

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NO PÓS-PARTO: REABILITAÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO

Ana Paula Almeida de Oliveira¹
Leigiane Alves Cardoso²

RESUMO: O objetivo deste estudo foi analisar a eficácia da fisioterapia pélvica na reabilitação do assoalho pélvico em mulheres no período pós-parto. A pesquisa buscou identificar os principais problemas enfrentados pelas puérperas, descrever as técnicas mais utilizadas na fisioterapia pélvica e demonstrar como essas intervenções impactam a qualidade de vida das pacientes é eficaz, tanto física quanto emocionalmente. A metodologia adotada foi baseada em uma pesquisa bibliográfica e revisão de literatura, utilizando artigos científicos publicados entre 2020 e 2024. Foram selecionados estudos relevantes disponíveis em bases de dados acadêmicas como SciELO e BVS, com o uso de descritores específicos como "fisioterapia pélvica", "pós-parto" e "incontinência urinária". A análise de conteúdo seguiu a técnica de Minayo (2014), proporcionando uma interpretação aprofundada dos resultados. Os resultados deste trabalho indicaram que a fisioterapia pélvica é eficaz na prevenção e tratamento de disfunções como incontinência urinária, prolapso genitais, dores lombares e disfunções sexuais. Além de fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, as técnicas, como os exercícios de Kegel e a eletroestimulação, mostraram-se eficientes em acelerar a recuperação física e melhorar a autoestima e qualidade de vida das mulheres. Conclui-se que a fisioterapia pélvica deve ser integrada ao cuidado padrão no pós-parto. Ela não apenas trata disfunções já existentes, mas atua de forma preventiva, minimizando a necessidade de intervenções cirúrgicas futuras. A inclusão dessa prática na rotina de saúde pós-parto promove bem-estar físico e emocional, garantindo uma recuperação mais completa e eficaz para as mulheres.

2772

Palavras-chave: Fisioterapia pélvica. Pós-parto. Assoalho pélvico. Incontinência urinária. Reabilitação.

ABSTRACT: The aim of this study was to analyze the effectiveness of pelvic physiotherapy in the recovery and rehabilitation of the pelvic floor in women in the postpartum period. The research sought to identify the main problems faced by postpartum women, describe the most commonly used techniques in pelvic physiotherapy, and demonstrate how these interventions impact the quality of life of patients, both physically and emotionally. The methodology adopted was based on a bibliographic search and literature review, using scientific articles published between 2020 and 2024. Relevant studies available in academic databases such as SciELO and BVS were selected, using specific descriptors such as "pelvic physiotherapy", "postpartum" and "urinary incontinence". Content analysis followed the technique of Minayo (2014), providing an in-depth interpretation of the results. The results indicated that pelvic physiotherapy is highly effective in the prevention and treatment of dysfunctions such as urinary incontinence, genital prolapses, low back pain, and sexual dysfunctions. In addition to strengthening the pelvic floor muscles, techniques such as Kegel exercises and electrostimulation have proven effective in accelerating physical recovery and improving women's self-esteem and quality of life. It is concluded that pelvic physiotherapy should be integrated into standard postpartum care. It not only treats existing dysfunctions, but also acts preventively, minimizing the need for future surgical interventions. Including this practice in the postpartum health routine promotes physical and emotional well-being, ensuring a more complete and effective recovery for women.

Keywords: Pelvic physiotherapy. Postpartum. Pelvic floor. Urinary incontinence. Rehabilitation.

¹ Acadêmica de Fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

² Orientadora do curso de Fisioterapia, Universidade Nilton Lins. Mestra em educação e saúde.

1 INTRODUÇÃO

A reabilitação do assoalho pélvico no período pós-parto têm sido amplamente discutidas devido à importância que essas estruturas desempenham na saúde e qualidade de vida das mulheres. Durante a gestação e o parto, o assoalho pélvico sofre grandes transformações que podem resultar em disfunções significativas, como incontinência urinária, prolapso genitais e dores crônicas. Diante disso, a fisioterapia pélvica surge como uma intervenção fundamental, não apenas no tratamento dessas condições, mas também na sua prevenção.

O problema central deste estudo se concentra na eficácia da fisioterapia pélvica na reabilitação do assoalho pélvico em mulheres no pós-parto. Considerando a prevalência de disfunções pós-parto, como a incontinência urinária, que afeta cerca de 30% das mulheres no Brasil (Possa et al., 2023), investigar a eficácia dessas práticas torna-se essencial para melhorar o bem-estar físico e emocional das puérperas.

