

UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI
ÂNIMA EDUCAÇÃO
ANNA LIVIA DE OLIVEIRA
ISABELLA VAZ DE MORAES
LAIS RIBEIRO DA SILVA
SARAH ADELINA DE OLIVEIRA AFONSO

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA EM GESTANTES PARA FACILITAR O
PARTO NATURAL E REDUZIR O NÚMERO DE CESÁREAS**

São José dos Campos

2023

UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI
ÂNIMA EDUCAÇÃO
ANNA LIVIA DE OLIVEIRA
ISABELLA VAZ DE MORAES
LAIS RIBEIRO DA SILVA
SARAH ADELINA DE OLIVEIRA AFONSO

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA EM GESTANTES PARA FACILITAR O
PARTO NATURAL E REDUZIR O NÚMERO DE CESÁREAS**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Fisioterapia, da Universidade Anhembi Morumbi da Ânima Educação, como requisito para aprovação na disciplina de TCC I.

Orientador: Prof. Dr. Manoel Carneiro de
Oliveira Júnior

São José dos Campos

2023

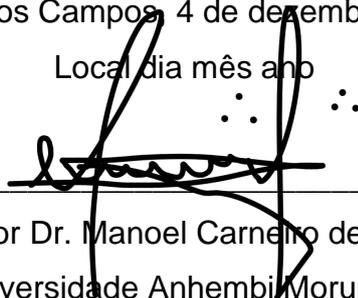
UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI
ÂNIMA EDUCAÇÃO
ANNA LIVIA DE OLIVEIRA
ISABELLA VAZ DE MORAES
LAIS RIBEIRO DA SILVA
SARAH ADELINA DE OLIVEIRA AFONSO

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA EM GESTANTES PARA FACILITAR O
PARTO NATURAL E REDUZIR O NÚMERO DE CESÁREAS**

Este Projeto de Pesquisa foi aprovado em sua forma final pelo Curso de Fisioterapia, da Ânima Educação.

São José dos Campos, 4 de dezembro de 2023.

Local dia mês ano



Prof. e orientador Dr. Manoel Carneiro de Oliveira Júnior.
Universidade Anhembi Morumbi

RESUMO

Este estudo aborda a preocupante incidência de cesáreas no Brasil, com taxas de 57,2% no SUS e 85% em hospitais privados. A intervenção médica excessiva, sem necessidade muitas vezes, levanta questões sobre os impactos na saúde materna e neonatal. A Musculatura do assoalho pélvico (MAP) sofre sobrecarga durante a gestação, contribuindo para disfunções devido ao aumento de pressão. Nesse contexto, a Fisioterapia Pélvica emerge como ferramenta crucial, oferecendo suporte físico, emocional e preparação para o parto natural. O estudo destaca a contribuição vital da fisioterapia para reduzir cesáreas, seguindo princípios de humanização obstétrica que priorizam os desejos da mulher. A metodologia envolve revisão narrativa da literatura, explorando desde a fisiologia do parto natural até os desafios associados à cesárea. A atuação da fisioterapia abrange gestação, trabalho de parto, parto e pós-parto, enfatizando postura, mobilidade, técnicas respiratórias e intervenções personalizadas. O trabalho conclui ressaltando a relevância da Fisioterapia Pélvica como agente essencial na promoção de experiências saudáveis durante a gestação e parto, contribuindo para a redução de cesáreas e o bem-estar materno-infantil.

Palavras-chave: Fisioterapia pélvica. Parto natural. Gravidez.

ABSTRACT

This study addresses the concerning incidence of cesarean sections in Brazil, with rates of 57.2% in the public health system (SUS) and 85% in private hospitals. The excessive medical intervention, often unnecessary, raises questions about its impact on maternal and neonatal health. The Pelvic Floor Musculature (PFM) experiences overload during pregnancy, contributing to dysfunctions due to increased pressure. In this context, Pelvic Physiotherapy emerges as a crucial tool, providing physical and emotional support and preparation for natural childbirth. The study highlights the vital contribution of physiotherapy in reducing cesarean sections, following principles of obstetric humanization that prioritize women's preferences. The methodology involves a narrative literature review, exploring from the physiology of natural childbirth to challenges associated with cesarean sections. Physiotherapy's role encompasses pregnancy, labor, childbirth, and postpartum, emphasizing posture, mobility, respiratory techniques, and personalized interventions. The paper concludes by emphasizing the relevance of Pelvic Physiotherapy as an essential agent in promoting healthy experiences during pregnancy and childbirth, contributing to the reduction of cesarean sections and maternal-infant well-being.

