

Domingo, 29 de
outubro de 2017

Bem
estar

SAÚDE



ADEUS ÀS DORES E DESCONFORTOS

Pesquisadores brasileiros comprovam
que massagem melhora dor nas costas,
dor de cabeça e cãibras na gestação

Pixabay/Divulgação

Rita Fernandjes
rita.fernandjes@diariodaregiao.com.br

Durante os nove meses de gestação, à medida que cresce a ansiedade para a chegada do bebê, crescem também os desconfortos na futura mamãe. Com o peso extra, a gestante muda a forma de se levantar e caminhar, exercendo uma forte pressão sobre sua coluna. Além disso, as alterações hormonais que fazem as articulações pélvicas ficarem vacilantes, resultam em dores nas costas. Estudo publicado no *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine* mostra que mais de dois terços das gestantes sentem dor lombar e pélvica, geralmente no segundo e no terceiro trimestres da gestação. E apenas 50% que sofrem com dores nas costas procuram o aconselhamento de um profissional de saúde.

De acordo com a ginecologista e obstetra Aládia Roberta de Mello, da PrevClini, em Rio Preto, as massagens são excelentes aliadas durante a gestação porque proporcionam um relaxamento corporal, além de ativar as correntes sanguínea e linfática.

Segundo a especialista, após o primeiro trimestre gestacional os obstetras liberam alguns tipos de massagens, como drenagem lin-

fática, relaxante, shiatsu, refolexologia. “Já a massagem perineal apenas é liberada a partir de 32 semanas de gestação”, observa.

“As massagens ajudam a drenar os líquidos do corpo que causam o inchaço, ativando a circulação linfática e venosa. Também promovem o relaxamento muscular, e podem melhorar a digestão, além de regular o sistema hormonal, reduzir dores, estresse, insônia e a ansiedade”, observa Aládia.

Acupressão

Pesquisas realizadas pela **Universidade de Campinas (Unicamp)** e pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte apontaram que a acupressão - massagem feita com a pressão dos dedos - reduzem as dores nas costas das gestantes. Com origem na medicina tradicional chinesa, a acupressão é indicada para aliviar dores ou para estimular o funcionamento de órgãos através da pressão de pontos específicos nas mãos, pés, e braços. Segundo a medicina tradicional chinesa, estes pontos representam o encontro de nervos, veias, artérias e de canais vitais, o que faz com que se encontrem energeticamente ligados com todo o organismo.

Em Campinas, os professores

Reginaldo Roque Mafetoni e Antonieta Keiko Kakuda Shimo analisaram os efeitos da acupressão no ponto sanyinjiao sobre a dor na fase ativa do trabalho de parto, em gestantes atendidas em maternidade pública. Para o ensaio, publicado na *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, foram selecionadas 156 mulheres com mais de 37 semanas de gestação, sendo divididas aleatoriamente em três grupos, para receber acupressão, placebo ou participar como controle, respectivamente

“A acupressão aplicada no ponto sanyinjiao durante as contrações, por 20 minutos, se mostrou uma medida útil no alívio da dor, não invasiva e um meio de melhorar a qualidade dos cuidados a parturiente”, destacou Reginaldo Roque Mafetoni, enfermeiro obstetra, doutor em Ciências da Saúde e mestre em Ciências da Saúde.

O mesmo resultado teve a pesquisa feita na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, sob orientação do enfermeiro e professor Flávio César Bezerra da Silva. Após observar 15 gestantes que eram acompanhadas em uma Unidade Básica de Saúde de Natal, o estudo mostrou que a acupressão apresentou melhoras em queixas como dores nas costas e dores de cabeça, além de câibras e cansaço.

HOSPEDAGEM | DAY CARE | HOME CARE PARA IDOSOS



VALORES PROMOCIONAIS DE INAUGURAÇÃO

Hospedagem de longa e curta duração para idosos | Pós-operatório
Enfermagem 24h | Fisioterapia | Terapia Ocupacional | Nutricionista
Acompanhamento Médico | Monitoramento 24h



(17) 3305 9102 | www.tercadaserra.com.br
Rua São Pedro, 219 | Nova Redentora | São José do Rio Preto - SP