

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"

ISSN/ISBN: 1983-8174

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO MUSCULAR E DA MASSOTERAPIA NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Patrícia Alves de Andrade¹, Eirlandia Alves Magalhães Araújo², Cicera Maria Fernandes³, Iara Maria Alves Silva⁴, Genecilda Alves de Oliveira⁵, Samara Calixto Gomes⁶

A gestação corresponde a um período marcado por inúmeras transformações, físicas, psíquicas e sociais. Diante disso, a busca por práticas que proporcionem maior qualidade de vida neste período é essencial, favorecendo, sobretudo, o desenvolvimento da autonomia da gestante no seu autocuidado e conforto durante a gestação. Assim, objetivou-se conhecer os benefícios das práticas de massoterapia e alongamento durante a gestação. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada através da Biblioteca Virtual de Saúde e na Scientific Eletronic Library Online, com os descritores: alongamento, massoterapia e gestação. Após a aplicação dos filtros: artigos em português, disponíveis e dos últimos dez anos e; a submissão aos critérios de inclusão: artigos que versassem sobre a temática e práticas complementares na gestação, e de exclusão: artigos repetidos e duplicados, obteve-se 10 artigos. Após leitura minuciosa e comparação com outras literaturas observou-se os benefícios ofertados pelo alongamento e pela massoterapia na gestação. Em relação ao alongamento, houve a redução do estresse, atenuação de dores pélvicas e lombares. Estes exercícios perpassam a saúde da gestante e também propiciaram benefícios para o recém-nascido e na recuperação pós-parto. Alguns estudos trouxeram também os cuidados relativos a sua prática e a cautela nos últimos trimestres de gestação. O exercício permite ainda a menor incidência de doenças como a obesidade e o Diabetes Mellitus. No que tange a massoterapia, evidenciou-se benefícios principalmente no trabalho de parto diminuindo as lombalgias e estresse nesse período. Quando trabalhadas em grupos de gestantes emergiu um outro benefício, a melhora do vínculo entre as gestantes e seus parceiros. Com os inúmeros tipos de massoterapia, é

¹ Discentes da disciplina de Saúde da Mulher, 7º período de Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, email: urca.patricia@gmail.com

² Discentes da disciplina de Saúde da Mulher, 7º período de Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, email: pekaaraujomagalhaes123@hotmail.com

³ Discentes da disciplina de Saúde da Mulher, 7º período de Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, email: ciceramariafernandes2@gmail.com

⁴ Discentes da disciplina de Saúde da Mulher, 7º período de Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, email: iaraalves.a@hotmail.com

⁵ Discentes da disciplina de Saúde da Mulher, 7º período de Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, email: gegencilda_jesus@outlook.com

⁶ Enfermeira. Mestre em Enfermagem (com ênfase em Gênero, Sexualidade e Saúde Reprodutiva). Docente da disciplina de Saúde da Mulher. Coordenadora do projeto de extensão Educação em Saúde e sexualidade. Membro do Grupo de Pesquisa em sexualidade, Gênero, Diversidade sexual e Inclusão. Universidade Regional do Cariri, email: samaracalixto@hotmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”

ISSN/ISBN: 1983-8174

importante identificar a melhor técnica a ser aplicada de acordo com as escolhas da gestante, tornando-a ser ativo no cuidado. No que concerne a outras literaturas, estas apresentaram resultados convergentes com os apresentados no estudo. Portanto, conhecer e implementar estas ações nos serviços de saúde, como pré-natal e a orientação sobre sua aplicação em domicílio são primordiais para a melhoria do conforto durante as fases gestacionais. A participação da família é primordial, com o intuito de contribuir na realização destas atividades pela gestante. Estimular estas condutas colaboram para uma assistência humanizada e para redução de procedimentos dispensáveis no cuidado a gestantes.

Palavras-chave: Gestação. Alongamento. Massoterapia, Saúde da Mulher. Enfermagem Obstétrica.