A justificativa para este estudo está na necessidade de promover intervenções não invasivas e acessíveis que possam ser integradas ao cuidado padrão de saúde. Além de apresentar uma relação custo-benefício favorável em comparação às intervenções cirúrgicas, a fisioterapia pélvica, quando aplicada de forma preventiva, pode reduzir significativamente a incidência de complicações a longo prazo, como prolapso genitais e dores lombares (Souza et al., 2023).

Os objetivos da pesquisa visam analisar a eficácia da fisioterapia pélvica na recuperação e reabilitação do assoalho pélvico em mulheres no pós-parto. Especificamente, o estudo busca identificar os principais problemas do assoalho pélvico enfrentados pelas puérperas, descrever as técnicas de fisioterapia mais utilizadas e demonstrar a melhoria na qualidade de vida das pacientes após a intervenção.

Logo, a metodologia adotada para esta pesquisa será uma pesquisa bibliográfica, com uma revisão de literatura sistemática, focada em artigos científicos publicados entre 2020 e 2024. A seleção das fontes será feita em bases de dados reconhecidas, como SciELO e BVS, revistas reconhecidas, utilizando descritores como "fisioterapia pélvica", "pós-parto" e "incontinência urinária". A análise de conteúdo será guiada pela técnica de Minayo (2014), que permitirá uma interpretação aprofundada dos resultados encontrados nos estudos selecionados.

Por último, este artigo está estruturado da seguinte forma: na seção inicial, será apresentada a fundamentação teórica, que discute o papel da fisioterapia pélvica no pós-parto. Em seguida, serão apresentados com base nas evidências científicas coletadas, seguidos de uma discussão sobre os benefícios e limitações da fisioterapia pélvica para as puérperas. O artigo será finalizado com as considerações finais, onde serão destacados os principais achados e suas implicações para a prática clínica e futuras pesquisas.

2 A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NO PÓS-PARTO

2.1 Impacto na Recuperação Muscular do Assoalho Pélvico

O parto, especialmente o vaginal, é um evento que, apesar de natural, pode gerar uma sobrecarga significativa sobre o assoalho pélvico. Essa estrutura é formada por diversos músculos responsáveis por sustentar órgãos como a bexiga, o útero e o reto. Durante o processo de parto, esses músculos são fortemente pressionados, o que pode levar a um enfraquecimento muscular e, conseqüentemente, a disfunções como a incontinência urinária e o prolapso de órgãos pélvicos. Nesse contexto, a fisioterapia tem se destacado como uma aliada essencial na reabilitação dessas disfunções, promovendo a reabilitação do assoalho pélvico de maneira eficaz (Brito et al., 2023).

2774

Primeiramente, os exercícios de Kegel, que consistem na contração e no relaxamento dos músculos pélvicos, são amplamente recomendados como uma estratégia eficiente para fortalecer essa musculatura. Diversos estudos indicam que a prática regular desses exercícios durante o período pós-parto acelera a recuperação e previne complicações, como a incontinência urinária e a fraqueza muscular (Tapias et al., 2023). Além disso, os exercícios de Kegel são de fácil execução e podem ser realizados no ambiente domiciliar, permitindo que as mulheres se reabilitem de forma gradual e com o suporte de profissionais especializados (Souza, 2023).

A fisioterapia pélvica, além de incorporar os exercícios de Kegel, também utiliza outras técnicas, como a eletroestimulação e o uso de cones vaginais, que têm mostrado resultados promissores na reabilitação pós-parto. De acordo com estudos recentes, a combinação dessas técnicas com os exercícios de Kegel promoveu uma recuperação mais acelerada e eficiente entre as puérperas (Brito et al., 2023).

Além dos benefícios físicos, a reabilitação do assoalho pélvico impacta positivamente a função sexual das mulheres. O fortalecimento dessa musculatura melhora a sensibilidade e o controle durante as relações sexuais, resultando em um bem-estar geral mais elevado (Silva, 2022).

Outro aspecto relevante é que o fortalecimento do assoalho pélvico não se limita apenas ao tratamento de disfunções já existentes, mas atua preventivamente, evitando complicações futuras. Mulheres que praticam os exercícios de Kegel durante e após a gravidez têm menor risco de desenvolver prolapso dos órgãos pélvicos e outras disfunções relacionadas ao enfraquecimento muscular (Brito et al., 2023).

