

O IMPACTO DOS DESCONFORTOS DA GRAVIDEZ NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER

Autores: Ana Isabel Galhanas (anaisabelgalhanas@gmail.com) ; Ana Maria Aguiar Frias (anafrias@uevora.pt); Célia Mourão (celiafoitomourao@gmail.com); Olga Bugalho (olga_bugalho@hotmail.com)
Universidade de Évora - Escola Superior de Enfermagem São João de Deus - no âmbito do Mestrado em Saúde Materna e Obstetrícia

Objetivo: Identificar quais os desconfortos mais frequentes na gravidez

A gravidez é um processo fisiológico onde ocorrem várias modificações no organismo materno deste a primeira até a última semana de gestação. Essas modificações decorrem em resposta às necessidades próprias dessa fase, o que traduz uma série de desconfortos sentidos pela futura mãe . É um período de adaptações hormonais, emocionais e biomecânicas na vida da mulher. A grávida vive um período de alterações fisiológicas e psicológicas e estas repercussões variam de pessoa para pessoa, estando relacionada com a idade gestacional .

Metodologia: Revisão sistemática da literatura do tema em questão. Na pesquisa em bases de dados foram utilizados os descritores: Desconfortos; Gravidez; Trimestre

Introdução: Durante a gravidez, as intervenções de enfermagem são essenciais para melhorar a qualidade de vida das grávidas de modo a evitar complicações com origem nessas alterações. É da sua competência intervir junto da mulher na redução desta sintomatologia. Os profissionais de saúde devem identificar essas adaptações, bem como as suas consequências para a grávida, fornecendo orientações que contribuam para o alívio dos sintomas apresentados e possibilitem a compreensão da sintomatologia pelas gestantes, por forma a vivenciarem este período com menores níveis de ansiedade (Aguiar, Araújo, Costa, & Aguiar, 2013).

•Naúseas e vômitos

•Obstipação

•Varizes e edemas dos membros inferiores

•Pirose

•Melasma

•Lombalgia

•Distúrbios do sono

•Urgência urinário

Conclusões: A gravidez, é uma fase de constantes mudanças para a vida da mulher e da respetiva família. Durante esta fase, vão surgir alguns desconfortos associados a determinadas fases da gestação que afetam o bem-estar da mulher, tornando-se assim fundamental que o Enfermeiro tenha conhecimentos sobre o processo fisiológico da gravidez e sobretudo, que saiba dar resposta, conseguindo minimizar os desconfortos sentidos pela grávida de forma a potenciar novas aprendizagens, visando evitar futuras complicações.

As intervenções de enfermagem no contexto da gravidez são essenciais para melhorar a qualidade de vida das gestantes, sendo da competência dos Enfermeiros intervir junto da mulher na redução dos desconfortos, já que estes podem limitar a sua qualidade de vida.

Referências Bibliográfica

- Aguiar, R., Araújo, M., Costa, M., & Aguiar, N. (2013). Orientações de Enfermagem nas Adaptações Fisiológicas da Gestação. *Cogitare Enferm* , 527-31 .
- Amorim, A., Ferreira, A. R., & Carrapiço, E. (2013). Gengibre no tratamento da náusea e vômito da gravidez:. *Acta Obstet Ginecol*, 103-108.
- Argenbright, C. (2017). Complementary Approaches to pregnancy Induced Nausea and vomiting. *International Journal of Childbirth Education*, 6-8.
- Calheiros, C. e. (2013). FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO SONO DA GESTANTE NO SEGUNDO E TERCEIRO TRIMESTRE GESTACIONAL. *Revista de Enfermagem*, 6808-13.
- Dall'Alba, Callegari-Jacques, Krahe, Barros, Alves, & Bruch. (2015). Health-related quality of life of pregnant women with heartburn and regurgitation. 100-107.
- Fernandes, Mendonça, & Amaral. (2014). Alterações dermatológicas na gravidez:uma revisão da literatura. *FEMINA* , 102-107.
- Nascimento, Calvo, Duarte, & Migliaccio. (2016). MELASMA DURANTE O CICLO GRAVÍDICO PUERPERAL. *Revista Saber Científico* .
- PharmD, Z. e. (2015). Management of opioid-induced constipation in pregnancy: a concise review. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 615-619
- Revell, M. (2017). Self-Care of Nausea and Vomiting in the first trimester of pregnancy. *International Journal of Childbirth Education*, 35-38.
- Rodrigues, Landgraf, Canata, Marini, & Conti. (2016). Prevalência de Dor Lombar no Período Gestacional e Factores de Risco: Revisão da Literatura. 344-345.
- Silva, Pessoa, F., Pessoa, D., Cunha, V., Cunha, C., & Fernandes. (2015). Análise das Mudanças Fisiológicas Durante a Gestação: Desvendando Mitos. *Revista Faculdade Montes Belos* , 1-16.