

Técnicas corporais em Grupo de Gestantes: a experiência dos participantes

Body techniques in a Group of Pregnant Women: the experience of the subjects.

Técnicas corporales en Grupo de Gestantes: la experiencia de los participantes

Luiza Akiko Komura Hoga

*Enfermeira Obstétrica. Psicoterapeuta corporal.
Livre-docente em Enfermagem. Escola de
Enfermagem da Universidade de São Paulo.*

Luciana Magnoni Reberte

*Bolsista de Iniciação Científica da Fundação de
Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo.
Aluna da Escola de Enfermagem da
Universidade de São Paulo.
lu.mare@ig.com.br*

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar o emprego das técnicas corporais em um grupo de gestantes conforme a experiência dos participantes. Todos os participantes foram entrevistados após o encerramento do grupo desenvolvido em um Hospital Universitário. As categorias descritivas da experiência foram: as técnicas corporais promoveram alívio aos desconfortos, incentivaram à participação nas sessões e foram avaliadas positivamente; o emprego da abordagem corporal no grupo de gestantes promoveu o autocuidado de seus integrantes; as técnicas corporais intensificaram o envolvimento entre os casais e proporcionaram a integração dos participantes; há limitações no emprego da abordagem corporal no grupo de gestantes e em sua aplicabilidade no domicílio. A avaliação positiva do emprego de técnicas corporais em grupo de gestantes justifica sua recomendação.

Descritores: Enfermagem; Gravidez; Terapias complementares; Corpo humano.

ABSTRACT

The objective this study was evaluate the effectiveness of the use of the body techniques in a group of pregnant women according to the experience of the subjects. They were all interviewed before the end of the group developed in a University Hospital. The descriptive categories of the experience were: the body techniques relieved the pregnancy discomforts, had encouraged the participation in the sessions and had been evaluated positively; the use of body techniques in a group of pregnant women promoted selfcare of the members; body techniques intensified the link among the couples and gave conditions for the integration of the members; there are limitations in use of the body techniques in a group of pregnant women and in its applicability at home. The positive evaluation of the use of body techniques in a group of pregnant women justifies its recommendation.

Descriptors: Nursing; Pregnancy; Complementary therapies; Human body.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar el empleo de las técnicas corporales em grupo de gestantes conforme la experiencia de los participantes. Todos fueron entrevistados después del cierre del grupo desarrollado en un hospital universitario. Las categorías descriptivas de la experiencia fueron: las técnicas corporales promovieron alivio a las incomodidades, sirvieron de incentivo a la participación en las sesiones y fueron evaluadas positivamente; el empleo del abordaje corporal en el grupo de gestantes promovieron el autocuidado del sus integrantes; las técnicas corporales intensificaron involucramiento entre las parejas y proporcionaron la integración de los participantes; hay limitaciones en el empleo del abordaje corporal en el grupo de gestantes y su aplicabilidad en el domicilio. La evaluación positiva del empleo de técnicas en grupo de gestantes justifica su recomendación.

Descriptores: Enfermería; Embarazo; Terapias complementarias; Cuerpo humano.

Hoga LAK, Reberte LM. Terapias corporais em Grupo de Gestantes: a experiência dos participantes. Rev Bras Enferm 2006 maio-jun; 59(3): 308-13.

1. INTRODUÇÃO

A gravidez demanda um profundo processo adaptativo da mulher, de seu parceiro e dos demais membros de sua família em razão das intensas transformações físicas, psíquicas, familiares e sociais inerentes a ela. Especialmente, os desconfortos físicos e as alterações emocionais podem provocar impacto sobre a forma como a gestação é vivenciada⁽¹⁾.

O atendimento as necessidades da gestante e seus familiares pode ser desenvolvido na assistência pré-natal; em algumas circunstâncias, precisa-se incorporar recursos complementares, como os grupos de educação e promoção à saúde, para que haja correspondência a todas as demandas por cuidados⁽²⁾.

A implementação desses grupos é indicada para proporcionar assistência humanizada à gestante

Submissão: 14/07/2005

Aprovação: 03/04/2006

e sua família. O enfermeiro desempenha um importante papel na coordenação e desenvolvimento destas atividades, que podem contar com o envolvimento de uma equipe multiprofissional. Isto possibilita a correspondência às variadas demandas pessoais que podem ser atendidas em sua integralidade⁽³⁾.

