

A IMPORTÂNCIA DA MASSAGEM NA GESTAÇÃO

Aluna: Lourdes Alberti

Orientador: Prof. Esp. Carlos V. Pukaleski

Curso de Massoterapia

Esse trabalho busca demonstrar a partir de uma contextualização, a importância e os benefícios da massagem durante a gestação ao qual surge como uma aliada, contribuindo na redução de dores corporais.

O seu objetivo principal é possibilitar as gestantes o aumento da hidratação da pele, relaxamento corporal, além de ativar as correntes sanguíneas e linfáticas, contribuindo para prevenção das estrias, melhoramento da auto-estima e diminuição do estresse e ansiedade, colaborando até mesmo para o combate da depressão. Sendo por isso uma boa estratégia natural para melhorar a qualidade de vida da mulher nesta fase de variadas modificações físicas e emocionais.

As massagens direcionadas as gestantes tem eficiência para melhorar o bem estar da mãe, aliviando os desconfortos mais comuns durante a gestação como dores nas costas, inchaços e dificuldade para dormir.

A recomendação principal é que as sessões só aconteçam após o primeiro trimestre e sempre sobre a orientação médica. O nível de atividade e o estado emocional da mãe também auxiliam na qualidade de vida da gestante. Quando melhor a qualidade, maior o benefício para o bebê.

Para amenizar estes diversos sintomas existem várias opções de massagem que são bem efetivas, e algumas serão abordadas no decorrer desse trabalho.

Drenagem linfática: Pode ser feita a partir do segundo trimestre de gestação até o fim da gravidez. Seu principal objetivo é promover a drenagem dos líquidos do corpo que sofrem retenção durante a gestação, causando o inchaço. O efeito é obtido a partir da ativação das circulações venosa e linfática.

A drenagem é feita manualmente, os movimentos são leves e ocorrem no sentido de empurrar os líquidos para cima do pé em direção à virilha, por exemplo. Em geral, o procedimento é realizado com o auxílio de óleos essenciais, e que tenham propriedades calmantes.

Massagem relaxante: Deve ser feita somente após o primeiro trimestre, consiste em garantir o relaxamento muscular. Esta técnica ajuda a aliviar as dores na região lombar e diminui a ansiedade.

Shiatsu e Watsu: Técnica chinesa de massagem que ajuda a melhorar o sono e o humor e que pode ser feita a partir do segundo trimestre até o fim da gravidez. O Shiatsu trabalha aspectos físicos e visa promover o bem-estar emocional e energético do indivíduo, estimula as mesmas regiões do corpo estimuladas pela acupuntura, só que a proposta do shiatsu é trabalhar, com os dedos. O watsu é uma forma de aquaterapia utilizada para profundo relaxamento e passiva terapia aquática caracterizada por sessões no qual um médico ou terapeuta suavemente realiza movimentos, alongamentos e massagens.

Massagem pélvica: Deve ser realizada somente nas últimas semanas de gestação. É importante para mulheres que desejam ter parto normal. Tem o objetivo de alongar os músculos pélvicos, reduzindo a necessidade de realização de uma episiotomia (corte do períneo para facilitar a passagem do bebê). A massagem pode ser feita pela própria gestante sob a orientação de um profissional especializado e deve ser aplicada somente a partir da 34ª semana.



Referências:

<https://www.iped.com.br/materias/medicina/beneficios-cuidados-massagem-gestante.html>

<https://estilo.uol.com.br/gravidez-e-filhos/album/2013/09/02/massagens-amenizam-desconfortos-na-gestacao-conheca-modalidades.htm?mode=list&foto=3>

<https://www.tuasaude.com/massagem-na-gravidez/>



Centro de Educação Profissional
SÃO CARLOS

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site - www.saocarloscursos.com.br