Keywords: Physical Therapy. Natural childbirth. Pregnancy.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	7
2. Objetivos.....	10
3. Metodologia.....	11
4. Revisão da literatura.....	12
4.1 A Fisiologia do Parto Natural.....	12
4.2 Desafios Associados à Cesárea.....	12
4.3 Papel da Fisioterapia na Preparação para o Parto.....	13
4.4 Intervenções Fisioterapêuticas para Gestantes.....	14
5. Conclusão.....	15
Referências.....	16

1. INTRODUÇÃO

A gravidez e o parto, momentos únicos e marcantes na vida de uma mulher, se desdobram em uma jornada de transformações físicas, emocionais e psicológicas. A busca por um parto natural, seguro e saudável não apenas reflete a preocupação com a saúde do bebê, mas também se estende ao bem-estar e à recuperação da mãe no pós-parto. Para compreender completamente a relevância da Fisioterapia Pélvica nesse contexto, é necessário entender melhor a fisiologia do parto^{1 2}.

O parto, um fenômeno extraordinário, é um processo fisiológico complexo que se desenrola em diferentes estágios. Na fase inicial, caracterizada pela dilatação do colo do útero, contrações uterinas regulares e coordenadas são desencadeadas, promovendo a abertura gradual do canal de parto. Durante esse período, adaptações hormonais e anatômicas ocorrem para facilitar a passagem suave do bebê pelo colo do útero^{3 4}.

A segunda fase, conhecida como período expulsivo, se dá quando o colo do útero atinge sua dilatação plena. Nesse estágio, as contrações uterinas intensificam-se, impulsionando o bebê em direção ao canal de parto. Aqui, a Musculatura do assoalho Pélvico (MAP) desempenha um papel crucial, oferecendo suporte e possibilitando uma passagem controlada e eficiente³.

É crucial reconhecer que, embora o parto seja um processo fisiológico, a crescente prevalência de cesarianas no Brasil indica uma desconexão entre os processos naturais do corpo e as intervenções médicas. Muitas cesarianas ocorrem antes do completo desenvolvimento do trabalho de parto, levantando questionamentos sobre a necessidade de revisão dos protocolos obstétricos para alinharem-se mais adequadamente à fisiologia do parto^{5 6}.

A alarmante realidade das crescentes taxas de cesarianas é um fenômeno global e nacional, com o Brasil apresentando a segunda maior taxa de cesarianas do mundo, atingindo cerca de 57,2% no Sistema Único de Saúde (SUS) e surpreendentes 85% nos hospitais particulares. Essa tendência, embora possa refletir avanços na tecnologia médica, levanta sérias inquietações sobre a medicalização excessiva do parto, os impactos na saúde materna e neonatal e muitas vezes até condutas abusivas de médicos cesaristas⁷.

Realizar cesarianas sem uma indicação médica clara, necessária e antes da conclusão do trabalho de parto pode resultar em complicações desnecessárias para as mães, incluindo um tempo de recuperação prolongado e riscos associados à cirurgia. Além disso, há evidências que sugerem que bebês nascidos por cesariana podem apresentar diferenças em sua microbiota intestinal e ter uma maior predisposição a certas condições de saúde. Esse panorama ressalta a importância de buscar alternativas que favoreçam a fisiologia do parto, priorizando intervenções médicas apenas quando estritamente necessárias⁸.

Diante desse cenário desafiador, a Fisioterapia Pélvica surge como um campo de atuação crucial e promissor, proporcionando suporte às parturientes. Durante a gestação, a MAP desempenha um papel vital, sustentando o peso dos órgãos pélvicos e adaptando-se às mudanças progressivas. À medida que a gravidez avança, essa região é submetida a uma pressão crescente, resultando em uma redução na força muscular devido às adaptações biomecânicas e hormonais⁹.

Essa sobrecarga, aliada a fatores como alterações posturais, ganho de peso excessivo e práticas urinárias inadequadas, pode contribuir para o surgimento de disfunções durante a gestação. A intervenção fisioterapêutica, assim, desempenha um papel essencial ao oferecer suporte físico, emocional e educativo para as gestantes, contribuindo para uma preparação adequada em direção ao parto natural⁹.