Contudo, embora os exercícios de Kegel sejam extremamente eficazes, é essencial que sejam realizados corretamente. Estudos apontam que muitas mulheres encontram dificuldade em identificar os músculos adequados a serem trabalhados e reforça a necessidade de acompanhamento por um fisioterapeuta especializado (Silveira e Cabral, 2021).

Outro benefício associado à reabilitação do assoalho pélvico é a melhora da postura e a prevenção de dores lombares, comuns no período pós-parto. O fortalecimento da musculatura pélvica contribui para uma redistribuição adequada da carga corporal, e alivia a pressão sobre a coluna e melhora o alinhamento postural (Souza e Pinto, 2023).

Além de suas funções reabilitadoras, a fisioterapia pélvica desempenha um papel fundamental na conscientização das mulheres sobre a importância do cuidado com o assoalho pélvico. Muitas vezes, a falta de informação acerca dessa musculatura impede que as mulheres busquem tratamento, o que pode agravar as disfunções ao longo do tempo (Souza e Leite, 2023).

Diante disso, o fortalecimento do assoalho pélvico no pós-parto é um aspecto crucial para a recuperação da saúde física e emocional das mulheres. Os exercícios de Kegel, quando combinados com outras técnicas fisioterapêuticas, como a eletroestimulação, têm se mostrado eficazes tanto na prevenção quanto no tratamento de disfunções pélvicas (Tapias et al., 2023).

2.2 Prevenção de Disfunções Urinárias e Genitais

O período pós-parto, embora naturalmente associado à reabilitação e adaptação, pode trazer desafios importantes, como a incontinência urinária e o prolapso genital. Tais

complicações afetam diretamente a qualidade de vida, limitando as atividades diárias e gerando não apenas desconforto físico, como também constrangimento social e sofrimento psicológico. Diante deste cenário, a fisioterapia pélvica surge como uma solução eficaz e indispensável. Segundo uma revisão de literatura conduzida por Fiorenço e Raimundo (2024), a incontinência urinária é uma das complicações mais prevalentes após o parto, podendo ser prevenida ou minimizada por meio de intervenções adequadas, como os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico.

Os exercícios de Kegel, que consistem na contração e no relaxamento controlado dos músculos pélvicos, são recomendados tanto no pré quanto no pós-parto. Estudos demonstram que a prática regular dessas atividades ajuda a fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, prevenindo o desenvolvimento de disfunções urinárias e genitais (Brito et al., 2023).

Além dos exercícios de Kegel, a eletroestimulação também tem se destacado na reabilitação do assoalho pélvico, sendo especialmente eficaz em casos de incontinência urinária. A eletroestimulação envolve a aplicação de estímulos elétricos de baixa intensidade para ativar a musculatura, promovendo uma recuperação mais rápida (Santos e Matias, 2023).

2776

Outra técnica frequentemente utilizada na fisioterapia pélvica é o biofeedback, que proporciona às mulheres uma maior conscientização sobre a atividade de seus músculos. Conforme aponta Silva (2022), essa técnica permite que as pacientes visualizem a atividade muscular em tempo real, facilitando a execução correta dos exercícios de Kegel.

Os cones vaginais são outra estratégia eficaz para o fortalecimento progressivo do assoalho pélvico. Ao utilizá-los, as mulheres são capazes de treinar sua musculatura de forma gradual, aumentando a resistência e melhorando o tônus muscular. Essa técnica, conforme destaca Brito et al. (2023), pode ser combinada com outras intervenções, como a eletroestimulação, para potencializar os resultados, ampliando ainda mais os benefícios da fisioterapia na reabilitação no pós-parto.

Segundo Souza (2023), a introdução precoce de exercícios pélvicos pode reduzir significativamente o risco de desenvolvimento de incontinência urinária e outras disfunções genitais. As mulheres que adotam essas práticas de forma regular apresentam uma recuperação muscular mais eficiente, contribuindo para a prevenção de complicações a longo prazo.

De fato, a intervenção fisioterapêutica contínua tem se mostrado eficaz na redução da necessidade de procedimentos cirúrgicos. Estudos indicam que a prática regular de exercícios de Kegel, juntamente com a utilização de técnicas como a eletroestimulação, pode prevenir a progressão de prolapso genitais, evitando a necessidade de cirurgias corretivas (Souza e Pinto, 2023).

