

Alterações posturais no adulto durante o carregar do bebê

Castro, T.M. e Ramos, M.H.

Introdução

No período gestacional a mulher passa por diversas mudanças corporais que influenciam diretamente na sua postura; algumas mulheres sentem desconfortos álgicos na coluna vertebral já desde o período gestacional que podem persistir no pós-parto principalmente com a instalação da rotina de se carregar o bebê no colo; essas queixas dolorosas podem interferir diretamente na qualidade de vida dessas mães, bem como na execução e intensidade das atividades e cuidados com o bebê que a mesma precisa realizar (JUNQUEIRA, 2012).

A rotina de se ter um bebê recém-nascido é intensa e traz consigo uma sobrecarga física ao corpo da mãe que precisa se adaptar a rotina de cuidados com o bebê. E a medida que o bebê vai crescendo e ganhando peso, o estresse físico de se carregar o bebê no colo até mesmo enquanto se fazem outras atividades de rotina podem ser pesados para o corpo de algumas mulheres, o que podem provocar mais dores e desconfortos (NUNES et al, 2010).

O corpo humano está constantemente tentando se adaptar para diminuir esses desconfortos e tornar a prática de se carregar mais leve; apesar de serem claras as alterações biomecânicas que o corpo apresenta ao se carregar um bebê no colo, pouco se fala sobre formas novas de se carregar onde não haja tais desconfortos. Algumas culturas utilizam suportes e apoiadores para carregar seus filhos de uma forma mais confortável e ergonômica (NUNES et al, 2010). No entanto, existe pouca literatura que comprove a eficácia do uso desses apoiadores e carregadores ergonômicos na prática de se carregar um bebê.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo demonstrar e comparar a prática de se carregar o bebê no colo com e sem carregadores ergonômicos e a influência que os mesmos podem apresentar na rotina do adulto e na sua qualidade de vida, bem como a sua influência ou não no alívio de dores e desconfortos musculares.

Metodologia

O projeto foi composto de diversas etapas, iniciando-se com uma apresentação sobre o babywearing e os seus benefícios, e a ergonomia do adulto ao carregar a um grupo de apoio a gestantes e puérperas do município de São Paulo. Após a apresentação foi feito um convite para participação na pesquisa e feita uma entrevista com as interessadas em aprender mais sobre o babywearing e a treinar uma amarração básica (anexo 01). Após o

preenchimento da entrevista, foi ensinado o passo a passo da amarração cruz envolvente fazendo-se o uso de boneco de peso (aproximadamente 2kg). Para efeito de registro das alterações na postura e centro de gravidade foram tiradas fotos das participantes carregando boneco no colo (como a participante achasse mais confortável), carregando o boneco no wrap de tecido rígido, da marca Jenipano® (amarração cruz envolvente), e sem o boneco; em vistas frontal e lateral esquerda. Por fim, uma análise das fotos para determinação do centro de gravidade e seus deslocamentos nas diferentes situações foi feita de modo a determinar quais os deslocamentos e ajustes posturais adotados pelas participantes nas diferentes situações e posições. Todas as participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (anexo 02) para participar da pesquisa e autorizando o uso das imagens (com as devidas privações de identidade) para uso nesta pesquisa exclusivamente.

Resultados

Três mulheres aceitaram participar da pesquisa. Todas encontram-se na faixa etária de 21 a 30 anos, com bebês de até 6 meses de idade, sendo que duas passaram por cesárea e uma por parto normal (todas sem intercorrências). Nenhum dos bebês apresenta qualquer tipo de deformidade e/ou necessidade especial relatada.

Pensando no quadro algico destas mulheres, todas diziam sentir leves dores na lombar e uma relatou dores nos ombros (diagnosticada com tendinite do manguito rotador). O alívio destas dores se dava por compressas mornas (2), massagens (3), medicação analgésica (3), diminuir ritmo das atividades físicas e diminuir o ritmo de carregar peso (3).

Comparando este quadro de queixas e desconfortos apresentados pelas participantes com o momento em que se tinha o bebê no colo sem carregador, todas relataram piora do quadro algico e um agravamento agudo das dores da tendinite no caso específico. Já comparando com o uso do wrap para carregar seus bebês, duas citaram grande alívio imediato das dores e a terceira relatou que com o tempo de uso a dor aliviou bastante “como se a coluna entrasse no lugar” (SIC). Quanto a tendinite, o peso do bebê no wrap não teve influência nem para melhora nem para piora das dores no curto período em que se manteve na amarração.

