

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO ÀS DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO DURANTE A GESTAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

Natália de Souza Duarte¹; Erica Feio Carneiro Nunes²; Leonardo Breno do Nascimento de Aviz³; Elaine da Silva Abreu⁴

¹Graduando, Universidade do Estado do Pará (UEPA);
²Mestrado em Ciências da Motricidade Humana, UEPA;

³Graduando, UEPA;

⁴Graduando, UEPA

nataaliaduarte@hotmail.com

Introdução: Além das transformações emocionais, a gestação traz consigo inúmeras repercussões fisiológicas refletidas na postura, na deambulação, no metabolismo, no sistema urinário, respiratório e nos órgãos genitais, em diferentes magnitudes¹. Uma dessas consequências ocorre no Assoalho Pélvico (AP), que é a porção inferior da cavidade abdomino-pélvica o qual tem a função de manter a continência urinária, sendo suas principais funções esfinterianas, sexuais, apoio das estruturas pélvicas e manutenção da posição do colo vesical². Durante a gestação, principalmente pelo peso da criança, pode ocorrer diminuição da força dos músculos dessa região e alterações nas estruturas que sustentam os órgãos pélvicos, ocasionando as disfunções do AP³. Estas podem se configurar como disfunções sexuais, disfunções anorretais, incontinência urinária (IU) e prolapso de órgãos pélvicos, sendo que podem persistir mesmo após a gestação, acarretando, além dos prejuízos físicos, em prejuízos psicológicos, sociais, financeiros, etc, trazendo sérias repercussões a qualidade vida da mulher⁴. Outras complicações são os partos anteriores, obesidade, cirurgias, idade, quantidade de gestações anteriores, entre outras. Muitas vezes, as gestantes não conhecem essas complicações, e tendem a se conformar com eventuais condições patológicas que são acometidas, avaliando como um quadro natural do processo gestacional. Além disso, por não entenderem o que é o AP e sua função, não percebem a importância de prepará-lo para o parto, o que pode trazer ainda mais malefícios à saúde da gestante. A atenção primária em saúde é então um contexto ideal para as práticas educativas pela maior proximidade do usuário e pela ênfase em ações preventivas, fazendo dessas práticas não só um momento informacional, mas sim uma comunicação dialógica, que compreenda a gestante integralmente⁵. **Objetivos:** Promover ações de educação em saúde para prevenção de disfunções do assoalho pélvico durante a gestação em usuárias da atenção primária. **Métodos:** Este estudo faz parte do projeto de extensão “Grávida Saudável” desenvolvido pelos alunos de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), bolsistas do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/GraduaSUS). Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, realizado no período de agosto a dezembro de 2016. As ações ocorreram mensalmente no bairro Águas Lindas (Ananindeua, Pa) na Unidade Básica de Saúde (UBS), no local reservado para atuação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). As participantes eram gestantes que estivessem realizando o pré-natal na UBS. Todas as participantes eram então abordadas na sala de espera e convidadas a participar do grupo ou encaminhadas pelos profissionais de saúde. Os métodos utilizados para a educação em saúde foram rodas de conversa, nas quais foram abordados os temas: assoalho pélvico e as alterações durante a gestação, incontinência urinária, sexualidade, tipos de parto e suas implicações, sempre encerrando com trocas de experiências. Eram também realizados exercícios para a conscientização e localização do AP, exercícios na bola suíça, exercícios respiratórios, automassagens, autoalongamentos, sendo alguns exercícios

