Trabalho apresentado no 22º CBCENF

Título: O CUIDADO PERINEAL DE ADOLESCENTES GRÁVIDAS: CONTRIBUIÇÕES DE UM GRUPO DE APOIO EM MACAPÁ – AP.

Relatoria: Amanda Almeida da Silva Carvalho
Anderson Rodrigues Ribeiro
Autores: Hiago Rafael Lima da Silva
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini

Modalidade: Pôster
Área: Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania
Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: Durante a gestação é importante que seja feito no pré-natal o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e o trabalho de consciência respiratória da gestante para o trabalho de parto, parto e puerpério. OBJETIVOS: relatar sobre as contribuições do Grupo de Extensão de Apoio às Grávidas Adolescentes para o cuidado perineal no pré-natal de risco habitual. METODOLOGIA: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca das atividades otimizadas por acadêmicos de enfermagem e participantes do Grupo de Extensão de Apoio às Grávidas Adolescentes (GEAGA). Dentre as atividades realizadas pelo GEAGA abordamos neste contexto: A prática de exercícios físicos que tem a finalidade de favorecer o fortalecimento dos músculos perineais. Esses exercícios propõem-se a preparar estas adolescentes para o momento do trabalho de parto, parto e puerpério. Além de auxiliar no fortalecimento dos músculos perineais objetivando evitar possíveis lacerações perineais durante o trabalho de parto. Dentre os exercícios, estão: contração dos músculos do assoalho pélvico, agachamentos com e sem auxílio, elevação de quadril e movimentos circulares de bamboleamento do quadril. Ressalta-se que cada participante do GEAGA e seus respectivos acompanhantes são assistidos individualmente pelos acadêmicos para que não ocorram quaisquer tipos de acidentes durante as atividades. RESULTADOS: Os exercícios de respiração, obstétricos e alongamentos atuam de forma benéfica, tanto na forma preventiva, quanto como um atenuante de dores e desconfortos inerentes a esse período. Referente ao acompanhante configura-se o apoio emocional que a mulher necessita para vivenciar da gravidez até o puerpério oferecendo segurança e encorajamento, o que permite reduzir os sentimentos de solidão, ansiedade e os níveis de estresse causados pela vulnerabilidade da mulher, desconforto durante o trabalho de parto e medo diante do que está por vir. CONCLUSÃO: a realização dos exercícios supracitados durante o pré-natal concede à mulher um maior empoderamento para conduzir seu parto fazendo uso do controle da respiração junto ao fortalecimento do períneo, desta forma facilitando na condução do período expulsivo e proporcionando a redução de seu tempo. O acompanhante é imprescindível durante este período gravídico, pois a sua presença e as atitudes adotadas por essas pessoas proporciona às mulheres o conforto e a calma que precisam, sentindo-se mais confiantes e seguras.