

PRÁTICA DO EXERCÍCIO PERINEAL NA GESTAÇÃO

LOPES, Luana Mara Marconsini *

SOUZA, Noemi Medeiros de **

SILVA, Viviane Monteiro da ***

Orientador(a): SANTOS, Máira Daniéla dos

Gestação é um período especial na vida de uma mulher e seu corpo passa por diversas modificações ao longo dos meses, o que torna necessária uma adaptação às novas condições físicas. Dentre as modificações anatômicas mais comuns nesse período, destaca-se a musculatura de assoalho pélvico, especialmente de períneo, um conjunto de músculos que encerram o estreito inferior da escavação pélvica, sendo atravessado pelo reto, atrás, e pela uretra quando na gestação ocorre o enfraquecimento destes músculos. Muitos estudos mostram os benefícios do fortalecimento do assoalho pélvico durante o período gestacional, pois este auxilia no trabalho de parto evitando futuras disfunções urológicas nas gestantes, as quais podem ser citadas: a incontinência urinária de esforço, a disfunção sexual e os prolapsos genitais. Objetivo: Ressaltar a importância da prática de exercícios perineais no segundo e terceiro trimestre gestacional. Metodologia: Estudo bibliográfico de caráter descritivo, realizado no período de agosto a outubro de 2012, cujas referências foram extraídas de sites científicos disponíveis online no formato pdf e de livros oriundos da biblioteca da FUNEC, referentes à temática cinesioterápica na gestação. Considerações Finais: Nas literaturas pesquisadas, pode-se verificar que, as gestantes possuíam apenas dificuldades em adaptar-se a postura exigida durante a realização dos exercícios, o que não as impossibilitavam de realizar as atividades diárias propostas, uma vez que, o fisioterapeuta se apresentou como um profissional da saúde capaz de contribuir com a melhora da vida da gestante, por meio de um programa eficaz de fortalecimento perineal de forma educativa e terapêutica.

Palavras-chave: Gestação. Assoalho pélvico. Perineal.

* FUNEC, luanamarconsini@hotmail.com

** FUNEC, noemivitoria@hotmail.com

*** FUNEC, vivianemonteirodasilva@hotmail.com