Quanto às alterações posturais, as respostas foram unânimes em notar mudanças, porém também sem saberem especificar de forma claro o que de fato havia mudado, com exceção do apoio nos pés que mostrou uma clara esta diferença.

No que diz respeito ao equilíbrio, campo de visão e locomoção os relatos foram similares, destacando-se um medo inicial maior de andar com o bebê no wrap quando comparado a livre no colo, mas que possivelmente isso se daria por nunca terem antes usado o porta-

bebê. O equilíbrio não se apresentou como obstáculo a nenhuma das participantes, mas uma delas destacou uma sensação de estabilidade por ter os braços livres ajudando nas compensações ao caminhar.

Quanto ao campo de visão, todas relataram dificuldade em subir degraus por não conseguirem ver perfeitamente o obstáculo a sua frente que somado ao medo do uso de algo novo tornou a atividade um pouco limitante, fora essas limitações as outras atividades não parecem ter o campo de visão afetado com o uso do wrap.

Por fim, quanto às dificuldades apresentadas, é consenso que o aprender a lidar com o pano, seus ajustes e cuidados é o que vinha impedindo estas mulheres de usarem os porta-bebês até o momento, porém depois do uso e explanação sobre o assunto agora elas se sentem mais confiantes e a vontade para voltar a tentar e se sentem bastante beneficiadas com o uso destes.

Nas fotos feitas com as participantes, podemos observar mudanças tênues na postura de todas nas diversas situações, como demonstrado abaixo.



Foto 1 – Caso 1, parto normal, tendinite manguito rotador (ombro direito)

No caso acima é possível observarmos que a linha central da mãe não sofre alterações quando esta se encontra sem o bebê, com este no colo ou no wrap, mas podemos observar que ao ter o bebê livre no colo o corpo sofre uma leve rotação nos ombros. Já na vista lateral nota-se que a linha central (quando sem o bebê) passa bem central a todas as articulações principais (cervical, ombros, joelhos e tornozelos, sendo nesta última levemente anteriorizada), mas quando carregando o bebê livre no colo esta linha passa para posterior no tornozelo, justificando uma mudança no apoio nos pés e desvio do peso para a parte mais posterior destes. Com o bebê no wrap este deslocamento também ocorre, além de a linha ficar anterior a articulação do ombro.



Foto 2 – Caso 2, parto cesárea

Já no caso 2, como o bebê está sendo carregado de lado, mesmo que a linha central não sofra alterações no seu alinhamento, notamos que o corpo está rotacionado para acomodar o bebê no colo e o apoio dos pés fica com a base mais larga, com leve compensação para o lado contrário de onde se encontra o bebê. Na vista lateral a linha central passa corretamente pelo centro das articulações principais, levemente anteriorizada no tornozelo, tanto com o bebê no wrap como sem o bebê sendo carregado, já com o bebê sendo carregado livre no colo esta linha fica bastante anteriorizada à articulação do ombro e posteriorizada no tornozelo, confirmando grandes mudanças na postura e no apoio dos pés da participante.



Foto 3 – Caso 3, parto cesárea

No último caso, já podemos observar grande deslocamento do peso corporal para lateral (contrário ao bebê) ainda na vista frontal que mostra a linha central bastante fora de centro quando comparada às outras condições de carregar. Na vista lateral estas alterações persistem (posterior ao joelho e tornozelo, com leve rotação de quadril) enquanto que praticamente não há alteração na postura quando o bebê é carregado no wrap.

Discussão

Segundo Junqueira (2012), quando um peso é carregado à frente do corpo este reage com uma hiperextensão da coluna; assim como foi possível observar nos nossos casos com a linha central passando à frente do ombro das participantes e posterior às articulações dos membros inferiores (e conseqüentemente com uma extensão da coluna desta). Junqueira (2012) também relata o deslocamento contralateral ao peso carregado, fato este também observado por nós mediante as fotos acima citadas.

O deslocamento do centro de gravidade ocorreu no plano sagital (para frente), levando a alterações posturais da coluna vertebral. O mesmo ocorreu na vista lateral, com deslocamento do centro de gravidade para frente e conseqüentes adaptações posturais para compensar. Tais alterações também foram relatadas por Junqueira (2012) em seu estudo.

Nunes et al (2010) relatou em seu estudo que carregar o bebê deitado ou em pé levou a uma assimetria no músculo trapézio que pode estar relacionado com a flexão e leve adução do ombro necessária para o suporte do bebê no colo, assim como observado no presente estudo (rotações no corpo para adaptar o encaixe do bebê na postura).