Os objetivos estabelecidos para o desenvolvimento do grupo de gestantes podem variar, de acordo com as abordagens adotadas em cada proposta. Desse modo, é possível dar enfoque às modificações corporais do período gravídico, ao preparo para o nascimento e parto, sobretudo, ao controle da dor, aos aspectos emocionais ou aos cuidados com o recém-nascido⁽⁴⁾.

O emprego de terapias complementares em grupo de gestantes, como as que envolvem o trabalho corporal, promove a diminuição dos desconfortos da gravidez, a sensibilidade e correspondente consciência mais profunda do próprio corpo⁽⁵⁾.

Apesar do conhecimento sobre a importância do trabalho corporal durante a gravidez, persiste a dificuldade para fazer afirmações a respeito da eficácia do emprego desses recursos no desenvolvimento de grupo de gestantes, de forma sistemática. Trata-se de uma realidade que decorre da diversidade de objetivos e ideologias que permeiam os trabalhos realizados nos grupos de gestantes, especialmente os que incluem as terapias complementares⁽⁶⁾.

Considerando a necessidade do conhecimento sistematizado a respeito do emprego de técnicas corporais no desenvolvimento de um grupo de gestantes, na perspectiva dos próprios participantes, desenvolveu-se a presente pesquisa, que teve o **objetivo** de avaliar a efetividade do emprego de técnicas corporais no desenvolvimento de um grupo de gestantes, conforme a experiência de seus participantes.

2. METODOLOGIA

2.1 Local

O grupo de gestantes foi desenvolvido no setor de ambulatório do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo (HU-USP). Esse tipo de trabalho está consolidado e é realizado nesta Instituição por enfermeiras obstétricas. Trata-se de recurso amplamente difundido entre a comunidade, porque ele vem sendo oferecido continuamente, há muitos anos.

A Instituição presta atendimento à população de sua área de abrangência e à comunidade universitária, composta por alunos, docentes e funcionários não-docentes da USP. O fato faz com que seus usuários sejam pessoas com características socioeconômicas e culturais heterogêneas.

2.2 Os Participantes do Grupo

O grupo compôs-se de oito gestantes e quatro maridos; que faziam acompanhamento pré-natal na própria Instituição ou em outra de sua preferência. A procura pelo grupo de gestantes é sempre espontânea e constitui recurso disponível a todos os interessados.

2.3 Características Pessoais dos Integrantes do Grupo

As gestantes tinham idade entre 18 e 39 anos, eram casadas ou unidas consensualmente e a escolaridade delas variou entre ensino médio (2) e universitário completo (6). Quanto à religião, eram católicas (5), evangélica (1), espírita (1) e budista (1). Seus hábitos de lazer incluíam o desenvolvimento de atividades físicas, entre elas, a hidroginástica e a caminhada; eram primigestas (6), secundigesta (1) e tercigesta (1). Quanto ao planejamento da atual gravidez, cinco não tinham planejado, três tinham planejado e todas referiram boa aceitação. No início do grupo, as gestantes estavam com idade gestacional entre 16 e 30 semanas.

Os maridos tinham idade entre 37 e 43 anos, a escolaridade variou entre ensino médio completo (1) e universitário completo (3). Quanto

ao número de filhos, um já tinha tido um filho, e três iam se tornar pais pela primeira vez.

2.4 O Desenvolvimento do Grupo

Um grupo específico de gestantes foi constituído para desenvolver esta pesquisa. As pessoas que procuraram o Ambulatório interessadas em participar de grupo de gestantes foram informadas a respeito de um grupo em constituição, na qual seriam inseridas algumas técnicas corporais, assim, no grupo foram matriculadas as gestantes e respectivos maridos que concordaram com esta proposta.

O grupo foi desenvolvido, mediante a metodologia da pesquisa-ação que se trata de estratégia que associa a ação com atividades de pesquisa. O trabalho iniciou-se por meio da abordagem exploratória que possibilita identificar demandas originárias dos próprios integrantes do grupo que possuem a possibilidade de gerar informações e utilizá-las. Os dados oriundos dos participantes do grupo orientam as ações e as decisões, estas devem ser tomadas em conjunto com os coordenadores do processo de pesquisa-ação⁽⁷⁾.

As sessões grupais ocorreram com periodicidade semanal entre setembro e novembro de 2004, cada sessão estava programada para se iniciar às 16 horas e encerrar-se às 18 horas. Foram realizadas nove sessões grupais com a duração média de duas horas.

