



FISIOTERAPIA - ENTREGA SEMANAL 3

Projeto: Plano Terapêutico Uroginecológico e Obstétrico

Professores: Colegiado de Fisioterapia

Nome: Shirley Huilen nobili e Eric Dias

Atividade: Exercícios na gestação

OBS: Entrega em dupla

Atividade

1 – Construa abaixo uma tabela indicando as contraindicações relativas, contraindicações absolutas e critérios para interrupção do exercício físico na gestação.

Contraindicação relativa para o exercício físico na gestação	Contraindicação absoluta para o exercício físico na gestação	Critérios para interrupção do exercício físico
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Complicações médicas pré-existentes: Condições médicas prévias à gestação, como problemas cardíacos, respiratórios, diabetes não controlada, pressão alta não controlada, entre outros, podem exigir uma avaliação médica detalhada antes de recomendar exercícios. ❖ Histórico de partos prematuros ou abortos anteriores: Se houve histórico de partos prematuros ou abortos espontâneos, a atividade física pode precisar ser modificada ou restrita para evitar possíveis complicações. ❖ Sangramento vaginal ou cólicas: Estes sintomas podem ser indicativos de problemas sérios e devem ser avaliados por um médico antes de 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Risco de parto prematuro iminente: Se houver sinais de trabalho de parto prematuro iminente, como contrações regulares, sangramento vaginal significativo, ruptura prematura da bolsa amniótica ou alterações cervicais, o repouso absoluto pode ser necessário, o que exclui a prática de exercícios. ❖ Placenta prévia: Quando a placenta cobre total ou parcialmente o colo do útero, qualquer atividade física pode aumentar o risco de sangramento potencialmente grave, tornando o exercício contraindicado. ❖ Ruptura prematura da bolsa amniótica: Se a bolsa amniótica se romper antes do início do trabalho de parto, o exercício físico é 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sangramento vaginal: Qualquer sangramento vaginal durante a gestação é motivo para interromper imediatamente o exercício e procurar atendimento médico. ❖ Tonturas ou vertigens: Se a gestante sentir tonturas intensas, vertigens, sensação de desmaio ou mal-estar extremo durante o exercício, deve interromper imediatamente a atividade. ❖ Dor abdominal ou pélvica persistente: Qualquer tipo de dor abdominal ou pélvica persistente e não usual durante ou após o exercício deve ser avaliada por um médico. ❖ Falta de ar excessiva: Se a gestante estiver com dificuldade extrema para

<p>qualquer atividade física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Placenta prévia: Quando a placenta está baixa no útero, cobrindo parcial ou completamente o colo do útero, o exercício intenso pode ser contraindicado para evitar o risco de sangramento. ❖ Restrições médicas específicas: Alguns médicos podem recomendar restrições de exercícios se houver uma condição específica, como restrição do crescimento fetal, pré-eclâmpsia, entre outros. ❖ Risco de parto prematuro: Se houver indícios de que o parto possa ocorrer antes do tempo previsto, a atividade física pode ser desencorajada para evitar qualquer estímulo adicional que possa desencadear o trabalho de parto prematuro. ❖ doenças como: Anemia, Arritmia cardíaca, Bronquite crônica, Diabetes tipo 1, hipertensão, hipertireoidismo e, distúrbios convulsivos controlados 	<p>desaconselhado para reduzir o risco de infecção e complicações para a mãe e o bebê.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Restrição do crescimento fetal: Em casos em que há restrição do crescimento fetal ou outras complicações graves que afetam diretamente a saúde do bebê, o repouso absoluto pode ser recomendado, excluindo a prática de exercícios. ❖ Hipertensão arterial não controlada: Se uma gestante desenvolve pressão arterial elevada que não responde ao tratamento, o exercício pode ser contraindicado para evitar complicações cardiovasculares graves. ❖ Doenças médicas graves ou agudas: Condições como insuficiência cardíaca grave, embolia pulmonar recente, problemas cardíacos graves, doença arterial coronariana avançada, entre outras, geralmente contraindicam o exercício durante a gestação. 	<p>respirar ou sentir falta de ar anormal durante o exercício, é importante parar imediatamente e buscar avaliação médica.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Contrações uterinas persistentes: Se houver contrações uterinas regulares e persistentes durante o exercício, é necessário interromper e buscar orientação médica imediata. ❖ Perda de líquido amniótico: Se houver suspeita de perda de líquido amniótico durante o exercício (sensação de umidade constante ou vazamento de líquido), é importante interromper e buscar assistência médica imediatamente. ❖ Dor no peito: Qualquer dor no peito durante o exercício, especialmente se acompanhada de falta de ar, palpitações ou desconforto significativo, requer interrupção imediata e avaliação médica. ❖ Sensação de fraqueza extrema: Se a gestante se sentir extremamente fraca, fatigada ou incapaz de continuar o exercício devido à exaustão extrema, é recomendado interromper a atividade. ❖ Alterações na visão ou dores de cabeça intensas: Alterações na visão, tais como visão turva, manchas ou dores de cabeça intensas e persistentes durante ou após o exercício, requerem avaliação
--	---	---

