

Programa potencializa autocontrole de gestantes

Nas bancas

Pesquisa mostra que grávidas têm menos ansiedade

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

Pesquisa aponta que grávidas que participaram do Programa de Preparo para o Parto (PPP) tiveram menor risco de desenvolver incontinência urinária na gestação, problema que acomete cerca de 50% das mulheres durante a gravidez, quando comparadas às gestantes que não aderiram à iniciativa. Os resultados da avaliação do programa feita em 197 mulheres mostraram também que são várias as ações que podem diminuir a ansiedade e prevenir a dor durante o trabalho de parto. As participantes do programa relataram maior autocontrole e, conseqüentemente, maior satisfação com a experiência do parto. Participaram dos estudos gestantes inscritas no programa no Hospital da Mulher Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti (Caism/Unicamp) e nos postos de saúde municipais do Jardim Aurélio, Vila Padre Anchieta, Jardim Santa Mônica e Jardim São Marcos, em Campinas.

Para a fisioterapeuta Maria Amélia Miquelutti Spilla, que avaliou em sua tese de doutorado a efetividade do programa, os resultados superaram as expectativas. As intervenções fizeram com que as gestantes realizassem mais exercícios físicos durante a gravidez, com atividades amplamente recomendadas para prevenir algumas morbidades. Ela destaca que a literatura mostra uma tendência à diminuição de exercícios nesta fase ainda que este tipo de atividade seja indicado por especialistas do mundo inteiro para que se tenha uma gravidez saudável e com maior autonomia no trabalho de parto, sempre com o objetivo de prevenir desconfortos físicos e combater os altos níveis de ansiedade.

O programa foi desenhado para que pudesse ser incorporado na rede pública de saúde, como uma ação de melhoria na atenção à saúde da gestante. Em geral, as queixas das mulheres são recorrentes e, muitas vezes, subestimadas pelos médicos. Segundo Maria Amélia, que contou com a orientação da professora Maria Yolanda Makuch, o diferencial proposto pelo



Fotos: Antonio Scarpinelli



A fisioterapeuta Maria Amélia Miquelutti Spilla: resultados superaram as expectativas

Gestantes fazem exercício no Caism: atividades são recomendadas para prevenir morbidades

estudo foi contemplar todas as questões envolvidas na gravidez em um único programa junto às consultas de pré-natal. No Caism, o programa abrange, também, atividades com a equipe de enfermagem e psicologia.

Todas as orientações são feitas por meio de palestras, além de também se realizar exercícios aeróbicos, ginástica localizada e os exercícios de assoalho pélvico. São ensinadas técnicas de alívio da dor, tais como respiração, massagem, posições verticais e exercícios na bola, visando o autocontrole no momento do parto. “Muitas informações são dadas à paciente somente nos momentos que antecedem o parto, quando a gestante já está no centro obstétrico e, dificilmente, tem condições de assimilar as orientações e manter o autocontrole. Quando a informação é passada antes, o resultado é muito melhor”, argumenta.

A surpresa do estudo foi deparar com a porcentagem de mulheres que não sabiam da existência da musculatura do períneo. Cerca de

80% das gestantes nunca tinham ouvido falar e sequer sabiam dos exercícios que são simples e com resultado eficiente para uma das queixas mais comuns nas gestantes. Maria Amélia lembra que não é necessária roupa específica e os exercícios podem ser feitos em qualquer lugar, até mesmo no supermercado. “É importante dizer que apenas um relato de perda urinária já é caracterizado como quadro de incontinência”, esclarece.

Maria Amélia conta que há alguns anos o programa do Caism vinha tendo baixa adesão das mulheres, que alegavam não possuir condições financeiras para se deslocar ao hospital a fim de participar das intervenções. “Muitas relatavam inúmeras dificuldades, ainda que tivessem vontade de se preparar para o parto”, explica. Neste sentido, a proposta foi alterar as datas do programa para os dias em que as mulheres comparecem à consulta de pré-natal. Desta forma, enquanto esperavam pela consulta elas participavam das palestras e realizavam

exercícios físicos. A fórmula deu certo e a expectativa, segundo a fisioterapeuta, é que o programa entre em funcionamento neste formato no próximo ano.

Os relatos das gestantes foram colhidos por meio de questionários em três momentos da gestação. No início, depois de 30 semanas e, ao final, quando completava 36 semanas. As técnicas para alívio da dor foram avaliadas em 21 mulheres, sendo 10 do grupo controle. O pré-requisito era o de ter passado quatro horas de trabalho de parto com contrações, sem ter tomado anestesia e tentado fazer algum procedimento instruído. “A análise mostrou que fez muita diferença a utilização das técnicas”.