Na primeira sessão, foi proposto aos participantes que eles expusessem os conteúdos que se interessavam conhecer e discutir no decorrer do desenvolvimento do grupo. Na ocasião, foi reiterada a possibilidade do emprego de técnicas corporais nas sessões grupais.

Para a exposição das demandas de cada participante, manteve-se abertura de forma verbal ou escrita e, diante disso, houve preferência pela verbalização. Os participantes tiveram a oportunidade de expressar suas necessidades de aprendizado. Todos se manifestaram quanto ao conteúdo, assim como ao posicionamento favorável no tocante ao emprego de técnicas corporais nas sessões grupais.

No mesmo dia, foi possível definir os principais temas a serem trabalhados e as estratégias didáticas que seriam empregadas. Decidiu-se, também, que em cada sessão, seria introduzida alguma técnica corporal.

O processo participativo característico da pesquisa-ação teve continuidade por meio da utilização do Diário da Gestante, que era entregue a todas as gestantes ao final de cada sessão e que deveria ser devolvido preenchido na sessão subsequente. Nele, a gestante era solicitada a registrar suas impressões sobre a sessão anterior, quanto ao conteúdo cognitivo desenvolvido, as atitudes dos coordenadores e dos participantes do grupo, a técnica corporal empregada e as sugestões para o desenvolvimento da sessão subsequente.

O conteúdo verbal de todas as sessões foi gravado em fita magnética com a finalidade de registrar os questionamentos citados pelos participantes, o que possibilitou sua transformação na forma escrita. A leitura desses dados e sua associação com as sugestões contidas no Diário tornaram possíveis realizar a sessão subsequente.

Em cada encontro, após o desenvolvimento do conteúdo cognitivo estabelecido para aquele dia, havia um momento para realizar as técnicas corporais. Primeiro, as coordenadoras do grupo, que possuíam preparo profissional para ensinar esses recursos, faziam uma demonstração da técnica com uma gestante, a seguir, eram desenvolvidas em pares, entre os casais ou entre as gestantes que estavam desacompanhadas. As coordenadoras permaneciam continuamente à disposição para eventuais dúvidas e esclarecimentos a respeito daquilo que estava sendo feito. Não houve recusa para realização das técnicas.

As técnicas corporais empregadas em cada uma das sessões e seus principais objetivos são expostos na seqüência, de forma sumária:

- a- Massagem de deslizamento manual nos membros inferiores no sentido caudalcefálico, utilizada com a finalidade de reduzir

- a sensação dolorosa nos membros inferiores;
- b- Promoção de relaxamento e percepção corporal, para prevenir insônia, diminuir fadiga corporal e promover consciência corporal;
- c- Identificação de segmentos corporais tensos e realização de auto e heteromassagens com emprego de bolas de tênis, por meio de movimentos circulares, para ampliar a consciência corporal e promover alívio das dores.
- d- Balanceio pélvico, para reduzir os desconfortos provocados pelo volume abdominal, como a lombalgia;
- e- Técnica de contração de todos os segmentos corporais, com ênfase na contração da musculatura pélvica seguida de relaxamento, para favorecer a consciência do estado de relaxamento como um recurso não-farmacológico no controle da dor do parto;
- f- Técnicas de respiração torácica e abdominal, para conhecimento e adoção dos tipos de respiração adequados durante as etapas do trabalho de parto e parto;
- g- Massagem de deslizamento com emprego do bambu, para promover a consciência corporal e diminuir tensões musculares;
- h- Massagem do tipo fricção sobre as proeminências ósseas da região lombar, para proporcionar alívio das dores no local;
- i- Massagem para bebês com princípios da bioenergética suave, para proporcionar conforto e proteção ao recém-nascido.

Todas as técnicas empregadas visavam, também, a participação ativa dos maridos no processo de cuidado das gestantes.

2.5 A Realização das Entrevistas

Após a finalização do grupo de gestantes, foram realizadas entrevistas individuais gravadas, com cada um dos participantes. Os casais foram entrevistados em momentos distintos com a finalidade de preservar a perspectiva pessoal a respeito da experiência. As entrevistas foram realizadas em comum acordo entre as partes quanto à data, hora e local de sua realização. Elas ocorreram nas residências dos participantes ou em sala apropriada para esta finalidade localizada no ambulatório da própria Instituição. Uma gestante deu preferência ao desenvolvimento da entrevista por via telefônica. Nesta entrevista, foi usado o recurso de viva-voz disponibilizado por aparelhos telefônicos que permitiram sua gravação.