Os benefícios da Fisioterapia Pélvica na preparação para o parto natural são numerosos. A fisioterapia fortalece a MAP, melhorando sua capacidade de suportar o peso adicional da gestação e promovendo uma postura adequada. Além disso, as técnicas fisioterapêuticas auxiliam na conscientização corporal, ajudando as gestantes a compreenderem melhor o processo do parto e desenvolverem estratégias de relaxamento eficazes¹⁰.

Em síntese, a preocupante realidade das crescentes taxas de cesarianas no Brasil e em muitas partes do mundo demanda uma reflexão profunda sobre os modelos de assistência ao parto. A Fisioterapia Pélvica emerge como uma ferramenta valiosa para reintegrar a fisiologia do parto, oferecendo suporte às parturientes e contribuindo para a redução das intervenções desnecessárias¹¹.

A busca por um parto natural e saudável deve ser orientada pela colaboração entre profissionais de saúde, gestantes e a comunidade em geral. A integração da Fisioterapia Pélvica nos cuidados pré-natais não apenas fortalece a saúde da mulher, mas também contribui para a construção de uma abordagem mais humanizada e fisiológica ao processo de dar à luz⁹.

Este trabalho explora a importância e os benefícios da Fisioterapia Pélvica durante a gestação, destacando sua contribuição para facilitar o parto natural e, conseqüentemente, reduzir o número de cesáreas, considerando os princípios da humanização que priorizam os desejos e o protagonismo da mulher. Juntamente com a atuação dos recursos fisioterapêuticos, o processo se torna menos doloroso e mais agradável para a gestante, promovendo uma experiência mais saudável para as parturientes.

2. OBJETIVOS

Este estudo visa explorar a relevância e os benefícios da Fisioterapia Pélvica durante a gestação, com foco em facilitar o parto natural e reduzir cesáreas. Ao considerar os princípios da humanização obstétrica, que enfatizam os desejos e o protagonismo da mulher, o trabalho destaca a contribuição da fisioterapia para tornar o processo de parto menos doloroso e mais agradável. A utilização de recursos fisioterapêuticos busca promover uma experiência mais saudável para as gestantes, contribuindo assim para a melhoria das práticas obstétricas.

3. METODOLOGIA

O estudo sobre “a importância da fisioterapia em gestantes para facilitar o parto natural e reduzir o número de cesáreas” empregou materiais relevantes, incluindo fontes de órgãos nacionais, revistas e artigos científicos. Utilizando o método de revisão narrativa da literatura, a pesquisa abrangeu análise crítica e interpretação literária, com foco na seleção cuidadosa de dados de qualidade. A pesquisa descritiva baseou-se em artigos científicos em português, disponíveis em diversas bases de dados e periódicos, como Google Acadêmico, Scielo, LILACS, MedLine e PubMed, no período de 2010 a 2023. Utilizando descritores como "fisioterapia pélvica", "parto natural" e "assoalho pélvico", foram inicialmente identificados 80 artigos, dos quais 32 foram excluídos por data na segunda seleção e mais 13 foram removidos por duplicação na terceira seleção. Desses, 17 artigos não abordavam diretamente o tema proposto e apenas 18 foram utilizados nos resultados e discussão após a leitura na íntegra por corresponder o objetivo geral do trabalho.

4. REVISÃO DA LITERATURA

4.1 A Fisiologia do Parto Natural

Durante o trabalho de parto, o útero se contrai para dilatar o colo do útero e permitir a passagem do bebê pelo canal de parto. As contrações uterinas são reguladas por hormônios, como a ocitocina, que é produzida pela hipófise e estimula a contração do músculo uterino. A dilatação cervical é medida pelo toque vaginal e a fase ativa do trabalho de parto começa quando a dilatação atinge 4 cm, com uma velocidade de dilatação de cerca de 1 cm por hora. A segunda fase do trabalho de parto é a expulsão fetal, quando as contrações e a dilatação cervical se tornam mais intensas para permitir a saída do bebê. A fisiologia do parto é um processo complexo e regulado por diversos fatores hormonais e neurológicos^{12 13}.

4.2 Desafios Associados à Cesárea

O parto cesariano é um procedimento cirúrgico que envolve a incisão do abdome e da parede do útero gestante para a retirada do feto. Inicialmente, essa intervenção surgiu como uma medida necessária para diminuir as taxas de mortalidade e sequelas neonatais e maternas em casos de partos com distocia. No entanto, tem se observado um aumento considerável na realização de cesarianas, muitas vezes sem uma justificativa médica apropriada, o que tem levado a taxas preocupantes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), varia de 70% a 90% em entidades públicas. Essa frequência, de acordo com a OMS, deveria ser reduzida para aproximadamente 15%, considerando a real necessidade de indicação cirúrgica^{14 15}.