Além dos impactos físicos, a fisioterapia pélvica também oferece benefícios significativos para a saúde sexual das mulheres. O fortalecimento do assoalho pélvico melhora a função sexual, proporcionando mais prazer e diminuindo a dor durante as relações (Tapias et al., 2023).

3 INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NO PÓS-PARTO

3.1 Aplicação dos Exercícios de Kegel no Tratamento

Os exercícios de Kegel foram desenvolvidos pelo ginecologista Arnold Kegel na década de 1940, os exercícios consistem na contração e relaxamento dos músculos do assoalho pélvico, simulando o controle da urina. Embora sejam simples em sua execução, a prática requer uma técnica adequada para garantir resultados eficazes (Souza, 2023). Dentre os principais benefícios, destaca-se o fortalecimento do tônus muscular, essencial para a prevenção de complicações urinárias e para a recuperação da função genital.

2777

No contexto da fisioterapia pós-parto, a implementação dos exercícios de Kegel é conduzida por profissionais especializados, que orientam as mulheres na identificação correta dos músculos pélvicos e na realização das contrações de maneira precisa. Como afirma Brito et al. (2023), esse acompanhamento é indispensável, pois muitas mulheres enfrentam dificuldades em localizar e ativar esses músculos sem a devida orientação.

Os exercícios de Kegel podem ser realizados em diversas posições — deitada, sentada ou em pé, o que facilita a incorporação à rotina diária, incentivando a adesão ao tratamento. Entretanto, é crucial que sejam executados corretamente, respeitando a frequência e a duração das contrações para que os benefícios sejam alcançados. Estudos recomendam que os exercícios sejam feitos diariamente, com cerca de 8 a 12 repetições por sessão, para garantir o fortalecimento adequado do assoalho pélvico (Silveira e Cabral, 2021).

Além disso, as pesquisas indicam que a prática regular dos exercícios de Kegel reduz significativamente os sintomas de incontinência urinária e promove melhorias na função

sexual. Isso ocorre porque o fortalecimento dos músculos pélvicos aumenta a sensibilidade e o controle muscular, proporcionando, assim, uma melhora na qualidade de vida física e emocional das mulheres (Brito et al., 2023).

Apesar da simplicidade e dos amplos benefícios dos exercícios de Kegel, sua eficácia está diretamente relacionada à regularidade e ao acompanhamento especializado. A ausência de orientação adequada pode resultar em uma execução incorreta, comprometendo os resultados. Por isso, a fisioterapia pós-parto desempenha um papel crucial, ao oferecer suporte especializado para garantir que as mulheres realizem os exercícios de maneira eficaz e segura (Florenço e Raimundo, 2024)

Os exercícios de Kegel também são amplamente recomendados como medida preventiva durante a gestação, visando minimizar as disfunções pós-parto. Estudos mostram que mulheres que iniciam a prática ainda durante a gravidez apresentam uma recuperação muscular mais rápida e eficiente após o parto (Tapias et al., 2023).

3.2 Eletroestimulação e Técnicas Complementares no Fortalecimento Muscular

A eletroestimulação tem se mostrado uma técnica eficaz no fortalecimento muscular e na reabilitação pós-parto, sendo amplamente utilizada em conjunto com outras abordagens complementares, como o Kinesio Tape, o biofeedback e as massagens terapêuticas. A eletroestimulação consiste no uso de correntes elétricas de baixa intensidade para estimular as fibras musculares, promovendo a contração passiva e facilitando o fortalecimento do assoalho pélvico (Silva, 2022).

Uma das grandes vantagens da eletroestimulação é sua capacidade de ativar músculos que podem estar enfraquecidos ou inativos devido ao parto. Estudos apontam que a combinação da eletroestimulação com os exercícios de Kegel maximiza a recuperação muscular, oferecendo uma abordagem integrada que favorece uma reabilitação mais eficiente (Brito et al., 2021).

Outro recurso que tem sido amplamente utilizado na fisioterapia pós-parto é o Kinesio Tape, uma bandagem elástica que auxilia no suporte muscular e na drenagem linfática. Aplicado diretamente sobre a pele, o Kinesio Tape melhora a circulação sanguínea e facilita a ativação muscular durante a prática dos exercícios (Tapias et al., 2023).

O biofeedback é uma ferramenta tecnológica e tem ganhado mais espaço na fisioterapia pélvica. Ele fornece informações em tempo real sobre a atividade muscular,

ajudando as pacientes a identificar corretamente os músculos que precisam ser contraídos. Em um estudo comparativo, verificou-se que o uso do biofeedback, aliado à eletroestimulação, acelera a recuperação do assoalho pélvico, principalmente em mulheres que apresentam dificuldades em realizar contrações voluntárias (Santos e Matias, 2023).