As entrevistas foram semi-estruturadas e continham as seguintes questões norteadoras:

- a) Fale-me a respeito de sua experiência em relação ao emprego das técnicas corporais no grupo de gestantes?
- b) O que você sentiu durante o desenvolvimento das técnicas corporais?
- c) Você realizou as técnicas corporais no domicílio?
- d) Existiu alguma dificuldade relacionada ao desenvolvimento das técnicas corporais?

As respostas a estes questionamentos e a outros que foram realizados com a finalidade de aprofundar alguns aspectos obscuros ou superficiais, permitiram obter dados para responder ao objetivo proposto nesta pesquisa.

2.6 Análise das Entrevistas

Os dados gravados nas entrevistas foram transcritos de forma integral e, na seqüência, lidos reiteradamente. Este trabalho permitiu compreender preliminarmente, as principais representações que os entrevistados faziam a respeito da experiência vivida. A seqüência do

processo de análise das entrevistas teve continuidade, de forma indutiva e interpretativa, o que permitiu obter uma noção do que é típico em relação ao fenômeno estudado⁽⁸⁾.

Um processo de identificação dos principais significados contidos foi realizado em cada parágrafo da entrevista e atribuídos a eles uma determinada codificação^(8,9). Este trabalho foi realizado com o conjunto de entrevistas.

A partir disso, um processo contínuo de desenvolvimento de categorias e redução de dados foi realizado, para compor um modelo manejável, que se constitui na meta final da pesquisa qualitativa⁽¹⁰⁾.

As categorias explicativas da experiência são apresentadas e os significados nelas contidos são exemplificados por meio de pequenos trechos extraídos dos depoimentos, de modo a resgatar a experiência individual dos depoentes. Este recurso possibilita a sensação de maior proximidade e compreensão da perspectiva das gestantes e seus maridos.

2.7 Aspectos Éticos

O projeto de pesquisa foi previamente aprovado pela Comissão de Ética em Pesquisa da Instituição, que é credenciada no Conselho Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP). O primeiro encontro teve a presença de todos os componentes do grupo e foram dadas explicações a respeito da finalidade do trabalho. Cada uma das gestantes e seus maridos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Compromisso Grupal.

No primeiro, constavam a autorização para uso dos dados registrados no Instrumento e os dados constantes na gravação feita, a garantia do anonimato e ciência quanto à estratégia da pesquisa-ação a ser desenvolvida. Do segundo constavam, o comprometimento dos participantes em respeitar as manifestações dos demais integrantes do grupo e a manutenção da confidencialidade em relação aos aspectos pessoais externados nas sessões. Todo o processo da pesquisa-ação, a realização das entrevistas e as transcrições, assim como o relatório de pesquisa foram desenvolvidos pelos próprios pesquisadores.

3. RESULTADOS - CATEGORIAS DA EXPERIÊNCIA

3.1 As técnicas corporais promoveram alívio aos desconfortos da gestação, serviram de incentivo à participação nas sessões e foram avaliadas positivamente

Alívio nos desconfortos físicos e a sensação de relaxamento foram os principais adjetivos atribuídos aos resultados das técnicas corporais empregadas no desenvolvimento do grupo de gestantes.

A sensação do alívio estava relacionada à melhora dos desconfortos físicos que afetavam as gestantes. Estas referiram que a dor e a sensação de peso nos membros inferiores, que eram provocadas pela estase venosa nessa região do corpo, melhoraram por meio da realização das técnicas corporais nas sessões grupais e no domicílio.

Durante a gestação você tem dores (...) estava com problema de circulação, a maneira de fazer os exercícios nas pernas ajudou muito (...) não sumiu as dores, mas aliviou bastante (Teresa); (...) Era um peso nas pernas (...) aquela massagem nas pernas de trazer de baixo para cima me aliviava e me sentia muito bem (...) me ajudou muito (...) eu chegava em casa completamente pesada (...) (Cláudia)

O relaxamento proporcionado pela aplicação das técnicas corporais foi valorizado pelos participantes. Aspectos como a possibilidade de averiguação imediata dos resultados obtidos dentre eles, a sensação de bem-estar, o favorecimento do sono, a diminuição da dor que, no seu conjunto, contribuíram para a sensação de relaxamento foram enaltecidos.