A cesárea é indicada apenas nos casos em que a condição da mãe e do feto é desfavorável ao parto natural, porém estudos mostram que esse procedimento aumenta o risco de morte materna e morbidade com complicações, como hemorragia, infecção pós-parto embolia pulmonar e representa um risco para o anestésico acima de tudo¹¹.

Os recém-nascidos também enfrentam a possibilidade de riscos associados à cesárea, como distúrbios respiratórios, icterícia fisiológica, prematuridade iatrogênica, hipoglicemia e inóxia. Além disso, há uma interferência potencial no vínculo entre mãe e filho, o que pode influenciar negativamente no processo de aleitamento materno¹¹.

O aumento do percentual de cesáreas tem sido objeto de debate, sendo levantadas hipóteses como o desejo das meninas pela cesariana e a comodidade desse tipo de parto para os profissionais envolvidos. Contudo, cesarianas desnecessárias são prejudiciais à saúde de mães e crianças. Aumenta o risco de complicações tanto para a mãe quanto para o recém-nascido. Existem também implicações financeiras na forma de aumento de custos para o sistema de saúde devido a procedimentos cirúrgicos desnecessários. Esta questão destaca a necessidade de uma abordagem mais equilibrada e baseada em evidências para a tomada de decisões sobre a cesariana. Para manter a saúde e otimizar os recursos de saúde^{5 11}.

4.3 Papel da Fisioterapia na Preparação para o Parto

As intervenções fisioterapêuticas não se limitam ao período da gravidez, mas também são importantes durante o trabalho de parto, parto e pós-parto. No que diz respeito ao envolvimento dos fisioterapeutas no parto, reconhece-se que os fisioterapeutas desempenham um papel importante na adaptação das instruções e intervenções às necessidades específicas desta fase de funcionamento. A abordagem de tratamento centra-se principalmente na postura, mobilidade, mudanças de posição e técnicas respiratórias fisiológicas para garantir maior segurança e conforto e permitir que as mulheres se sintam apoiadas e confortáveis. Além disso, são utilizadas fontes de alívio da dor, como massagem terapêutica e técnicas de relaxamento, muitas vezes combinadas com exercícios respiratórios^{16 17}.

A presença de fisioterapeutas na supervisão do parto não é generalizada na nossa sociedade e não está integrada no sistema público de saúde. O importante papel desses profissionais é orientar e conscientizar as mulheres para que possam aproveitar ao máximo sua energia. Embora a presença de fisioterapeutas em nossa sociedade não seja comum nem sistemática, o objetivo é tornar as mulheres mais confiantes e confiantes no processo¹⁷.

4.4 Intervenções Fisioterapêuticas para Gestantes

As intervenções fisioterapêuticas para gestantes têm como objetivo promover o bem-estar da mãe e do bebê durante a gestação, o parto e o pós-parto. Dentre as técnicas utilizadas, destacam-se a eletroestimulação nervosa transcutânea (TENS), a hidroterapia, a cinesioterapia, a crioterapia, a massoterapia, as técnicas respiratórias e de relaxamento¹⁴.

Essas técnicas são não invasivas e não farmacológicas, o que as torna uma opção segura para aliviar a dor e o desconforto durante o trabalho de parto. Além disso, a fisioterapia pode auxiliar na preparação do assoalho pélvico para o parto normal e na recuperação pós-parto, com exercícios específicos para fortalecer a musculatura abdominal e do assoalho pélvico. A abordagem fisioterapêutica no pré-parto pode interferir positivamente sobre a dor e o desconforto materno, melhorando a qualidade de vida da gestante e do bebê¹⁸.

5. CONCLUSÃO

Concluimos que há uma crucial importância da fisioterapia em gestantes como uma ferramenta promissora para facilitar o parto de forma natural e reduzir o excesso de cesarianas, especialmente diante da taxa preocupante no Brasil. Ao reconhecer a sobrecarga na MAP durante a gravidez dentre outras grandes mudanças no corpo da mulher, destacamos a intervenção fisioterapêutica não apenas como suporte físico, mas também como um elemento essencial na preparação emocional da parturiente, contribuindo para experiências de parto mais positivas e menos invasivas.