2 - Elaborar em conjunto com sua dupla uma sessão de fisioterapia voltada ao atendimento de uma gestante de baixo risco, que contenha os seguintes itens (registrar os exercícios por meio de foto):

• **Aquecimento;**

- ❖ **Caminhada leve:** Iniciar a sessão com uma caminhada leve em um ritmo confortável por alguns minutos pode aumentar gradualmente a frequência cardíaca e aquecer os músculos.



- ❖ **Marcha estacionária:** Ficar de pé e levantar os joelhos alternadamente em direção ao peito, como se estivesse marchando, por cerca de 1-2 minutos. Isso ajuda a ativar os músculos das pernas.



- ❖ **Rotação de ombros:** Movimentar os ombros suavemente para frente e para trás, alternando entre os dois movimentos por cerca de 1 minuto, pode soltar a tensão nesta área.



• **Alongamento e mobilidade;**

- ❖ Alongamento do quadríceps: Deite-se de lado ou segure-se em algo para manter o equilíbrio. Segure o pé e leve-o em direção ao glúteo, mantendo o joelho apontando para o chão. Isso alonga a parte da frente da coxa.



- ❖ Alongamento dos isquiotibiais: Sentada no chão ou em uma cadeira, estenda uma perna para frente e incline o tronco levemente para frente até sentir um alongamento na parte de trás da coxa.



- ❖ Alongamento dos músculos do abdômen: Sentada com a bola suíça nas costas e um bastão nas mãos, incline o tronco para trás.



