Yoga atenua dores de gestantes

Mulheres submetidas a tratamento com a prática se sentiram mais confortáveis e confiantes

ISABEL GARDENAL
bel@unicamp.br

Fotos: Antoninho Perri

Gestantes fazem exercícios de Hatha Yoga: mulheres marcaram o quanto tinham de dor antes e após as sessões

Ter dores na coluna vertebral durante a gestação é um sintoma mais comum do que se pensa, mas não se trata de algo normal como julgam muitas grávidas. Foi o que mostrou a tese de doutorado da fisioterapeuta Roseny Flávia Martins – um estudo clínico –, defendida na Faculdade de Ciências Médicas (FCM). Em 80% da amostra estudada foram relatados episódios de dor em particular na região lombopélvica (situada no final da coluna vertebral).

Como estratégia para combatê-la, a pesquisadora propôs o método Hatha Yoga (que usa uma metodologia baseada em posturas psicofísicas, exercícios respiratórios e relaxamento) que, no estudo, conseguiu reduzir as dores nessa região em 71,4% das 60 gestantes. Segundo relatos dessas mulheres, ao final do tratamento, elas se sentiram mais confortáveis para desenvolver as atividades diárias e laborais, com maior tranquilidade, menos estresse, melhora do autocontrole e da consciência corporal.

O estudo foi dividido em duas partes: na primeira houve verificação da prevalência e fatores de risco para as algias lombopélvicas de 245 gestantes, que foram ouvidas na sala de espera de consulta do pré-natal; e na segunda foi feito o ensaio clínico com 60 grávidas, realizado em quatro Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade de Paulínia. Essas mulheres foram tratadas por dez semanas, seguidas com o Hatha Yoga.

A tese de Roseny Flávia foi orientada pelo obstetra e docente da FCM João Luiz Carvalho Pinto e Silva, no período entre 2009 e 2011.

Os motivos para esse tipo de dor avançar na gravidez, expõe a autora, estão associados a vários fatores de risco. Um deles, controverso, é que a dor aumenta com o avanço da idade gestacional e com o ganho de peso ao longo dos meses.

Mas Roseny Flávia observou que muitos dos fatores de risco ainda provinham de dor anterior à gestação, paridade, tipo de atividade laboral, presença de traumas, situação emocional ou algum tipo de alteração postural prévia. "Verificamos que o período da noite, da tarde e a posição em pé também eram fatores preditivos para o aparecimento da dor", revela.

Campo

No estudo de prevalência, a pesquisadora pedia às gestantes que assinalassem, em um desenho do corpo humano, na região da coluna vertebral, o local onde sentiam dor. Se assinalassem a região lombopélvica, eram convidadas para o ensaio clínico.

As mulheres que aceitaram participar do estudo foram sorteadas aleatoriamente pela pesquisadora, para serem submetidas ao tratamento pelo método do Hatha Yoga, ou ainda receberam um folheto contendo orientações posturais (nas posições sentada, deitada e em pé) para serem feitos durante as atividades diárias.

Nas sessões de Hatha Yoga, elas dimensionaram a dor em uma escala análogo-visual (EAV), cuja classificação foi de zero (ausência de dor) a dez (dor insuportável), para quantificar a grandeza de seu desconforto.

Em todos os encontros, as mulheres marcaram o quanto tinham de dor antes e após as sessões. Um gráfico apontou que a dor foi diminuindo ao longo do tratamento. No início, ninguém tinha nota zero e, ao final, 71,4% referiram ausência de dor, e eram reavaliadas.

O ideal, ressalta a pesquisadora, é que a grávida comece a prática do Hatha Yoga supervisionada por profissional capacitado por volta da 12ª semana (três meses), por um critério de segurança, não havendo inconvenientes que seja praticada até perto do desfecho – o parto. "Nada contraindica que a gestante faça exercícios respiratórios, relaxamento e meditação, orientada durante todo o ciclo gestatório."

Publicações

Os resultados da pesquisa redundaram em alguns artigos publicados em revistas científicas. Roseny Flávia já tinha apurado no seu mestrado, em 2002, que cerca de 80% das gestantes sofriam algias posturais, a maioria na região lombopélvica, e à época se beneficiaram com outro método, o Stretching Global Ativo.

Esse método foi realizado também em grupos, o qual se mostrou mais eficiente do que as recomendações médicas convencionais, como o uso de analgésicos, anti-inflamatórios e repouso, entre outros.

Agora no doutorado de novo, ao investigar também a prevalência dessas dores na coluna vertebral, notou o mesmo achado: por volta de 80%, sendo que 70% na região lombopélvica.

Como a prevalência de dor foi alta, assinala Roseny Flávia, entendeu-se que o problema tem uma dimensão de saúde pública que merece uma maior atenção, já que, a cada dez gestantes, sete declararam ter dores justamente nessa região.

Ela explica que a gravidez por si já exige alguns cuidados especiais, entre eles o fato de não ser conveniente a gestante ingerir medicação analgésica de rotina, para evitar prejuízos eventuais para o feto e o desenvolvimento seguro da gravidez.

Outro fato é que a gestante muitas vezes requer um atendimento terapêutico mais ágil, lamentavelmente nem sempre presente na realidade dos serviços públicos brasileiros – e tampouco no privado.