Nossa análise ressalta ainda a necessidade de uma abordagem mais equilibrada à frente dos desafios relacionados à cesárea, destacando os riscos maternos, neonatais e emocionais envolvidos. Ao incluir a fisioterapia em todas as fases do processo, desde a gestação até o pós-parto, a pesquisa reforça a eficácia das intervenções fisioterapêuticas não apenas como opções seguras para alívio da dor, mas também como instrumentos valiosos para proporcionar o bem-estar materno e neonatal, colaborando para uma abordagem mais humanizada e centrada na mulher neste cenário obstétrico.

REFERÊNCIAS

- 1 Macedo PO, Progianti JM, Vargens OMC, Santos VLC, Silva CA. Percepção da dor pela mulher no pré-parto: a influência do ambiente. Rev Enferm UERJ. 2005;3(3):306-12.
- 2 Davim RMB, Torres GV, Dantas, JC. Representação de parturientes acerca da dor de parto. Rev Eletr Enf. 2008;10(1):100-9.
- 3 MINISTÉRIO, D.; SAÚDE. versão resumida DIRETRIZES NACIONAIS DE ASSISTÊNCIA AO. [s.l: s.n.]. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf>.
- 4 COSTA, Tarciana Sampaio. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. Rev Rene, v. 11, n. 2, p. 86-93, 2010.
- 5 Espinosa BL, Esteves CC, Faro FM, Barazal GA, Oliveira RS, David ML. Análise das indicações de cesáreas com base na classificação de Robson em uma maternidade brasileira de risco habitual. Femina. 2023;51(2):98-104.
- 6 Carniel EF, Zanolli ML, Morcillo AM. Fatores de risco para indicação do parto cesáreo em Campinas (SP). Rev. Brás. Ginecol. Obsteto. [Internet]. Janeiro de 2007 [citado em 05 de dezembro de 2020]; 29(1):34-40.
- 7 DIAS, B. A. S. et al. Variações das taxas de cesariana e cesariana recorrente no Brasil segundo idade gestacional ao nascer e tipo de hospital. Cadernos de Saúde Pública, v. 38, n. 6, 2022.
- 8 Mascarello KC, Horta BL, Silveira MF. Complicações maternas e cesárea sem indicação: revisão sistemática e meta-análise. Rev Saude Publica. 2017;51:105.
- 9 LIMA, L. DE O.; MOREIRA, V. V.; SILVA, K. C. C. DA. Intervenção fisioterapêutica no parto humanizado. Research, Society and Development, v. 11, n. 6, p. e14311628880, 23 abr. 2022.
- 10 NUNES, M. N. B. DE M. et al. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA PARA A PREPARAÇÃO DO PARTO HUMANIZADO COM ÊNFASE NO

PARTOVAGINAL. Anais do I Congresso Brasileiro de Saúde Pública On-line: Uma abordagem Multiprofissional, 21 dez. 2021.

11 SOUZA, C. L. DE et al. FATORES ASSOCIADOS À OCORRÊNCIA DO PARTO CESÁRIO EM UM HOSPITAL PÚBLICO DA BAHIA. Revista Baiana de Saúde Pública, v. 42, n. 1, 14 ago. 2018.

12 CASTRO, A. DE S.; CASTRO, A. C. DE; MENDONÇA, A. C. Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor. Fisioterapia e Pesquisa, v. 19, p. 210–214, 1 set. 2012.

13 VALENCIANO, Cintia Maria Vieira da Silva; RODRIGUES, Maraísa de Fátima. A importância da intervenção fisioterapêutica na assistência do trabalho de parto. 2015. 61 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Fisioterapia) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo, 2015.

14 Weidle WG, Medeiros CRG, Grave MTQ, Bosco SMD. Escolha da via de parto pela mulher: autonomia ou indução? Cad Saúde Colet. 2014;22(1):46-53.

15 Braga A, Sun SY, Zaconeta AC, Trapani Junior A, Luz AG, Osanan G, et al. Aumento de cesáreas no Brasil – um apelo à reflexão. Femina. 2023;51(3):134-8.

16 CHACHAM, A.S. Médicos, mulheres e cesáreas: a construção do parto normal como “risco” e a medicalização do parto no Brasil. 2010.

17 DE SOUZA ABREU, N. et al. Atenção fisioterapêutica no trabalho de parto e parto Physiotherapy Attention on Labor and Delivery. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/11/964708/2842-8778-1-sm.pdf>>.

18 CRUZ, C. B. DA et al. Recursos fisioterapêuticos aplicados no trabalho de parto natural humanizado: uma revisão bibliográfica. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 41, p. e2731, 5 mar. 2020.