Acho que é bom ter a parte prática ali mostrar, fazer, ver que faz

feito (...) acho que é uma hora que você relaxa, um momento de distração (Rodrigo); (...) só relaxava na hora da terapia corporal. Eu só me sentia bem nessas horas (...) (Cláudia); Durante a realização das técnicas ai eu dormia, eu dormia (...) eu relaxei (Fabiana); Eu tenho muita dor nas costas, eu dava maior atenção para os exercícios voltados ao relaxamento (...) as massagens que eu fiz no curso eram extremamente relaxantes (...) (Cleide);

A existência da abordagem corporal serviu de incentivo à participação das gestantes nas sessões. Isso decorreu do atendimento à expectativa do relaxamento, que seria proporcionado por alguma técnica a ser desenvolvida naquela ocasião.

Eu ficava bem relaxada lá (...) quando chegava o dia de ter a aula eu ficava toda ansiosa: Obá! Vou sair desse estresse e vou lá pra relaxar (...) (Cristina)

O conjunto dos benefícios proporcionados pela existência da abordagem corporal foi avaliado positivamente. A promoção do bem-estar corporal, a possibilidade do aprendizado das técnicas corporais com utilização de vários recursos materiais e sua aplicabilidade em situações diversas foram valorizados.

A existência de um momento dedicado exclusivamente à promoção do bem-estar foi enaltecido.

Tudo o que foi feito foi bom porque era bem relaxante (Ana); Alívio com certeza, era uma delícia! (...) só de você deitar lá, conseguir relaxar e tentar aprender alguma coisa, já era ótimo (Flávia); (...) muito bom, as massagens com bolinha, com bambu, é muito interessante, dá pra usar também agora, porque dá dor nas costas de amamentar, de segurar ela (Mariana); (...) A partir do momento que você larga sua atividade e vai pra outro lugar, você relaxa (Cristina); Eu achei muito positivo (...) eu me sentia bem, fluuando, relaxado (...) dá até aquela coisa de homem que sente quando a mulher toca (...) (Valter)

3.2 A inserção da abordagem corporal no grupo de gestantes promoveu o autocuidado de seus integrantes

A inserção da abordagem corporal fez com que os seus integrantes tivessem a oportunidade de aprender na prática a respeito das diversas possibilidades de alívio dos desconfortos aplicáveis durante o ciclo grávido e puerperal e fora dele.

A constatação dos benefícios proporcionados pela realização das técnicas, no próprio corpo, ajudou os participantes a terem melhor consciência da necessidade do autocuidado na vida cotidiana, sobretudo durante a gravidez.

(...) lá que eu fui aprender realmente como respirava (...) comecei a ver a importância de estar descansando (...) comecei a cuidar mais de mim (Teresa); As técnicas ajudaram pra caramba (...) eu aprendi que você consegue se concentrar e se acalmar fazendo a respiração (Carlos); O que você ensinou das bolinhas e do bambu, foi tudo uma novidade. Não pensaria que servisse para as gestantes (Valter) (...) era uma coisa assim, você saiu do trabalho e vai lembrar de você, que estava grávida, que tem um monte de mudança acontecendo (...) (Flávia)

O conhecimento adquirido a respeito das técnicas fez com que as gestantes pudessem aplicá-las, quando se sentiam afetadas pelos desconfortos da gravidez.

No serviço, eu ficava irritada com qualquer coisa, então, eu parava,

respirava, colocava a bolinha no chão e massageava os pés (...) Eu fiz a da bolinha na mão, a das pernas pro alto, respiração, porque estava tendo muita dor nas pernas, nas costas, estressada. Então ajudou muito (Cristina); (...) vai dando um estresse e chega uma hora que a gente fica nervosa. Então, fazendo as massagens ajuda bastante (Mariana); (...) Era bom porque descansava, eu gostava de fazer à noite pra dormir. Nossa! Eu descansava bastante o corpo, relaxava, ai eu dormia melhor (...) (Mariana)

A massagem em bebês foi realizada por uma das mães, seu parceiro observou que seu filho passou a acordar com menor frequência, após a introdução desse hábito e esse fato beneficiou todas as pessoas envolvidas.

(...) Ela está fazendo massagem na nenê, ela está vibrando (...) sem fazer a massagem ela dormia e de duas em duas horas acordava, mas, agora com a massagem é cinco horas, seis horas. Ela relaxa mais (Carlos)

Os encontros foram vistos como momentos de pausa para as atividades cotidianas e de reflexão a respeito das mudanças que estavam ocorrendo naquela fase da vida. Foram instantes que contribuíram, para que as gestantes e seus maridos pudessem vivenciar a gravidez de forma mais plena.

