



**PARECER N.º 58/ 2015**

ASSUNTO: **Programas de Exercício Físico na Mulher Grávida**

**1. Questão colocada**

Pode o EEER (Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação) conceber, avaliar e monitorizar programas de exercício físico na mulher grávida? Nomeadamente exercícios de controlo respiratório, técnicas de relaxamento, exercícios pavimento pélvico, correção postural, posições de descanso e conforto, posições de controlo da dor.

**2. Fundamentação**

**2.1** O quadro de referência orientador do exercício profissional dos enfermeiros em qualquer contexto de ação encontra-se plasmado nos seguintes documentos: **Regulamento do Exercício Profissional dos Enfermeiros (REPE); Código Deontológico do Enfermeiro; Quadro Conceptual e Enunciados de Qualidade dos Cuidados de Enfermagem Gerais e do Enfermeiro Especialista, Competências do Enfermeiro de Cuidados Gerais e do Enfermeiro Especialista** e ainda em pareceres e tomadas de posição da OE;

**2.2** De acordo com o **Código Deontológico dos Enfermeiros**, este deve “*Proteger e defender a pessoa humana das práticas que contrariem a lei, a ética ou o bem comum, sobretudo quando carecidas de indispensável competência profissional;*” (alínea c, artigo 79º) e ainda “*Orientar o indivíduo para outro profissional de saúde mais bem colocado para responder ao problema, quando o pedido ultrapasse a sua competência;*” (alínea b, artigo 83º);

**2.3** No âmbito do **Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação**, é definido que: “*O enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação concebe, implementa e monitoriza planos de enfermagem de reabilitação diferenciados, baseados nos problemas reais e potenciais das pessoas. (...) A sua intervenção visa promover o diagnóstico precoce e ações preventivas de enfermagem de reabilitação, (...)* (Regulamento 125/2011 de 18 de Fevereiro).

**2.4** Atendendo ao **Regulamento dos Padrões de Qualidade dos Cuidados de Enfermagem de Reabilitação**: “*Os cuidados de enfermagem de reabilitação constituem uma área de intervenção especializada que decorre de um corpo de conhecimentos e procedimentos específicos. Tem por foco de atenção a manutenção e promoção do bem-estar e da qualidade de vida, a recuperação da funcionalidade, tanto quanto possível através da promoção do autocuidado, da prevenção de complicações e da maximização das capacidades.*” (OE, Regulamento dos padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de reabilitação; Outubro. 2011).

**2.5** De acordo com a **Tomada de Posição da OE relativa a cuidados seguros (2006)**, “*Os enfermeiros agem de acordo com as orientações e os referenciais de práticas recomendadas, participando ativamente na identificação, análise e controle de potenciais riscos num contexto de prática circunscrita, tendo particular atenção à proteção dos grupos de maior vulnerabilidade*”.

**3. Apreciação**

**3.1** A questão colocada remete-nos, apenas, para programas de exercício físico na mulher grávida que em última análise poderá ser realizado por um profissional de enfermagem que está habilitado para prestar cuidados à mulher grávida.



## Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

**3.2** Os enfermeiros de cuidados gerais têm formação em Saúde Materna e Obstétrica durante a sua licenciatura. Contudo, em termos legais (Lei 9/2009 de 4 de Março), esta aquisição de conhecimentos cinge-se a competências relativas aos cuidados de higiene da puérpera e cuidados ao recém-nascido. Neste âmbito estão assegurados os cuidados não específicos necessários à grávida (ver tomada de posição da OE/2014).

**3.3** Na situação do EEER acresce à formação inicial, competências acrescidas no âmbito das técnicas **supra mencionadas** o que deverá determinar maior nível de competências para estas atividades quer seja na situação de mulher grávida ou não.

**3.4** Estas duas dimensões da formação permitem que o EEER conceba, implemente e avalie exercícios físicos a pessoas enquanto promotores *da manutenção e promoção do bem-estar e da qualidade de vida, a recuperação da funcionalidade, tanto quanto possível através da promoção do autocuidado, da prevenção de complicações e da maximização das capacidades.*” (OE, Regulamento dos padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de reabilitação; Outubro. 2011). Posição sustentada no Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação.

**3.5** Considerando o Código Deontológico do Enfermeiro e o seu conhecimento global do estado de gravidez, o programa de exercício físico concebido e implementado pelo EEER deve ser sempre entendido como um **contributo** e uma intervenção especializada no sentido de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida mulher grávida que deve ser realizado em **articulação** com o EEESMO.

**3.6** O EEER tem competência científica e técnica para, de forma autónoma, planear, executar e avaliar intervenções terapêuticas de enfermagem de reabilitação em diferentes contextos, nomeadamente, nas áreas de **promoção da saúde, prevenção de complicações** e/ou incapacidades secundárias, tratamento e reabilitação, maximizando o potencial da pessoa e minimizando sequelas. Cumpridos os requisitos dos adequados conhecimentos, bem como o âmbito das intervenções autónoma ou interdependentes e o legalmente previsto o EEER tem o direito de exercer livremente a profissão.

**3.7** Os enfermeiros trabalham em articulação e complementaridade, respeitando as áreas de competência de cada um contribuindo com seu conhecimento de forma harmoniosa e complementar e não de exclusividade (eventualmente promotora de corporativismos que não defendemos) para a qualidade dos cuidados em saúde e na concretização do projeto de saúde de cada cidadão.

**3.8** Na situação das grávidas deverá garantir-se que os cuidados são assegurados pelo profissional mais e melhor habilitado, que no âmbito do exercício físico, técnicas de relaxamento, posições de controlo da dor, entre outras (em determinadas circunstâncias) poderá ser o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação.

#### 4. Conclusão

Considerando o âmbito da questão colocada e os pontos anteriores, o EEER pode conceber, monitorizar e implementar programas de exercício físico desde que **salvaguarde a correta intervenção profissional** (intervenções adequadas às necessidades da pessoa e em articulação com os demais programas de acompanhamento da gravidez como é o caso dos programas de exercício físico na grávida).

Salvaguardam-se as situações de gravidez de risco em que os profissionais de ambas as especialidades devem elaborar o planeamento de cuidados tendo presente a articulação e complementaridade das áreas



Mesa do Colégio da  
Especialidade de Enfermagem  
de Saúde Materna e Obstétrica

de competência específicas de cada um respeitando a decisão da mulher relativamente ao seu projeto de saúde.

Nos termos do n.º 6 do Artigo 31º - A do Estatuto da Ordem dos Enfermeiros publicado no Decreto-Lei nº 104/98, de 21 de Abril, alterado e republicado em Anexo à Lei nº 111/2009 de 16 de Setembro, este parecer é vinculativo.

<b>Relatores(as)</b>	<b>MCEESMO</b>
Aprovado recorrendo às novas tecnologias dia 08.07.2015	

A MCEE de Saúde Materna e Obstétrica  
Enf.º Vítor Varela  
Presidente