

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÉUTICA EM UM GRUPO DE MÃES DE ADULTOS COM DEFICIÊNCIA: UM RELATO DE CASO

JÚLIA PROTAS¹; FERNANDA VIEIRA²; VALENTINA BORGES³; RAFAEL GRASSI⁴.

FERNANDO CARLOS VINHOLES SIQUEIRA⁵; LISIANE PIAZZA LUZA⁶;

¹*Universidade Federal de Pelotas – juliaferreira@protas4@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – fernandasilvavieira1999@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – valentinamedeirosborges8@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – rafaelfelberg123@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – fcvsiqueira@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – lisiane.luza@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

Tornar-se mãe, seja por meio da gestação ou da adoção, implica em múltiplas mudanças físicas, mentais e sociais. A preocupação com os filhos é considerada parte das respostas maternas saudáveis na relação com os recém-nascidos, que necessitam de cuidados para suprir suas necessidades físicas e psicológicas (BOWLBY, 1969; WINNICOTT, 1956). Em geral, a ansiedade e a preocupação parental aumentam de forma significativa após o parto e tendem a diminuir ao longo dos três a quatro primeiros meses de vida (KIM *et al.*, 2013; LECKMAN *et al.*, 1999). Entretanto, o diagnóstico de um filho com deficiência física, cognitiva e/ou comportamental pode desencadear uma variedade de emoções e sentimentos, como medo e insegurança em relação ao futuro, tornando as mães mais suscetíveis a desenvolver depressão, estresse, alterações de humor e até mesmo dores físicas (FÄRBER, 2011; MERLEAU-PONTY, 1999). Apesar disso, o suporte psicológico e de saúde integral, recomendado nesses casos, muitas vezes não é oferecido, visto que as atenções geralmente se destinam ao filho (LIMA *et al.*, 2023).

Nesse contexto, uma rede de apoio social e multidisciplinar direcionada à saúde da mãe mostra-se essencial, pois contribui para reduzir complicações psicosociais amplamente associadas à sobrecarga do cuidado, sobretudo quando o filho apresenta deficiência. A prática de exercícios físicos também se apresenta como uma intervenção relevante, pois reduz o risco de doenças crônicas, melhora a saúde mental e aumenta a longevidade (WARBURTON *et al.*, 2006). Quando realizada em grupos, essa prática favorece a socialização e o fortalecimento de vínculos, o que é vital para mães atípicas (ZIMMER *et al.*, 2021).

A fisioterapia, especialmente por meio de exercícios terapêuticos em grupo, promove a convivência e o aprendizado entre pessoas que compartilham características em comum - como o fato de terem filhos com deficiência -, possibilitando um sentimento de pertencimento e acolhimento, muitas vezes inexistente na experiência dessas mães. Dessa forma, considerando a relevância do convívio social e das práticas fisioterapêuticas, tais intervenções podem prevenir ou atenuar sintomas de depressão, ansiedade e dores musculoesqueléticas (PARIZZOTTO *et al.*, 2024). Assim, o objetivo geral deste estudo foi relatar uma intervenção de exercícios fisioterapêuticos em grupo com mães de adultos com deficiência.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

O presente estudo trata-se de um relato de caso com intervenções realizadas na APAJAD (Associação de Pais e Amigos de Jovens e Adultos com Deficiência), em Pelotas, RS, envolvendo mães de adultos com deficiência atendidos na disciplina Introdução à Prática Clínica e Hospitalar, do sexto semestre do curso de Fisioterapia da UFPel, no período 2024/2. Participaram cinco mulheres, com idades entre 58 e 75 anos, submetidas a uma avaliação inicial de saúde global e, posteriormente, à intervenção fisioterapêutica conduzida por quatro estudantes. O acompanhamento ocorreu entre novembro de 2024 e fevereiro de 2025, totalizando cinco sessões de 45 minutos, com exceção do período de recesso universitário. A anamnese foi realizada por meio de ficha de avaliação padrão, contemplando quadro e histórico de saúde, funcionalidade, nível de atividade e condições patológicas. A primeira semana revelou como principais queixas dores musculoesqueléticas (presentes em todas as participantes), sedentarismo, estresse autorreferido semanal, além de casos de fibromialgia, limitações funcionais e elevado grau de dependência dos filhos.

O protocolo de exercícios foi estruturado com base em pilares como ganho de força muscular, flexibilidade, amplitude de movimento, condicionamento cardiorrespiratório, relaxamento e meditação, priorizando a funcionalidade e a aplicabilidade às atividades de vida diária. No primeiro encontro, realizaram-se exercícios do método Pilates Solo, associados a exercícios respiratórios para relaxamento, em sua maioria em sedestação e voltados para membros inferiores, superiores e coluna. No terceiro encontro, foi desenvolvido um circuito de agilidade, incluindo sentar e levantar, step, coordenação com bola, deslocamento entre cones, escada de agilidade, fortalecimento de membros superiores com elásticos e dupla tarefa, com adaptações individuais conforme a necessidade. Na semana seguinte, priorizaram-se exercícios de força (menor repetição, maior carga) e cardiorrespiratórios (maior repetição, menor carga), incluindo marcha estacionária, deslocamento lateral com faixa elástica e alcance funcional com bola, complementados por alongamentos e meditação guiada.