(...) lá era muito bom (...) no meio de um turbilhão de coisas que estavam acontecendo na minha vida (...) Ai eu me sentia mesmo gravidinha, ninguém me tirava aquele momento ali (Cleide)

3.3 O emprego das técnicas corporais no grupo de gestantes intensificou o envolvimento entre os casais e proporcionou a integração dos participantes

A sensação de maior participação no processo gravídico foi referida por um participante. Este pôde prestar sua ajuda à parceira, realizando massagens para prevenir a ocorrência dos desconfortos da gravidez.

(...) eu ajudei muito a Cláudia (...) aquelas massagens na perna pra não inchar (...) nisto aí me senti mais participativo (Rodrigo)

As gestantes observaram que seus maridos colocavam em prática os recursos corporais aprendidos no grupo. Elas se sentiram satisfeitas, sobretudo com o envolvimento de seus parceiros na promoção de seu bem-estar corporal. Percebeu-se a existência da reciprocidade entre as mulheres e seus maridos quanto à satisfação em relação a realização dos recursos de abordagem corporal na gravidez.

(...) quando tem alguém que vai fazer pra você aí você não precisa de bolinha nem nada. Essa pessoa pode fazer tudo. E o Rodrigo ajudou bastante nessa parte (Cláudia); Como o Marcos fazia comigo, eu achava ótimo. Acho que me fazia muito bem ele me fazer massagens, era um sinal de cuidado e de ajuda (...) (Flávia); (...) Acho que o fato de alguém estar cuidando te acalma, ajuda (...) achei ótimo! Quando a gente é gestante, é bom porque o marido faz (...) (Fabiana); (...) Ela gosta que mexe no corpo, ela adora que faz massagem (...) a Cleide falava que ela se sentia melhor com tudo isso (...) (Valter)

Os participantes do grupo avaliaram que a massagem foi um recurso que, além de promover a união do casal, serviu também como forma de favorecer a integração dos diferentes membros do grupo, sobretudo as gestantes que não tinham parceiros e ou não podiam contar com a participação deles nas sessões.

(...) essa coisa da massagem é uma forma de demonstrar que o

marido se importa, demonstrar um cuidado e é gostoso. É uma forma de unir o casal (...) (Flávia); Essa coisa da massagem valeu a pena para integrar também. Principalmente, o pessoal que não vai com o parceiro (...) acho que era um pouco de integração do casal e também a integração grupal (...) (Marcos)

3.4 Há limitações no emprego da abordagem corporal no grupo de gestantes e na sua aplicabilidade em domicílio

Os participantes mencionaram a existência de limitações no emprego da abordagem corporal no grupo de gestantes, elas estavam relacionadas a diferentes perspectivas.

O número de vezes em que as técnicas corporais eram desenvolvidas, era pequeno. Isso fez com que as gestantes não pudessem ou não conseguissem empregá-las quando desejaram.

Durante as sessões, achei até que a gente podia fazer mais massagens, achei que a gente fez pouco (...) eu não consegui; na hora, eu lembrei, na hora, eu falei vou relaxar (...) a dor era tão intensa, tão intensa que era meu corpo inteiro contraído. Aquilo tomou conta de mim por inteiro (...) (Cláudia); (...) eu achei que uma aula só pra falar da respiração do parto foi deficiente, porque eu esqueci uma aula depois (...) na hora aquela respiração é importante. (Cleide)

A dificuldade para aplicar as técnicas em razão das condições inerentes ao estado gravídico foi também mencionada.

(...) eu percebia no grupo que tinham maridos que não faziam tanto, tinha meninas que não levavam os maridos e pra elas fazerem as massagens na outra (...) estavam com aquela barrigona (...) elas queriam mais era receber e não de dar (...) (Claudia)

No aprendizado das técnicas, a falta de motivação de já ter conhecimento a respeito delas, foi vista como uma limitação.

Eu sempre fiz massagem (...) ia muito devagar aquilo (...) uma ou outra coisa foram legais, algumas outras coisas foram diferentes (...) são coisas que eu faria de qualquer jeito, mas eu não tiraria o conteúdo do curso (...) (Marcos)

A falta de condições para se sentir à vontade durante a realização das técnicas, em razão da presença dos maridos, foi referida como limitação por uma gestante.

Na sessão, acho que não dava pra ficar muito à vontade por causa dos maridos, ainda mais eu que só ia de saia, que era meu uniforme (Cristina)

Houve dificuldade na realização das técnicas no domicílio por alguns participantes. Estes indicaram alguns fatores que contribuíram para a ocorrência de tal limitação. A dificuldade de acesso aos materiais necessários para a realização das técnicas foi citada, sobretudo a obtenção do bambu.