As massagens terapêuticas também desempenham um papel importante no processo de recuperação muscular pós-parto. Elas são utilizadas para relaxar a musculatura, melhorar a circulação sanguínea e reduzir a tensão acumulada na região pélvica. Segundo estudos recentes, a combinação de massagens terapêuticas com a eletroestimulação e o Kinesio Tape tem mostrado efeitos positivos no alívio das dores pós-parto e na promoção do fortalecimento muscular (Santinho, 2019).

Enquanto a eletroestimulação e o Kinesio Tape atuam diretamente no fortalecimento muscular, o biofeedback e as massagens terapêuticas complementam o tratamento, garantindo uma recuperação mais rápida e eficaz. Conforme destacado por Souza e Pinto (2023), a combinação dessas intervenções promove não apenas o fortalecimento muscular, mas a melhora da função neuromuscular e do controle urinário.

Além de seus benefícios físicos, essas técnicas também têm um impacto positivo na saúde emocional das mulheres. A recuperação pós-parto pode ser um período de grande vulnerabilidade, e o alívio das dores e a melhora na função muscular proporcionados por essas intervenções contribuem significativamente para a autoestima e o bem-estar geral (Ribeiro, 2023).

Estudos comparativos mostram que a combinação dessas técnicas produz resultados superiores em comparação com o uso isolado de qualquer uma delas. Em uma revisão de literatura, foi observado que pacientes que receberam tratamentos combinados de eletroestimulação e biofeedback apresentaram uma recuperação mais rápida e uma redução significativa nos sintomas de incontinência urinária em comparação com aquelas que realizaram apenas exercícios de Kegel (Souza, 2022).

Por fim, a personalização do tratamento é essencial para garantir que cada mulher receba o suporte necessário para sua recuperação. A combinação de técnicas como eletroestimulação, Kinesio Tape, biofeedback e massagens terapêuticas deve ser adaptada às necessidades individuais de cada paciente, levando em consideração fatores como a intensidade das disfunções e o estado de saúde geral. A personalização do tratamento

maximiza os resultados e oferece um caminho seguro para a reabilitação completa do assoalho pélvico (Souza e Pinto, 2023).

4 O PAPEL DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA QUALIDADE DE VIDA PÓS-PARTO

4.1 Reabilitação Física e Emocional das Mulheres

O período pós-parto é marcado por inúmeras transformações físicas e emocionais, e a sensação de perda temporária de controle sobre o próprio corpo pode gerar sentimentos de vulnerabilidade e frustração. Nesse contexto, a fisioterapia se apresenta como uma oportunidade de recuperação global, promovendo não apenas o restabelecimento físico, mas também o resgate da confiança e autoestima das puérperas. Como aponta Souza e Leite (2023), a reconquista do controle sobre o corpo durante esse processo contribui significativamente para o bem-estar emocional das mulheres, ajudando-as a se sentirem mais seguras e preparadas para os desafios diários.

Através da reconexão com o próprio corpo e do restabelecimento funcional, muitas mulheres recuperam sua confiança, o que impacta positivamente em sua imagem corporal e autoestima (Souza e Leite, 2023). Segundo Santinho (2019), as pacientes relatam que, ao retomar o controle muscular, se sentem mais preparadas para retomar suas atividades cotidianas, o que reflete diretamente em uma melhora significativa na autoestima e na autopercepção.

A incontinência urinária e outras disfunções do assoalho pélvico são condições que, além de físicas, carregam um enorme impacto emocional, levando muitas mulheres a evitarem situações sociais por medo ou vergonha. A fisioterapia, ao tratar essas disfunções, proporciona não só alívio físico, mas também um enorme alívio psicológico, permitindo que as mulheres recuperem a confiança e retomem suas vidas com mais liberdade (Sá et al., 2023).

Estudos indicam que o tratamento adequado da incontinência urinária não apenas restaura a função física, mas também reduz os níveis de ansiedade e depressão comumente associados a essas condições (Silveira e Cabral, 2021), demonstrando a importância de uma abordagem integrada que considere tanto os aspectos físicos quanto emocionais da recuperação.

