



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS NA GESTAÇÃO: RELATO DE ATIVIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.¹

Ana Mercedes Bianchi Tessari², Daniela Zeni Dreher³. UNIJUI

A atividade de extensão universitária “Grupos operativos de suporte às funções parentais: uma alternativa de atenção interdisciplinar” reúne em grupo gestantes, puérperas e seus familiares. Tal atividade está alicerçada na teoria desenvolvida por Pichon-Rivière (2000) e agrupa professores e estudantes de quatro cursos (Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia), que atuam reunindo pessoas que passam pela mesma situação provocadora de uma identificação, no caso, a gestação. Caracteriza-se, assim, como um grupo interdisciplinar e operativo. Na edição do primeiro semestre de 2008, iniciou-se uma atividade fisioterapêutica a fim de trabalhar o corpo da gestante de forma global, sendo tal atividade programada e executada pela bolsista PIBEX, autora deste relato. Essa nova atividade cumpre com um papel junto à comunidade e também se apresenta como uma possibilidade de realizar atividades específicas do campo de saber da Fisioterapia. O objetivo desse relato de experiência é descrever e justificar as atividades da Fisioterapia destinadas às gestantes, enfatizando seus benefícios durante e após a gestação. Gestar implica alterações nos sistemas cardiovascular, respiratório e urinário, trazendo a necessidade de readaptação da mulher à sua nova condição física e, ainda, alterações de equilíbrio, de gasto energético, das propriedades biomecânicas e posturais da gestante, que podem resultar em dores. As atividades fisioterapêuticas realizadas no grupo ocorrem uma vez por semana, têm a duração de quarenta e cinco minutos, e objetivam desde o reestabelecimento do equilíbrio muscular, melhora da circulação sanguínea e condicionamento cardiorrespiratório, até a melhora da auto-estima da gestante. Ainda, norteando as atividades, a Fisioterapia trabalha na perspectiva da conscientização e integridade da musculatura do assoalho pélvico, exercitando a técnica correta de exercícios durante os encontros, através de exercícios perineais. Os exercícios perineais são priorizados independentemente do tipo de parto que a gestante irá realizar, pois não só auxiliam na fase expulsiva do parto vaginal e sua recuperação, mas também na prevenção de incontinência urinária que pode surgir durante a gestação, ou no decorrer do ciclo vital da mulher. A inclusão das atividades fisioterapêuticas teve o intuito de melhorar a condição física da gestante e, dessa forma, assegurar um período pré-natal com menores desconfortos, um parto mais tranquilo e uma recuperação mais rápida no puerpério, preparando a mulher também para as demandas do cuidado com o bebê.

¹ Bolsista PIBEX, aluna do curso de Fisioterapia, da UNIJUI

² Bolsista PIBEX, aluna do curso de Fisioterapia, da UNIJUI

³ Professora Extensionista