O bambu, não consegui arrumar um bambu, vocês deveriam emprestar pra gente e devolver no final do curso (...) (Cleide); Eu fazia mais aquelas de circulação na perna e a da bolinha, mas, as outras era mais difícil como a que tinha o bambu, mas não tinha o bambu (Flávia) (...) o bambu, eu achei, eu não achei quem tirasse o bambu pra mim (...) (Teresa)

A restrição imposta pela condição do corpo na gravidez e a consequente necessidade de uma pessoa disponível para prestar ajuda na realização das técnicas, foram mencionadas como dificuldades para

sua aplicabilidade no domicílio.

A única dificuldade é que você tá mais gorda, mais pesada e lenta (...) lá sempre tinha alguém que fazia em mim e pra fazer em casa era mais difícil (...) outra pessoa fazendo é mais confortável (...) (Teresa)

A dificuldade da inclusão das técnicas corporais e o desenvolvimento delas no dia-a-dia em razão de um cotidiano de vida repleto de atividades foram alegadas.

(...) mas é aquilo, é tão corrido, sou mãe, esposa, profissional (...) mas tem coisas que se tornam inviáveis (Cleide) Eu não fiz muito em casa (...) cansaço, falta de tempo, não tinha quem fizesse pra mim às vezes você chega em casa e não quer fazer nada, quer deitar e dormir (Ana); Quando eu estava gestante, pratiquei, agora não dá tempo pra nada (...) (Mariana); Fiz poucas vezes com ela, não fiz muito, não. É que a vida é corrida, chega do trabalho tem criança (...) (Valter)

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os integrantes do grupo de gestantes valorizaram as técnicas corporais utilizadas no desenvolvimento das sessões, pois puderam constatar os benefícios imediatos proporcionados por elas. Os recursos de abordagem corporal promoveram alívio às sensações dolorosas, ao cansaço e estresse proporcionados pelas alterações físicas e psicológicas da gravidez.

O corpo é um importante meio de comunicação que permite estabelecer uma linguagem corporal. Por meio de seu corpo, a gestante pode estar revelando o que ocorre em seu interior e as sensações vivenciadas. Sua interpretação e compreensão são necessárias, pois são fatores que geram possibilidades para estabelecimento de maior vínculo entre profissionais, gestantes e seus familiares. Considera-se, portanto, que, por meio do corpo, é possível estabelecer um processo de comunicação, assim como gerar e apreender conhecimentos⁽¹¹⁾.

Nosso corpo é antes de tudo um centro de informações para nós mesmos; portanto, devemos destinar atenção aos aspectos corporais, porque eles proporcionam aprendizado e sensibilização da consciência corporal⁽¹²⁾.

Este fato foi comprovado nesta pesquisa pois, segundo a experiência dos participantes, as técnicas corporais promoveram o autocuidado. Isto ocorreu em razão da consciência corporal mais aprofundada e da constatação da efetividade das técnicas corporais para o alívio dos desconfortos. Considera-se que estes aspectos sejam muito importantes pois eles propiciam uma vivência mais plena da gravidez, com benefícios diretos para a gestante, seu filho e família.

A necessidade dos profissionais envolvidos com o desenvolvimento de grupo de gestantes é avaliada para que se façam uma reflexão a esse respeito. Assim, muitos destes grupos estão voltados prioritariamente ao preparo da gestante para o parto.

Entretanto, considera-se que este deva ser apenas um tópico, inserido dentro de uma abordagem mais ampla. Esta, a nosso ver, deve estar voltada ao atendimento integral das demandas das próprias gestantes e seus familiares. Considera-se importante, sobretudo, que o eixo norteador de grupo de gestantes deva estar orientado na perspectiva de proporcionar à gestante e sua família, uma vivência saudável, positiva e, portanto, mais plena da gravidez.

As gestantes perceberam que a atuação de seus maridos que realizaram as técnicas em seu corpo foi importante para favorecer uma melhor percepção corporal e promover o bem-estar delas, que se sentiram aliviadas com a diminuição dos desconfortos. A participação dos maridos contribuiu, para que eles se sentissem mais participativos

no processo gestacional, o que aumentou o envolvimento entre os casais. A maior integração entre os membros do grupo de gestantes também foi mencionada, estes constituem aspectos importantes a serem considerados na proposição de grupos de gestantes.