Gonçalves (2016) menciona que o uso de porta bebês diminui os riscos e sintomas de desconfortos recorrentes por permitirem uma melhor distribuição do peso e conseqüente menor sobrecarga das estruturas corporais de quem carrega. Portanto, o uso destes porta bebês mostrou-se eficiente para distribuir o peso corporal do bebê no corpo da mãe, amenizando os desconfortos lombares e cervicais (GONÇALVES, 2014).

Conclusão

Assim como Junqueira (2012), concluímos que o transporte de bebês de formas mais simétricas (como é o caso da amarração cruz envolvente) são as formas mais eficientes para o transporte dos bebês no que diz respeito a alterações posturais e relatos pessoais quanto a conforto, equilíbrio e segurança. Nunes et al (2010) chega a mesma conclusão de que suportes do tipo canguru causam menos assimetrias nos músculos da coluna vertebral fato este relatado e confirmado pelas participantes do presente estudo, mesmo quando não souberam explicar de forma tão clara.

Por fim, conclui-se que mais estudos são necessários para se determinar os reais efeitos de se carregar um bebê num porta bebê ergonômico e seus efeitos na postura de quem carrega.

Referências bibliográficas

NUNES, A. R. S.; CAVALCANTE, F. Á.; GOULART, R. F.; FAGUNDES, F. R. C.; OZAKI, E. H.; AMORIM, C. F.; SOARES, R. J. **Comparação de diferentes formas de carregar o bebê: Uma abordagem biomecânica.** Brazilian Journal of Biomechanics, vol 11, n.21, 2010.

GONÇALVES, M. **Ergonomia e alguns riscos ergonômicos no babywearing.** I SIBBW, outubro de 2016.

GONÇALVES, M. **Ergonomia e postura corporal no Babywearing: considerações sobre o bebê e a mãe no pós-parto.** Formação de Assessoras de Babywearing, outubro 2014.

JUNQUEIRA, L. D.; **Análise das curvaturas da coluna vertebral de mães em função do transporte de seus filhos.** 2010. 65f. Dissertação (Mestres em Ciências). Instituto de Psicologia da universidade de São Paulo, São Paulo. 2010.

Anexos

ANEXO 01 – QUESTIONÁRIO DA ENTREVISTA

Parte 1: Dados pessoais

Nome, idade:

Tipo de parto: normal () cesárea ()

Idade do bebê:

Já usou algum tipo de carregador? Não () Sim () qual?

Parte 2: Sem o bebê

Sente, agora, algum tipo de dor no corpo?

Se sim, onde?

Quando começou?

O que agrava e o que alivia esta dor?

Parte 3: Com o bebê no colo

Sente, agora, algum tipo de dor no corpo?

Se sim, onde?

Como sente seu corpo tendo o bebê nos braços?

Notou alguma alteração na postura? E no apoio dos pés?

Como é andar com o bebê nos braços? O equilíbrio é o mesmo ou mudou? E o campo de visão?

Parte 4: Com o bebê no wrap (cruz envolvente)

Sente, agora, algum tipo de dor no corpo?

Se sim, onde?

Como sente seu corpo tendo o bebê nos braços?

Notou alguma alteração na postura? E no apoio dos pés?

Como é andar com o bebê no wrap? O equilíbrio é o mesmo ou mudou? E o campo de visão?

Quais as dificuldades que sentiu ao usar o wrap?

Parte 5: Conclusões

Em que situação se sentiu mais confortável:

	No colo	No wrap
Dores		
Postura		
Equilíbrio		
Campo de visão		
Segurança do bebê		
Conseguir executar tarefas		

Voltaria a usar o wrap no seu dia-a-dia? Sim () Não ()

ANEXO 02 – Termo de consentimento livre e esclarecido

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS

Eu _____, CPF _____, RG _____, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso de minha imagem e/ou depoimento, especificados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), AUTORIZO, através do presente termo, os pesquisadores Mariana Hajnal Ramos e Taís Martins do projeto de pesquisa intitulado “**Alterações posturais no adulto durante o carregar do bebê**” a realizar as fotos que se façam necessárias e/ou a colher meu depoimento sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização destas fotos e/ou depoimentos para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides e transparências), em favor dos pesquisadores da pesquisa, acima especificados, obedecendo ao que está previsto nas Leis que resguardam os direitos das crianças e adolescentes (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, Lei N.º 8.069/1990), dos idosos (Estatuto do Idoso, Lei N.º 10.741/2003) e das pessoas com deficiência (Decreto Nº 3.298/1999, alterado pelo Decreto Nº 5.296/2004).

Sujeito da Pesquisa

CPF _____.____.____-__

São Paulo, __ de _____ de 2017