

## Trabalho apresentado no 13º CBCENF

**Título:** PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: UMA ABORDAGEM EDUCATIVA DA ENFERMAGEM

**Relatoria:** THIAGO SANTOS DE ARAÚJO

DANIELLE SOUZA SILVA

**Autores:** ALANNA TAMIRES DOS SANTOS

MARIANNA CRISTINA SIZENANDO MAIA GONDIM

ROBERTA KALINY DE SOUZA COSTA

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Ensino e pesquisa

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

É consenso na literatura científica, que a prática de atividade física de intensidade leve ou moderada pode promover melhora na resistência e flexibilidade muscular. No período gestacional, esta prática auxilia a mulher a suportar o peso do feto, otimiza a função respiratória e atenua as alterações posturais decorrentes desse estágio. Diante das queixas de desconforto corporal referidas pelas gestantes nas consultas de pré-natal realizadas pelo enfermeiro, objetivou-se formar um grupo de gestantes para discutir os principais incômodos físicos decorrentes da gestação e orientar exercícios que os minimizem. Trata-se de um relato de experiência do projeto de intervenção realizado por acadêmicos do 6º período do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, em junho de 2010, com as gestantes atendidas pela Unidade de Saúde Santa Costa localizada no município de Caicó-RN. A vivência no serviço de saúde, proporcionado pela disciplina Estágio Curricular Supervisionado I subsidiou o planejamento e a execução do projeto de intervenção, que culminou com a avaliação dos atores envolvidos (gestantes, enfermeira da unidade, acadêmicos e docentes da disciplina) e a construção do presente resumo (normas da ABNT). O trabalho em grupo possibilitou a troca de experiências entre primigestas e multigestas, o que ampliou o leque de informações abordadas. A sondagem sobre os principais incômodos advindos da gestação revelou desconfortos posturais, dores lombo-pélvicas e nos membros inferiores. Tais informações direcionaram a indicação dos exercícios físicos e massagens locais de alívio para o período gestacional e puerperal. Foram discutidos os benefícios da atividade física, bem como as precauções, contra-indicações e alguns cuidados necessários para sua realização, neste período. Na atividade foram abordadas as modificações fisiológicas características do ciclo gravídico, distinguindo-as das alterações patológicas que podem ocorrer no período gestacional. Os exercícios físicos e massagens locais orientados e praticados durante a execução do projeto subsidiaram a continuidade da prática de atividade física no dia-a-dia das gestantes, podendo contribuir para amenizar os desconfortos referidos. A experiência apontou possibilidades para a abordagem da enfermagem no controle da dor advinda do período gestacional, revelando-se como um campo de intervenção para as consultas de pré-natal realizadas pelos enfermeiros na Estratégia Saúde da Família.