restringidos apenas ao segundo e terceiro trimestre. **Resultados e Discussão:** No primeiro momento foram abordadas questões sobre o que é o AP, sua localização no corpo, as alterações durante a gestação, o que é “normal” e o que é patológico, e a importância de treinar os músculos dessa região. Neste momento foi verificado na troca de experiências que a maioria das grávidas nunca tinha ouvido sobre o AP. Por fim, elas aprenderam a contrair o AP, utilizando suas fibras rápidas e lentas, associando a exercícios respiratórios, excetuando-se as gestantes do primeiro trimestre, que realizaram apenas os últimos. No segundo momento, o tema abordado foi IU durante a gestação, onde foi esclarecido o porquê que essa problemática pode ocorrer nesse período, o que pode causa-la, os tipos (de urgência, de esforço ou mista), a função da Fisioterapia na reversão do quadro, e outras questões relevantes. Durante a discussão, muitas relataram que achavam “normal” se uma pessoa não perdesse urina em grande quantidade. Por fim realizaram exercícios para treinamento do AP na bola suíça associados a exercícios respiratórios. No terceiro encontro, o tema foi sobre sexualidade com uma Fisioterapeuta especialista em Saúde da Mulher e algumas alunas de Fisioterapia da UEPA que foram convidadas a participar. Neste encontro foram esclarecidos vários mitos e verdade sobre o tema, e foram expostas peças anatômicas sintéticas mostrando o útero gravídico e as localizações do canal vaginal, uretra, bexiga e intestino. Além disso, as gestantes tiraram suas dúvidas, que eram principalmente sobre se poderiam ou não manter relações sexuais durante a gestação e sobre os posicionamentos para estas relações. Ao fim, realizaram exercícios para o fortalecimento do AP e alongamento ativos. O quarto encontro teve a presença de outros acadêmicos convidados também da UEPA, e o tema abordado foi sobre os tipos de parto, tendo como enfoque o parto vaginal e cesáreo, e as variáveis que os envolvem como tempo de recuperação, a importância do AP durante o parto, os direitos da mulher nesse processo, etc. As participantes compartilharam principalmente experiências de violência obstétrica que já haviam sofrido e perguntaram o que era ou não permitido dentro da sala de parto. Por fim, aprenderam movimentações que podem realizar durante o trabalho de parto em pé e na bola suíça, e automassagens. No último encontro, o grupo interagiu entre si compartilhando suas histórias e os benefícios que o grupo proporcionou, e houve um momento de confraternização com um lanche. **Conclusão:** Pela percepção dos acadêmicos, o projeto teve repercussões positivas tanto para os alunos, quanto para as grávidas, de acordo com relatos das mesmas. Houve também bastante troca de experiências entre todos do grupo, o que tornou um momento agradável e vastamente rico. Muitas questões foram discutidas como a falta de conhecimento delas sobre o AP e as suas disfunções, sobre os mitos envolvendo a sexualidade durante a gestação, sobre a violência obstétrica, e muitas outras questões. O que nos mostra que mais informações precisam ser disponibilizadas às gestantes durante o pré-natal, abrangendo mais do que os dados rotineiros do serviço, e entendendo a mãe e o bebê como protagonistas do processo gestacional como forma de atendê-los integralmente.

Descritores: Educação em Saúde, Asoalho Pélvico, Fisioterapia.

Referências:

1. Rezende J, Montenegro CAB. Obstetrícia fundamental. 12.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
2. Beuttenmüller L, Cader SA, Macena RHM, Araujo NS, Nunes EFC, Dantas EHM. Contração muscular do assoalho pélvico de mulheres com incontinência urinária de

- esforço submetidas a exercícios e eletroterapia: um estudo randomizado. *Fisioter Pesqui.* 2011;18(3):210-6.
3. Elenskaia K, Thakar R, Sultan AH et al. Effect of childbirth on pelvic organ support and quality of life: a longitudinal cohort study. *Int Urogynecol J* 2013;24:927–37.
 4. Bezerra LRPS, Neto JAV, Vasconcelos CTM, Augusto KL, Karbage SAL, Frota IPR. *Temas em Uroginecologia*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora; 2013.
 5. Morreira MGMM. *A importância da educação em saúde na atenção ao pré-natal [monografia]*. Campos gerais: Universidade Federal de Minas Gerais; 2013.