

ALTERAÇÕES POSTURAS DURANTE O CICLO GRAVIDICO: ESTUDO REFLEXIVO

Emyle Ingrid Souza de Lima¹; Hilderlânia de Freitas Lima²; Rafaela Martins Rodrigues¹; Liene Ribeiro de Lima³

¹ Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). E-mail: ingrid_quix@outlook.com, rafaela.r.martins@hotmail.com.

² Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Integrante do Núcleo de Estudo em Enfermagem Materno-Infantil (NEEMI) e do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET – Graduasus). E-mail: hilderlanialima@gmail.com.

³ Enfermeira. Mestre em Saúde Pública pela UFC. Docente do curso de Enfermagem e Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Saúde da Mulher (GPESM). Preceptora do Programa de Educação Tutorial (PET – Graduasus). E-mail: lienelima@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: A gestante passa por transformações fisiológicas que requerem cuidados especiais principalmente no que diz respeito às alterações posturais durante o ciclo gravídico. Neste período, todos os sistemas corporais se adaptam a essa nova fase, sendo o musculoesquelético um dos que mais sofre mudanças durante o desenvolvimento do feto, com alterações hormonais, hemodinâmicas e biomecânicas no corpo. **Objetivo:** Refletir sobre as mudanças posturais ocorridas durante a gravidez. **Método:** Trata-se de estudo bibliográfico, de natureza crítica reflexiva sobre as alterações durante o ciclo gravídico. Para sua elaboração, optou-se pela realização de uma revisão narrativa da literatura, permitindo uma abordagem reflexiva ampliada e contextualizada sobre o tema abordado, objetivando reunir os conhecimentos sobre o tópico em estudo. Para referida reflexão, foi efetuada uma pesquisa no banco de dados dos artigos da SCIELO. **Resultados:** Ressalta-se que referidas mudanças na gravidez podem ocasionar sofrimento, medo, dúvida, incerteza, fantasia ou, simplesmente, curiosidade à gestante em relação às transformações ocorridas neste período. As alterações biomecânicas da postura na gravidez são respostas adaptativas à soma de vários fatores inerentes a esse período, como o aumento dos seios, do útero gravídico, do ganho de peso e da instabilidade articular. Como consequência das desordens musculoesqueléticas comuns na gravidez, a mais reportada na literatura são as dores nas costas, que se caracterizam por dores lombares, ocorrendo também na região das articulações sacroilíacas, que podem ter irradiação do sintoma para face posterior das coxas e serem intensificadas durante a marcha. O conhecimento dessas desordens permite ao profissional de saúde a elaboração de intervenções preventivas ou o diagnóstico e o tratamento precoce dos sintomas, que contribui para diminuir os riscos à saúde da gestante, melhorando a sua qualidade de vida. **Conclusão:** As mudanças fisiológicas que ocorrem no corpo da mulher são importantes e necessárias para o pleno desenvolvimento da gravidez, fazendo-se necessário uma consciência de uma postura correta, devendo esta ser dinâmica e vital, variando sempre com suas necessidades.

Descritores: Gestantes. Postura. Sistema Musculoesquelético.