

Práticas integrativas em saúde no período gestacional**Integrative practices in health in the gestational period**

Recebimento dos originais: 02/08/2018

Aceitação para publicação: 15/09/2018

Josilene Paiva Cirino Rodrigues

Discente em Fisioterapia pela Universidade Mauricio de Nassau
Instituição: Universidade Mauricio de Nassau
Endereço: Rua Alto da Floresta, 20 bairro-Redinha Natal-RN, Brasil.
E-mail: josipaiva2018@gmail.com

Maria Helen Carlos de Lima

Discente em Fisioterapia pela Universidade Maurício de Nassau
Instituição: Universidade Maurício de Nassau
Endereço: Rua treze de maio, 212 - Com, Santo Antônio - RN, Brasil.
E-mail: mariahelenamil@hotmail.com

Joyce França Januário

Aluno de fisioterapia pela Faculdade Uninassau.
Instituição: Uninassau
Endereço: Rua Perceval Caldas, 8A, Bom Pastor, Natal RN, Brasil.
Email: jooyce_13@hotmail.com

Thais Sousa Rodrigues Guedes

Mestre em Saúde Coletiva – UFRN
Instituição: Uninassau
Endereço: Rua Desembargador José Gomes da Costa, 1884, Capim Macio, CEP 59082140,
Natal/RN
Email: thais.sousarodrigues@gmail.com

RESUMO

Introdução: 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. Objetivo: Analisar a influência das práticas terapêuticas não farmacológicas no período gestacional de forma humanizada aos cuidados prestados em saúde cujo o princípio básico é garantir a integralidade e a assistência através de práticas integrativas atuando de forma preventiva e reabilitadora. Método: 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 em Saúde No Período Gestacional. Resultados: Foram encontrados 18 artigos relacionados ao tema, sendo excluídos 14, nos quais não correspondem ao critérios do estudo, os resultados estão apresentados em tabelas em forma de tópicos de acordo com os artigos. Conclusão: Os resultados obtidos permitem inferir que o uso das práticas Integrativas Em Saúde No Período Gestacional, demonstram benefícios no aparecimento de desconfortos na gestante, além de mostrar a importância da utilização dos métodos não farmacológicos, 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 Em Saúde No Período Gestacional.

Palavras chaves: Práticas integrativas, Gestação e Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: 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 covered in this field are the expanded vision of the health-disease process and the global promotion of care, especially self-care. **Objective:** To analyze the influence of non-pharmacological therapeutic practices in the gestational period in a humanized way in health care, whose basic principle is to guarantee integrality and assistance through integrative practices, acting in a preventive and rehabilitative way. **Method:** This is a literary review study. The articles search included studies published in Portuguese and English in the following databases: Google Academic and Scielo, which covered the theme Integrative Practices in Health During the Gestational Period. **Results:** We found 18 articles related to the topic, 14 were excluded, in which they did not correspond to the study criteria, the results are presented in tables in the form of topics according to the articles. **Conclusion:** The results obtained allow us to infer that the use of Integrative Practices in Health during the Gestational Period, show benefits in the appearance of discomforts in the pregnant woman, besides showing the importance of the use of non-pharmacological methods, promotes satisfaction to the target public in the relief of pain, reduction of anxiety levels, stress and biomechanical alterations, bringing a positive physiotherapeutic approach on Integrative Practices in Health during the Gestational Period.

Key words: Integrative practices, Gestation and Physiotherapy.

1 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, que permitem o aumento gradual do colágeno no tecido e sua substituição por uma substância mais rica em água com grau de flexibilidade e extensibilidade podendo levar a sobrecarga física, limitações das atividades de vida diária e diminuição da qualidade de vida. [2].

Além disso, o aparecimento de algias na cintura pélvica, que podem 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 que chega a provocar a sensação de peso na pelve, além de déficit na mobilidade da coluna vertebral impossibilitando-a de realizar tarefas do cotidiano. As sensações dolorosas são mais intensas devido ao peso fetal, o diâmetro do útero gravídico e desalinhamento da cintura pélvica, devido a frouxidão dos ligamento e articulação da pelve.

As disfunções posturais são fatores 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. Ocorre também as 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. Que São práticas de cuidados que visam diminuir os riscos da gravidez, preservando a saúde da mãe e do feto e evitando complicações durante o parto [7,8].

As práticas integrativa PIC'S 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].

2 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 em Saúde No Período Gestacional. Além disso, foi realizada uma busca em bibliotecas virtuais.

Durante a busca foram utilizados 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 temática praticas integrativas em saúde no período gestacional no período de 1998 a 2017, resultados de pesquisas primarias.

3 RESULTADOS

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

4 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,conforto e minimizando os disturbios do sono.[10].

O uso da acupressão ameniza desconfortos na gestação junto aos conceitos da cultura chinesa de digito de pressão nos pontos de contraturas musculares promovendo vasodilatação e promovendo o relaxamento muscular, 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 promovem 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 atuam também nas terminações nervosas sensitivas, assim reduzem as contraturas musculares dos membros superiores e inferiores melhorando a qualidade de sono da gestante. [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 acumputura proporcionando também o equilíbrio energético corporal.[13]

No âmbito da promoção em saúde as práticas são de suma importância para as gestantes, pois demonstram uma eficácia nas execuções das técnicas junto ao nível de satisfação da sociedade.[8,9].

5 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

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

Autor/Ano	Tipo de	Fonte	Objetivo	Método	Resultados
Elisap.P.V.D 2012	Pesquisa descritiva	Google acadêmico	Avaliar a eficácia da massagem como medida terapêutica insônia no período gestacional	Foi avaliado por meios de sessões de massagem,observando qualidade do sono.	Após a aplicação das na insônia.
Flávio César Bezerra et al, 2016	Estudo qualitativo e descritivo.	Scielo	Descrever respostas emitidas por gestantes, quanto á melhora dos desconfortos gravídicos após aplicação da técnica de acupressão.	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 uso da acupressão.
Ially Dayany Tavares Guimarães de Lima/ 2016	Revisão integrativa	Google acadêmico	Verificar os benefícios e a eficácia da massagem terapêutica	Buscaram-se artigos nas bases de dados Scielo,BVS,PUBMEDBIREME 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 paratr atamento de saúde,equilíbrio emocional e bem-estar.
Eveliny Silva Martins/2017	Estudo quase experimental	Google acadêmico	Avaliar os efeitos da acupuntura no	Participaram do estudo todas as gestantes com queixas de dor lombar, com idade gestacional	Toda a amostra teve uma redução de

			tratamento da dor lombar em gestantes do segundo e terceiro trimestre 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 avaliação da dor utilizou-se a Escala Analógica Visual e o questionário McGill, além do instrumento de identificação do perfil sociodemográfico, clínico e obstétrico.	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
--	--	--	--	--	---

REFERÊNCIAS

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

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

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.

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.

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.

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.

PORTARIA nº971 de 3 maio de 2006 aprova as práticas integrativas no SUS.

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.

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

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