

## HIDROTERAPIA NA GESTAÇÃO

VISSOCI, Claudia Adriana.

Discente do curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Maringá - Faimar do Centro de Ensino Superior de Maringá - Cesumar - Maringá - PR

COELHO, Kelley Cristina (Orientador)

Docente do Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Maringá - Faimar do Centro de Ensino Superior de Maringá - Cesumar

A hidroterapia, é uma das formas mais antigas de prescrição médica. Seus efeitos benéficos são elogiados desde a Antiguidade. Na mitologia, a mágica das águas prometia rejuvenescer a pessoa que fosse imersa. Mesmo hoje, ainda, o rejuvenescimento mágico de fontes quentes em vários países continuam a ser muito procurados. A mágica não é um produto de águas específicas ou dos vários minerais na água. A "mágica" deriva dos efeitos da imersão. A imersão, por causa de seus efeitos diuréticos e natriuréticos, mostrou-se terapêuticos até mesmo para pacientes com algumas formas de doença renal e pacientes com cirrose. A pressão hidrostática da água exerce uma força proporcional à profundidade da imersão. Essa pressão atua uniformemente sobre o espaço vascular, resultando em rápida expansão do volume plasmático. Quanto maior a quantidade de fluido extravascular, mais é transferido para o intravascular. A pressão hidrostática também força uma expansão do volume sanguíneo cefálico. Através da história, as mulheres grávidas têm sido aconselhadas a repousar e obster-se de atividade vigorosa. Acreditava-se que as mães ativas tinham bebês menores e as mães sedentárias, bebês maiores. Somente a partir de meados do século XX os benefícios do exercício durante a gravidez começaram a ser apreciados. Desde o momento da fecundação e ao longo da gravidez, no corpo da mulher se desenvolverão modificações importantes nos hormônios, no útero e em todo o organismo, que servirão para que a gestação tenha êxito, o embrião se desenvolva e o parto se realize no momento e condições adequadas. Ocorre neste período um aumento generalizado no grau de flexibilidade das articulações, fadiga e adaptações posturais, bem como mudanças a nível muscular. As influências da gestação no sistema músculo-esquelético, vêm ao encontro de acomodar o desenvolvimento completo do feto, em condições normais, até o parto. Durante a gravidez toda a fisiologia da mulher se põe a serviço da nova vida. A gravidez é um período de intensas transformações físicas e emocionais, onde a gestante necessita de preparo para enfrentar as transformações advindas da gestação. A fisioterapia em ginecologia atua no preparo para o parto, cabendo ao fisioterapeuta avaliar e acompanhar as alterações físicas, com foco na manutenção da saúde e não na correção de enfermidades. As metas da hidroterapia no pré-parto são, promover uma melhor postura antes e após a gestação, minimizar os transtornos gestacionais, fortalecimento muscular, relaxamento, proporcionar uma participação efetiva da gestante no momento do parto, evitar o ciclo medo-tensão-dor. Diante do trabalho exposto, realizou-se este estudo de revisão bibliográfica com o objetivo de criar um protocolo de tratamento com gestantes na água utilizando os benefícios da hidroterapia. As informações referentes ao projeto realizado foram obtidas a partir de livros específicos da área, livros técnicos e textos obtidos pela internet.