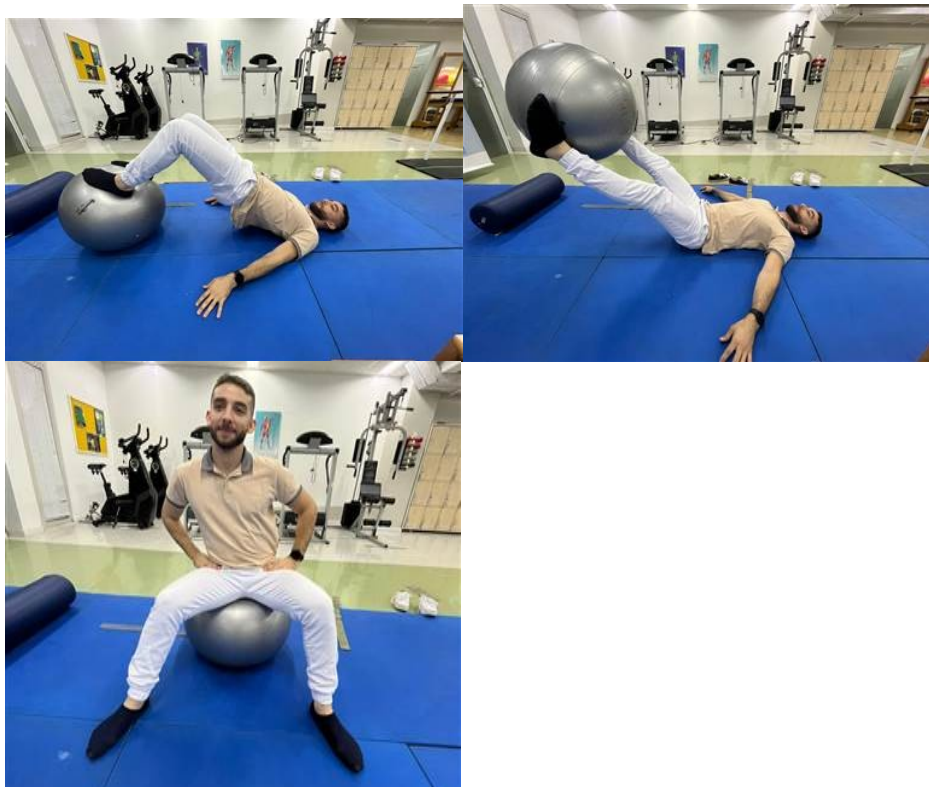
- ❖ Alongamento dos músculos do pescoço: Sente-se ou fique em pé com a coluna ereta. Incline suavemente a cabeça para um lado, mantendo os ombros relaxados. Repita do outro lado.



É crucial que os alongamentos sejam feitos com cuidado, evitando movimentos bruscos ou excessivamente intensos. Além disso, é essencial que a gestante sempre consulte um profissional de saúde, como um médico ou fisioterapeuta, antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou alongamentos durante a gravidez, pois cada caso pode ter necessidades específicas.

Exercícios Resistidos:

- ❖ Treinamento de resistência com pesos leves: Utilizar halteres leves ou bandas de resistência para exercícios simples, como agachamentos, flexões de braço adaptadas, remadas e elevações laterais. O foco deve ser na manutenção da forma e não em levantar pesos pesados.
- ❖ Exercícios de Pilates ou Yoga: Podem incorporar exercícios de resistência usando o peso corporal, focando na melhoria da força e flexibilidade muscular.



• **Técnicas de relaxamento.**

- ❖ **Respiração diafragmática:** A gestante pode deitar-se confortavelmente e colocar uma mão sobre o peito e outra sobre o abdômen. Respirar profundamente, sentindo o abdômen subir e descer, enquanto mantém o peito relativamente imóvel.



Referências:

HALMENSCHLAGER, Isabel Helena Forster; DE OLIVEIRA, Josi Mara Saraiva; GARCIA, Edna Linhares. Exercício físico na gestação: o que diz a caderneta da gestante?. **Conjecturas**, v. 22, n. 7, p. 15-27, 2022. Disponível em: <http://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1137>

PAULA, Diva de; MACEDO, Elder; MOURA, Gabriel. Orientações sobre o exercício físico em período gestacional. 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/4d4a9ed7-a05b-4eb4-b421-d0e7127a1286>

CASTRO, Heloisa Ribeiro de. Benefícios da fisioterapia na gestação. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3689>

FARIA, Gabriele Silva. Aplicação do método pilates e abordagem cinesioterapêutica em gestantes com dor lombar: uma revisão integrativa. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/9e58857b-c46c-4f3b-bed1-d52dce4afb3d>

VOLTAN, Érika Santos; MARTELLI, Anderson; DELBIM, Lucas. EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERÍODO GESTACIONAL: ASPECTOS INDICATIVOS E CONTRA INDICATIVOS DA PRÁTICA. **PhD Scientific Review**, v. 7, n. 7, p. 19-30, 2023. Disponível em: <http://www.revistaphd.periodikos.com.br/article/doi/10.5281/zenodo.8252838>