Publicação

Tese: “Avaliação da efetividade de um Programa de Preparo para o Parto”
Autor: Maria Amélia Miquelutti Spilla
Orientador: Maria Yolanda Makuch
Unidade: Faculdade de Ciências Médicas (FCM)

Alunas do PIC Jr se destacam em workshop

Elas têm entre 16 e 17 anos, são alunas do ensino médio de escolas públicas de Campinas e já colocam a mão na massa num laboratório de Química Analítica, no Instituto de Química (IQ) da Unicamp. Ao lado de alunos de graduação, de mestrado e doutorado, elas desenvolvem um projeto de pesquisa e conseguem colocar em prática conteúdos que são ensinados em sala de aula. Recebem uma bolsa de iniciação científica júnior, financiada pelo CNPq, além da ajuda de custo para transporte e alimentação. Só por tudo isso a experiência já teria valido a pena, pois a oportunidade de vivenciar “o dia-a-dia do cientista” já é algo único para adolescentes que sonham em cursar a Universidade. Mas, as estudantes Tainara Lehn Barros, Raíssa Frasson e Vitória Zancani foram além das paredes dos laboratórios e ganharam destaque ao apresentar os resultados de pesquisa no 2º Workshop Científico de Microfluídica, que ocorreu em julho último no Laboratório Nacional de Luz Síncrotron (LNLS), em Campinas.

O evento contou com especialistas de renome internacional na área de microfluídica – que estuda e aplica o comportamento de fluidos em sistema de pequenas dimensões – e “as meninas do PIC Jr”, foram as únicas bolsistas de iniciação científica que conquistaram espaço para apresentação de seminário, dentre outros 12 trabalhos de mestrado e doutorado. “O assunto ganhou repercussão até mesmo em Salvador, onde eu participava de um congresso. Fiquei extremamente animada com o resultado, pois muitos participantes ficaram surpresos ao saberem que o trabalho havia sido desenvolvido por adolescentes do ensino médio”, destaca a professora Adriana Rossi, orientadora do projeto. Em sua opinião, as adolescentes causaram uma boa impressão pela apresentação que fizeram e os resultados da pesquisa foram comparáveis a trabalhos de pesquisa de pós-graduação.



A professora Adriana Rossi (à direita), orientadora do projeto, e as alunas Raíssa Frasson, Tainara Lehn Barros e Vitória Zancani (da esq. para dir.)

O Programa de Iniciação Científica Júnior (PIC-Jr) seleciona, anualmente, 300 estudantes de escola pública com o objetivo de desenvolverem pesquisas nos vários laboratórios da Universidade. Adriana Rossi afirma que o sucesso da iniciativa financiada pelo CNPq pode ser medido pelo aumento a cada ano do número de inscritos. São em média 800 inscrições de estudantes de escolas públicas da Região Metropolitana de Campinas. Para Adriana Rossi trata-se de um programa em que todos saem ganhando com a experiência: os jovens talentos que têm interesse, mas não têm oportunidade em suas escolas podem vir desenvolver pesquisa de excelência, e a Universidade, que investe de forma sistematizada naqueles que poderão ser seus futuros alunos.

A apresentação oral do trabalho foi feita

pelas alunas Tainara e Vitória, pois Raíssa não pôde comparecer ao workshop. A pesquisa refere-se à determinação de íons ferro II usando a técnica de microfluídica em papel. A expectativa das futuras pesquisadoras foi desenvolver um método capaz de ser aplicado para detecção do ferro total em solo. “Nossa bolsa vai até janeiro e queremos continuar no processo para conseguirmos resultados não só com ferro total, mas também com alumínio e amônia”, declara Tainara.

As estudantes fazem parte do Grupo de Pesquisa em Química Analítica e Educação (GP-QUAE), coordenado pela professora Adriana Rossi. Também participaram deste trabalho outros membros do grupo: Patrícia Castro, Suryya Manzoor, Tathiana Guizzellini, William Silva e Acácia Salomão.

A pesquisa desenvolvida pelas iniciantes envolve spot testes, que são procedimentos analíticos simples, rápidos e de baixo custo, além de ter alta seletividade e consumo reduzido de amostras, gerando pouco resíduo. As soluções foram aplicadas em papel cromatográfico que os testes de Tainara, Vitória e Raíssa apontaram ser uma alternativa eficiente para o sucesso dos resultados. “A cor fica mais intensa para as concentrações mais altas de ferro (II)”, esclarece Vitória, lembrando que se trata de um indicativo positivo de desempenho do método para quantificar esse cátion metálico.

Segundo a professora, a ênfase do trabalho apresentado pelas garotas durante o workshop foi a simplicidade da técnica utilizada, que é muito versátil e tem potencial para o desenvolvimento de sistemas miniaturizados, de grande interesse atual. Além disso, é necessário conhecer e aplicar reações químicas. No ensino médio, argumenta a professora, muitos conceitos importantes passam despercebidos ou poucas vezes há oportunidade de conhecê-los em experimentos. “Toda a equipe do GPQUAE esteve envolvida com as adolescentes e elas receberam todo suporte necessário para alcançarem os resultados positivos, gerando ótimas oportunidades de crescimentos para todos”, afirma a orientadora.

Quanto ao futuro, Tainara e Vitória esperam cursar Química na Unicamp e já se preparam para prestar vestibular ainda este ano. Já Raíssa, que está no segundo ano, ainda não se definiu. De qualquer forma, as estudantes das Escolas Estaduais Pedro Salvetti Netto (Jardim Ipiranga), João Lourenço Rodrigues (Cambuí) e Jornalista Roberto Marinho (Vila Padre Anchieta) conseguem vislumbrar uma trajetória diferente daquela traçada antes da experiência vivenciada na Unicamp. (R.C.S.)