No último encontro, o foco foi a manutenção da força muscular, com exercícios resistidos por elásticos e step: abdução e flexão de ombro para membros superiores, além de subir e descer do step, afundo e deslocamento lateral para membros inferiores. Todos foram realizados em três séries de 15 repetições, com intervalos de seis minutos, embora apenas duas mães tenham participado em razão de uma reunião simultânea. Os objetivos principais - redução do sedentarismo e manutenção da saúde global - foram atingidos, visto que as participantes foram expostas a exercícios com múltiplos benefícios musculoesqueléticos, funcionais e adaptados às suas necessidades. Ademais, houve relato de melhora quanto ao estresse e à ansiedade após cada sessão.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que a intervenção fisioterapêutica em grupo pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde física e mental de mães de adultos com deficiência. A redução do sedentarismo e a manutenção da saúde global foram alcançadas por meio da prática de exercícios, corroborando a literatura existente sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental e física (VAN STERKENBURG *et al.*, 2020). Esse achado é especialmente

relevante no caso de mães atípicas, frequentemente impactadas por emoções como medo, ansiedade e estresse (MERLEAU-PONTY, 1999). Além disso, os exercícios voltados ao ganho de força e amplitude de movimento mostraram-se eficazes tanto para a saúde musculoesquelética (AMIRTHALINGAM *et al.*, 2017; POCOCK *et al.*, 1986) quanto para a saúde psicossocial (HOGE *et al.*, 2023), refletindo em maior funcionalidade e melhor desempenho nas atividades de vida diária, incluindo o cuidado aos filhos.

Exercícios respiratórios e práticas de meditação foram utilizados como estratégias de relaxamento físico e mental, com o objetivo de prevenir dores musculoesqueléticas e reduzir níveis de estresse e ansiedade. Esses efeitos vão ao encontro da literatura, que evidencia os benefícios dessas práticas para o bem-estar físico e psíquico (GOYAL *et al.*, 2014). Paralelamente, às atividades em grupo se mostraram ferramentas eficazes para a promoção da socialização (ZIMMER *et al.*, 2021), especialmente entre pessoas que compartilham características sociais semelhantes. Por se tratar de uma intervenção de baixo custo e segura, sua correta aplicação pode contribuir para a redução do uso de medicamentos e da necessidade de internações hospitalares (GULANO; TINUCCI, 2011), configurando-se como estratégia relevante na promoção e manutenção da saúde.

Conclui-se, portanto, que a intervenção fisioterapêutica em grupo com mães de adultos com deficiência foi de grande importância, pois favoreceu a interação interpessoal, reduziu o estresse autorreferido, reduziu o sedentarismo e contribuiu para a manutenção da saúde geral. Essas melhorias refletiram diretamente no aumento da funcionalidade e na qualidade de vida dessa população, reforçando a relevância da fisioterapia em contextos coletivos de cuidado.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMIRTHALINGAM, T.; MAVROS, Y.; WILSON, G. C.; CLARKE, J. L.; MITCHELL, L.; HACKETT, D. A. Effects of a modified German volume training program on muscular hypertrophy and strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 31, n. 11, p. 3109-3119, 2017.
- BOWLBY, J. Attachment. 2. Vol. 1. New York, NY: **Basic Books**; 1969.
- FÄRBER, S. S. Paroikos como metáfora sobre a provisoriade da vida. Estedubr [Internet]. 2023 [cited 2023 Jun 12]; Available from: <http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/handle/BRSIFE/244>. Acesso em: 17 fev. 2025.
- FELDMAN, R.; WELLER, A.; LECKMAN, J. F.; KUINT, J.; EIDELMAN, A. I. The nature of the mother's tie to her infant: Maternal bonding under conditions of proximity, separation, and potential loss. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Londres, 1999.
- GOYAL, M.; SINGH, S.; SIBINGA, E. M.; *et al.* Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, v. 174, n. 3, p. 357-368, 2014.
- GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, n. spe, p. 37–43, dez. 2011.
- HOGE, E. A.; BUI, E.; METE, M.; DUTTON, M. A.; BAKER, A. W.; SIMON, N. M. Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults

- With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, v. 80, n. 1, p. 13–21, 2023.
- KIM, P.; MAYES, L.; FELDMAN, R.; LECKMAN, J. F.; SWAIN, J. E. Early postpartum parental preoccupation and positive parenting thoughts: Relationship with parent-infant interaction. *Infant Mental Health Journal*, Oxford, 2013.
- LECKMAN, J. F.; MAYES, L. C.; FELDMAN, R.; EVANS, D.; KING, R. A.; COHEN, D. J. Early parental preoccupations and behaviors and their possible relationship to the symptoms of obsessive-compulsive disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Copenhague, 1999.
- LIMA, M. M. S.; SILVA, R. M. C. R. A.; PEREIRA, E. R.; DEUS, V. A. H.; PAULO, V. B. Vivenciando a maternidade atípica: uma reflexão pelas lentes de MerleauPonty. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, Brasília, v. 97, n. 2, 2023.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da Percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- PARIZZOTTO, F. et al. Efeitos dos exercícios físicos em adultos com depressão e ansiedade. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, São Paulo, v. 6, n. 10, p. 3664-3672, 2024.
- POCOCK, N. A.; EISMAN, J. A.; YEATES, M. G.; et al. Physical fitness is a major determinant of femoral, neck and lumbar spine bone mineral density. *Journal of Clinical Investigation*, v. 78, p. 618, 1986.
- VAN STERKENBURG, N.; ROTGANS, J. I.; THOMPSON, D. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020.
- WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, Toronto, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.
- WINNICOTT, D. W. Primary Maternal Preoccupation. In: WINNICOTT, D. W., editor. *Through Paediatrics to Psycho-analysis*. London: Hogarth, 1956.
- ZIMMER, C.; McDONOUGH, M. H.; HEWSON, J.; TOOHEY, A.; DIN, C.; CROCKER, P. R. E.; BENNETT, E. V. Experiences with social participation in group physical activity programs for older adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Champaign, v. 43, n. 4, p. 335-344, 2021.