Apesar desses entraves, Roseny Flávia viu que, grande parte dos fatores de risco envolvidos na geração da dor, têm um potencial preventivo graças a uma melhor compreensão da gênese do problema e da rápida atuação profissional, que busca interferir nestes aspectos como por exemplo o posicionamento adotado pela gestante enquanto dorme ou quando executa seu trabalho diário.

Os recursos ergonômicos, também efetivos no momento para a postura deitada, conta a autora, são os travesseiros para apoio (da cabeça, embaixo da barriga e entre as pernas, com a mulher ficando em decúbito lateral).

Para que a gestante fique sentada de modo confortável, é necessário o apoio da região lombar e dos pés para melhorar o retorno venoso das pernas, bem como ter o apoio alternado de um dos pés durante sua permanência em pé, ao efetuar atividades domésticas ou laborais.

No ensaio clínico, a pesquisadora comprovou que o Hatha Yoga é uma alternativa de tratamento de baixo custo, eficaz, pode ser praticada em grupo, em salões comunitários (próximos das UBS), e propicia um atendimento imediato às queixas da gestante.

"Esse estudo foi o primeiro randomizado e controlado que conhecemos no mundo a descrever os benefícios do Hatha Yoga para a abordagem das dores lombares e pélvicas em gestantes", comenta a autora.

Como trabalho inédito, ela acabou comparando seus resultados com trabalho cujos sujeitos tinham lombalgias, porém não eram gestantes, por ainda não se dispor de parâmetros na literatura.

A fisioterapeuta Roseny Flávia Martins, autora do estudo: pesquisas resultaram em artigos científicos

A justificativa da fisioterapeuta para isso foi de que há apenas dez anos a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu quais são as terapias complementares disponíveis e que tem encontrado resultados consistentes para serem considerados úteis para pessoas com diferentes tipos de doenças e dificuldades.

Assim, agora é que começaram a ser delineados os estudos aleatorizados para a caracterização de sua real utilidade. O conjunto destas terapias alternativas chama-se Complementary Alternative Medicine (CAM). No Brasil, é denominado Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, através da portaria do Ministério da Saúde nº 971/2006.

Essa portaria reconhece como práticas a Medicina Tradicional Chinesa através da acupuntura, de práticas corporais como o tai chi chuan e o lian gong, da homeopatia e da fitoterapia, etc. O Yoga foi instituído no Sistema Único de Saúde (SUS) mediante a portaria nº 719/2011, que criou o Programa da Academia de Saúde.

Essa iniciativa visa contribuir para a promoção da saúde a partir da implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para orientar práticas corporais e atividade física e de lazer, além de modos de vida saudáveis.

Avanços

A fisioterapeuta focalizou no mestrado o *Stretching* Global Ativo, uma derivação da Reeducação Postural Global (RPG). Não foi à toa que esse trabalho de Roseny Flávia é o mais acessado da FCM desde 2002, ano de sua conclusão.

Foram mais de 34 mil acessos e cerca de sete mil *downloads*, o que significa o quanto o tema é emergente e o quanto as pessoas têm procurado conhecer sobre as algias posturais na gestação.

Pelo que a sua autora percebeu, o Brasil é um país que está aberto para receber as práticas alternativas e complementares. No mundo, também há alguns estudos sobre a sua aceitação. Um estudo australiano indicou que as gestantes aceitariam se tratar com yoga e que o método foi o segundo mais lembrado pelos médicos de lá, atrás somente da acupuntura.

Ficou claro, enfatiza a fisioterapeuta, que a equipe de saúde o aceita bem, embora seja também consenso a necessidade de haver profissionais capacitados para fazerem esse trabalho com qualidade.

A sua expectativa é de que, com esse primeiro estudo no mundo, surjam outros ensaios clínicos a fim de estabelecer comparações que se prestam a mostrar os métodos de maior aplicabilidade. Terá sido um grande avanço, acentua Roseny Flávia, uma vez que este é apenas um primeiro passo, ainda que o Hatha Yoga seja uma técnica milenar.

O conselho da pesquisadora para as gestantes é que elas então não pensem que a dor nas costas é normal durante a gravidez e que recorram às diversas possibilidades de tratamento disponíveis. O *Stretching* Global Ativo e o Hatha Yoga, nos seus dois estudos, foram exitosos.

Somado a isso, a autora salientou que as Orientações Posturais, mesmo não tendo diminuído efetivamente as dores nas gestantes, atuam como um importante coadjuvante para a gestante ter uma melhor qualidade de vida.

Publicações

- Martins RF, Pinto e Silva JL. Algias posturais na gestação: prevalência, aspectos biomecânicos e tratamento. Femina, 31(2):163-7, 2003.

- Martins RF, Pinto e Silva JL. Back pain is a major problem for many pregnant women. R*ev. Assoc. Med. Bras. 51(3)*:144-7, 2005a.

- Martins RF, Pinto e Silva JL. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet., 51(3)*:144-7, 2005b.

Tese: "Algias posturais na gestação: prevalência, fatores de risco e tratamento das algias lombares e pélvicas pelo método do Hatha Yoga" (10/10/2012)

Autora: Roseny Flávia Martins

Orientador: João Luiz Carvalho Pinto e Silva

Unidade: Faculdade de Ciências Médicas (FCM)