

# 13ª MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

**Ação multidisciplinar: Projeto Gestar**

A gestação é uma fase de transformações do organismo da mulher, sendo necessária uma adaptação às novas condições físicas. Á medida que o bebê se desenvolve, ocorre aumento de peso concentrado na região anterior do corpo, o que leva a busca de compensações corporais, no sentido de restabelecer o centro de gravidade. Além disso, ocorrem alterações hormonais importantes, que em associação com o crescimento das mamas é capaz de causar uma série de modificações posturais, dentre elas: hiperextensão de joelhos, aumento das curvaturas da coluna lombar, dorsal e cervical, acompanhada de uma projeção dos ombros e cabeça. Desta forma o Projeto Gestar promove assistência pré-natal, tornando um momento privilegiado para discutir e esclarecer questões que são únicas para cada mulher.

Assim os objetivos deste estudo são desenvolver ações de prevenção e promoção em saúde, verificando os dados coletados dasgestantesassistidas no Núcleo de Pesquisa e Atenção à Saúde (NPAS) / URCAMP, proporcionando ações multiprofissionais e interdisciplinares, com troca de experiências entre acadêmicos (fisioterapia, nutrição e enfermagem), docentes e gestantes.

A metodologia consiste em rodas de conversas interativas, os temas abordados são de interesse das gestantes, sobre cuidados posturais na gestação, alongamentos, exercícios, massagem shantala, direitos e deveres das gestantes. Durante os encontros são distribuídos materiais educativos. O trabalho é realizado no NPAS da Universidade da Região da Campanha/ Bagé, nas quintas-feiras a partir das 08:00 hs da manhã até as 09:30. Além das rodas de conversa, foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas em relação à prática de atividades físicas, problemas na gestação, ocorrência de dor, e idade gestacional, sendo analisado pelo programa estatístico Epi Data3.1 e Epi Analyse. Salientamos que o Projeto Gestar foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - CEP / URCAMP.

A pesquisa foi desenvolvida no período de março a junho de 2016, onde foram assistidas 21 gestantes, sendo 9 no primeiro trimestre, 7 no segundo trimestre e 5 no terceiro trimestre gestacional, com idades variando de 19 a 35 anos.

Ao questionamento 81% (n=17) das gestantes eram sedentárias, 9,5% (n=2) com nível de atividade leve, 4,8% (n=1) ativa e 4,8% (n=1) muito ativa. Verificamos que 71% (n=15) das gestantes relatavam dor, 11 sentiam dor na região lombar, entre as que sentiam dor, 12 eram sedentárias.

Os dados até agora revelam resultados parciais, em que constatou-se que a maioria das gestantes são sedentárias, sentem dor e desconforto ocasionado pela gestação e sedentarismo, sendo o local de dor mais comum a região da coluna lombar.

Vale ressaltar que o projeto terá continuidade no próximo semestre e que serão projetadas estratégias específicas para amenização deste desconforto, com alongamentos e seguimento de orientações posturais.

Palavras-chave: Grupo de Gestantes; Dor; Lombalgia;