



**Rejane Marie Barbosa Davim**: Enfermeira Obstetra/UFRN, Professora Doutora em Ciências da Saúde/UFRN, Preceptora no Curso de Especialização em Enfermagem Obstétrica Rede Cegonha/MS. Natal (RN), Brasil. E-mail: [rejanemb@uol.com.br](mailto:rejanemb@uol.com.br)

#### IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO E NO TRABALHO DE PARTO

A fisioterapia além de reduzir os índices de cesarianas, a prática de exercícios fisioterápicos durante o trabalho de parto diminui o tempo do nascimento a dor e redução do trabalho de parto de 11 para 5 horas. No Brasil, os exercícios fisioterápicos ainda estão restritos aos poucos centros de partos que incentivam o parto normal ao contrário da Inglaterra e Alemanha, visto que nestes países este procedimento já é utilizado há mais de 40 anos e na França, toda grávida é orientada a comparecer pelo menos a 12 consultas com o fisioterapeuta durante o Pré-Natal.

Os exercícios fisioterápicos remetem livre movimentação que, no passado, a mulher tinha em domicílio liberdade com parteiras/comadres. Os procedimentos fisioterápicos têm total participação da mulher e companheiro em todo o processo de parturição, e, livre escolha de posição durante as contrações uterinas. Em sua mente, estas mulheres devem ser estimuladas as habilidades do corpo para o parto, haja vista, prevenção de traumas perineais, levando-as a uma experiência menos dolorosa e resgate da posição do nascimento normal. É benéfico e eficiente, estimula a responsabilidade ao parto normal, a um país como o Brasil que tem altíssimo índice de cesarianas desnecessárias e o mérito dos fisioterapeutas foi ter “colocado no papel” a eficácia e eficiência dos exercícios da fisioterapia durante o trabalho de parto.

A prática de exercícios físicos no período gestacional é fonte de benefícios, visto que combate o excesso de peso, melhora a postura, contribui para boa oxigenação do feto, facilita na hora do nascimento e recuperação mais rápida no pós-parto. Um dos

exercícios de boa indicação para as gestantes são aqueles na água como a natação devido a sua propriedade da flutuabilidade. Como atividade na água, os joelhos recebem o impacto, reduz edema pela ação da pressão hidrostática, facilita e estimula a passagem do líquido intersticial para o intravascular, há maior gasto energético, aumento da capacidade cardiovascular e relaxamento corporal, reduzindo os desconfortos da gravidez. Outro exercício indicado é a ioga com a capacidade de melhorar a respiração, postura e relaxamento para diminuir as dores do parto; reduz também o ganho de peso, ajuda no sono e diminui inchaços comuns desta fase. De boa indicação são sessões de danças seguras para as gestantes e não estão associadas a mudanças nas variáveis do feto como peso ao nascer, idade gestacional e via de parto. É de bom tom que a gestante sem contra-indicações devem ser estimuladas à prática de atividades aeróbicas, de resistência muscular e alongamento, escolhendo atividades com pouco risco de perda de equilíbrio e traumas. Tomar cuidados na prática de exercícios vigorosos em climas muito quentes, hidratação adequada com objetivo de não prejudicar a termorregulação da mãe.

#### REFERÊNCIAS

- Collucci C. Exercitar-se na hora do parto reduz chance de cesárea e dor. Equilíbrio e Saúde [Internet]. 2009 [cited 2017 Apr]. Available from: <http://m.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2009/04/555055-exercitar-se-na-hora-do-parto-reduz-chance-de-cesarea-e-dor.shtml>
- Rölla FC, Penal LO, Bailon LM. Orientações para redução da ansiedade no período de gravidez-psicologia do esporte. PsicoLogia.pt [Internet]. 2009 [cited 2017 Apr]. Available

Davim RMB.

Importância da fisioterapia na gestação...

from:

[www.psicologia.pt/artigos/textos/A0792.pdf](http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0792.pdf)

### **Correspondência**

Rejane Marie Barbosa Davim  
Avenida Amintas Barros, 3735  
Condomínio Terra Brasilis  
Bloco A, Ap. 601  
Bairro Lagoa Nova  
CEP 59056-215– Natal (RN), Brasil