A proposição de medidas concretas para promover o maior envolvimento masculino nas questões reprodutivas constituiu uma das principais recomendações da Conferência Internacional de População e Desenvolvimento, ocorrido na Cidade do Cairo, em 1994, e na Conferência Internacional sobre a Mulher, em Beijing, no ano seguinte⁽¹³⁾.

O fato da maior participação do marido, mencionada e valorizada pelos casais, fundamenta a recomendação para a inserção dos parceiros em grupos de gestantes. Por meio da abordagem corporal, torna-se possível aprofundar o envolvimento entre ambos durante a gravidez, o que certamente poderá produzir benefícios para o casal, seu filho e família.

Atualmente, o homem vem assumindo a condição de pai participante e sente a necessidade de se envolver com maior profundidade na vivência da gravidez. Desse modo, há necessidade da assistência pré-

natal contemplar o pai como participante ativo deste momento. Os recursos de abordagem corporal constituem recursos favoráveis à inclusão da participação paterna em grupos de gestantes⁽¹⁴⁾.

A inclusão das técnicas corporais implicou o enfrentamento de algumas dificuldades. Os participantes observaram a necessidade das práticas regulares das técnicas, para que elas propiciassem melhores resultados. A dificuldade de conciliar a realização das técnicas com as tarefas cotidianas foi uma limitação no emprego desta estratégia. Assim, é necessário que o profissional, em conjunto com a gestante e seu marido possam buscar alternativas para solucionar as limitações enfrentadas, assim como elucidar dúvidas e incentivar o marido a ajudar suas mulheres no desenvolvimento destas práticas em domicílio.

Ressalta-se a satisfação do registro sistemático das etapas de desenvolvimento de grupo de gestantes com emprego da abordagem corporal, sobretudo em razão dos benefícios que ela pode proporcionar às gestantes e respectivas famílias que poderão frequentar grupos com a inserção da abordagem corporal em seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- Raphael-Leff J. Fantasias concebidas. In: Raphael-Leff J. Gravidez: a história interior. Porto Alegre (RS): Artes Médicas; 1997. p. 9-26.
- Maldonado MT, Canella P. O trabalho grupal. In: Recursos de relacionamento para profissionais da saúde: a boa comunicação com os clientes e seus familiares em consultórios, ambulatórios e hospitais. Rio de Janeiro (RJ): Reichmann & Afonso Editores; 2003. p. 279-309.
- Ministério da Saúde (BR). Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2001.
- Maldonado MT. Psicologia da gravidez, parto e puerpério. 15ª.ed. São Paulo (SP): Saraiva; 2000.
- Boysen G. Entre psiquê e soma: introdução à psicologia biodinâmica. 2ª.ed. São Paulo (SP): Summus; 1986.
- Enkin M. Educação pré-natal. In: Enkin MW, Keirse MJNC, Neilson JP, Crowther CA, Duley L, Hodnett ED, Hofmeyr G, et al. Guia para atenção efetiva na gravidez e no parto. 3ª.ed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2005. p. 14-6.
- Thiollent JMM. Metodologia da pesquisa-ação. 3ª. ed. São Paulo (SP): Cortez; 1986.
- Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Análise dos dados qualitativos. In: Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos da pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. 5ª. ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2004. p. 355-77.
- Kvale S. From Speech to text. In: Kvale S. An introduction to qualitative research interviewing. Thousand Oaks (CA): Sage Publications, 1996. p. 160-75.
- Janesick VJ. The dance of qualitative research design: metaphor, methodology, and meaning. In: Denzin NK, Lincoln YS. Strategies of qualitative inquiry. Thousand Oaks (CA): Sage Publications; 1998. p. 35-55.
- Bio ER. A grávida e o corpo. In: Zugaib M, Sancovski M. O pré – natal. 2ª ed. São Paulo (SP): Atheneu; 1994. p. 87-96.
- Weil P, Tompakow R. O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. 56ª. ed. Petrópolis (RJ): Vozes; 2003.
- Berquó E. O Brasil e as recomendações do Plano de Ação do Cairo. In: Berquó E. Saúde Reprodutiva na América Latina e no Caribe. 34ª. ed. São Paulo (SP): Bilac ED & Rocha MIB org; 1998. p. 26-35.
- Nakano MAS, Shimo AKKS. Espaço destinado ao homem nos cursos de orientação pré-natal. *Femina* 1995; 23(7): 657-60.