

Sabia que a Fisioterapia é indispensável na gravidez?



Você sabia que a cesárea é muito agressiva ao corpo? Além de ter a pele, o tecido gorduroso e os músculos abdominais cortados, o útero é rasgado para retirar o nenê pelo abdome. Isso mesmo, o útero é rasgado. Ele tem uma estrutura muscular complexa e sua cicatrização é melhor quando ele é rasgado do que quando ele é cortado.

Hoje em dia ouço muitas mulheres dizendo que querem fazer cesárea porque o parto normal dói. Muitos preferem cesárea, porque podem marcar horário e não precisam ficar esperando o momento certo do parto natural. Mas as mulheres não tem todas as informações sobre o parto natural e a cesárea. Ele pode ser feito sem dor e tem uma recuperação muito mais rápida e muito melhor do que a cesárea.

Não somos contra a cesárea, ela é muito importante em situações de risco à mãe e ao nenê. E é necessária em muitos casos: alguns casos de gêmeos, diabetes na gravidez, hipertensão e risco de eclâmpsia e outras situações. Mas somos contra o uso abusivo de cesárea, que ocorre no Brasil. Hoje (20 de setembro de 2011) saiu uma reportagem no jornal Estadão (página A16) falando dos problemas de mortalidade materna. O Brasil tinha uma meta para diminuição da mortalidade materna e não está conseguindo cumprir. Um dos fatores é o alto número de cesáreas: em torno de 47% (90% na saúde suplementar e 37% no SUS). A ONU recomenda no máximo 15%. A cesárea é o fator mais associado a complicações que podem levar à morte no parto.

O parto natural não é algo ao qual se deve temer. Ele é natural, o corpo da mulher foi feito para passar por isso, não é uma doença, nem um problema, pelo contrário, é algo natural e lindo. Traz também muitos benefícios ao nenê. Contrário do que muitos acreditam, o parto natural não é um “trauma” ao nenê, ele traz uma resistência que tem significado psíquico de mudança e vitória, além de trazer benefícios físicos, pois o esforço que o nenê faz durante o parto gera um aumento de metabolismo, uma melhora no sistema imune e muitas outras alterações que levam o nenê a ser mais saudável e tranquilo.



O que as mulheres não entendem, é que, para ter um parto natural tranquilo, é necessário preparar o corpo para o parto. Antigamente as mulheres se preparavam para o parto com posturas e com a própria atividade diária. Mas hoje em dia o sedentarismo faz com que o corpo da mulher não se prepare tão bem ao parto, gerando mais dor, partos mais demorados e maiores complicações durante o parto.

Uma das coisas que a fisioterapia faz na atuação obstétrica é o preparo para o parto. A mulher precisa aprender consciência corporal e entender a dinâmica do parto natural para poder ajudar o processo em vez de atrapalhá-lo. Por exemplo: é comum que a mulher deite e fique em repouso a partir do momento que começam as contrações de parto. Isso não é ideal, é melhor que, entre uma contração e outra, a mulher caminhe e se movimente, para facilitar a descida do nenê e a dilatação do colo uterino.

Além disso, a gestação traz alterações corporais intensas que precisam ser trabalhadas: é muito importante fazer drenagem linfática para diminuir a retenção de líquidos, não somente para diminuir as dores nas pernas, mas também para diminuir a sobrecarga no sistema circulatório e a propensão à pressão alta durante a gravidez, que pode trazer problemas sérios ao nenê e à mãe. O final da gestação é um período bastante incômodo, mas existem muitas técnicas fisioterapêuticas e orientações que podem ser dadas para diminuir esse incômodo. Assim a mulher pode curtir a gravidez e se preparar para ser mãe de uma forma mais alegre e tranquila.

Você conhece alguma mulher grávida? Oriente ela para procurar um fisioterapeuta especialista em saúde da mulher. Ela, e todos à sua volta, vão ganhar muito com o tratamento. E melhor ainda: médicos tem aceitado cada vez mais a atuação da fisioterapia durante o parto, para facilitar o processo. Além disso, a fisioterapia ajuda muito depois do parto, orientando amamentação, realizando tratamento para agilizar a recuperação do parto... e muito mais! Procure um fisioterapeuta da área e mude sua visão a respeito da gravidez!

Leitura sugerida: Jornal Estadão de 20 de setembro de 2011, página A16; “Fisioterapia em ginecologia”, Ulla Hensher, Editora Santos, 2007; “Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia”, Elza Baracho, Editora Guanabara Koogan, 4ª edição, 2007.