que o trabalho cotidiano é praticamente invisível, trazendo a reflexão para si. Então, trouxemos a reflexão da necessidade de intervenção fisioterapêutica nesses corpos, além de ações de educação na saúde para essas mulheres. A gestação comporta em si um conjunto de transformações de natureza física e psicológica. Se associar ainda a atual crise financeira e intensificação dos ritmos de trabalho trarão novos riscos psicossociais, que podem ser potenciadores da síndrome de Burnout, uma nova realidade para essas mulheres (Calhau; Ferreira; Paiva, 2022).

Após isso, sentamos e iniciamos a roda de conversa, com uma escuta ativa, empática e fluida, direcionando para ações de autocuidado, sugerindo que a atividade fisioterapêutica regular, moderada e controlada, desde o início da gestação, promove benefícios para a saúde materna e fetal. Dentre elas, exercícios de respiração, relaxamento, mobilidade articular e consciência postural (Ferreira *et al*, 2016). Na roda de conversa houve a preocupação de humanizar a experiência, trazendo reconhecimento e autovalorização. O reconhecimento dos determinantes sociais associado a prática de respeito aos direitos das populações socialmente marginalizadas e discriminadas são vitais para o sucesso para a revitalização da Saúde Pública (Theophilo, Rattner e Pereira, 2018).

Figura 1 Roda de Conversa com gestantes e puérperas.



4. CONCLUSÃO

Pode-se observar que houve a possibilidade de despertar nessas mulheres a consciência que o corpo está totalmente interligado – biológico, psicológico e social. A dinâmica fez com que o grupo começasse a buscar auxílio nas rodas de conversa posteriores, objetivando o bem-estar e uma gestação mais prazerosa e consciente. Além disso, pode-se afirmar que seus direitos básicos à saúde ficaram mais conscientes para suas solicitações de atenção à saúde. Esta oportunidade possibilitou aos acadêmicos uma experiência da relação de humanização na gestação e puerpério. Reconheceram que a mulher necessita de apoio nessas etapas de vida. Reconheceram que é melhor trabalhar junto a uma equipe interdisciplinar e que o fisioterapeuta deve estar presente junto a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher.

Acredita-se que esse relato poderá possibilitar novos estudos que possam contribuir para a situação obstétrica no país, para o desenvolvimento e prática da humanização desde o preparo para o parto, nascimento e puerpério, com intervenções da Fisioterapia junto à essa população.

REFERÊNCIAS

CALHAU, C. M.C.; FERREIRA, A. J.C.G.; PAIVA, B.C.B.S.O. Burnout, um estudo exploratório correlacional em trabalhadoras grávidas: contributos para a saúde ocupacional. Repositório Dissertação e Teses. Universidade de Coimbra. 2022. Disponível em <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/106397>

COQUEIRO, T.J.S. et al. Benefícios da fisioterapia para mulheres no ciclo puerperal. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2023. Disponível em <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/986>

FERREIRA, P.S.A. et al. Benefícios da fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa. Congresso Brasileiro Ciências da Saúde. Anais. 2016. Disponível em https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD4_SA9_ID3558_31052016234616.pdf

STEIN, Sara Regina et al. Entendimento da fisioterapia pélvica como opção de tratamento para as disfunções do assoalho pélvico por profissionais de saúde da rede pública. Revista de Ciências Médicas, Campinas, v. 27, n. 2, p. 65-72, 2018. Disponível em https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/02/980792/med-2-00_4242.pdf

THEOPHILO, Rebecca Lucena, RATTNER, Daphne; PEREIRA, Éverton Luis. Vulnerabilidade de mulheres negras na atenção ao pré-natal e ao parto no SUS: análise da pesquisa da Ouvidoria Ativa. Ciênc. Saúde colet. 23 (11). 2018. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/MsvQjnbsTvS3cSvvrqyyCCz/#>.