A fisioterapia pós-parto também tem um papel fundamental na prevenção de distúrbios emocionais graves, como a depressão pós-parto. Conforme relata Souza (2023), a

prática regular de exercícios pélvicos, associada a técnicas de relaxamento e fortalecimento, ajuda a regular os níveis de estresse, proporcionando uma recuperação mais equilibrada e saudável.

Outro ponto importante é a melhora na vida sexual das mulheres, que muitas vezes é afetada no período pós-parto. Disfunções sexuais, como a dispareunia (dor durante a relação sexual), são comuns e podem interferir diretamente no bem-estar emocional das puérperas. Ao tratar essas disfunções, a fisioterapia pélvica não apenas melhora a função sexual, como fortalece a confiança e autoestima das mulheres, elementos fundamentais para a retomada da intimidade e o fortalecimento das relações conjugais (Brito et al., 2023).

Além dos aspectos físicos, a fisioterapia também oferece um espaço seguro e acolhedor para que as mulheres possam compartilhar suas angústias e dificuldades. Durante as sessões, não se trata apenas de realizar exercícios físicos, e também de criar um ambiente de suporte emocional, onde as pacientes se sentem compreendidas e assistidas (Souza, 2023).

Além de restaurar as funções físicas, a fisioterapia contribui para o resgate da autoconfiança e da sensação de autonomia. Como destaca Tapias (2023), sentir-se novamente no controle do próprio corpo, especialmente após um período tão desafiador como o pós-parto, é crucial para que as mulheres se sintam independentes e preparadas para enfrentar as mudanças e demandas dessa nova fase da vida.

2781

Estudos apontam que a reabilitação pélvica ajuda a reduzir sentimentos de culpa e frustração em relação às mudanças físicas do corpo pós-parto. O processo de recuperação, ao devolver a confiança nas capacidades físicas e emocionais das mulheres, permite que elas lidem de maneira mais positiva com as transformações desse período (Souza, 2022).

4.2 Prevenção de Complicações de Longo Prazo

A fisioterapia pélvica é um recurso indispensável na prevenção de complicações crônicas que podem surgir a longo prazo após o parto, como prolapso genitais, dores lombares e disfunções sexuais. Essas condições estão fortemente ligadas ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico, um problema comum após a gestação e o parto. Dessa forma, a intervenção precoce por meio de fisioterapia, associada a uma prática regular, se torna fundamental para fortalecer essa musculatura e prevenir o desenvolvimento dessas disfunções (Souza e Pinto, 2023).

Além disso, a fisioterapia pélvica tem demonstrado impactos positivos na prevenção de dores lombares, que são uma queixa frequente no pós-parto devido às mudanças posturais e à sobrecarga física. Estudos indicam que o fortalecimento dos músculos centrais (core) e do assoalho pélvico melhora o suporte à postura, aliviando a pressão sobre a coluna e, conseqüentemente, prevenindo o desenvolvimento de dores crônicas e debilitantes (Silveira e Cabral, 2021).

Outro benefício crucial da fisioterapia pélvica é a prevenção de disfunções sexuais, como a dispareunia (dor durante a relação sexual) e a diminuição da sensibilidade genital. O fortalecimento dos músculos pélvicos, além de melhorar o fluxo sanguíneo na região, também promove uma recuperação funcional completa, o que resulta na melhora do desempenho da função sexual e no aumento da autoestima das mulheres (Tapias et al., 2023).

Ademais, a importância da intervenção precoce é reforçada por estudos que demonstram que mulheres que iniciam a fisioterapia pélvica logo após o parto apresentam uma recuperação mais rápida e menores taxas de complicações crônicas. A prática regular de exercícios, como os de Kegel, associados a técnicas complementares como a eletroestimulação e o biofeedback, tem se mostrado eficaz na prevenção de prolapso e outras disfunções relacionadas ao enfraquecimento muscular (Santos e Matias, 2023).

A fisioterapia pélvica, quando integrada ao atendimento regular de saúde no pós-parto, também tem o potencial de reduzir significativamente a necessidade de cirurgias corretivas no futuro. Além disso, as intervenções cirúrgicas para correção de prolapso genitais podem ser evitadas com o fortalecimento preventivo dos músculos pélvicos, o que representa melhora na qualidade de vida das mulheres, como também uma redução significativa da sobrecarga nos sistemas de saúde (Souza, 2022).

Ainda, a prática regular de fisioterapia pélvica não só atua na prevenção de complicações físicas, mas também promove a conscientização das mulheres sobre a importância do cuidado com o assoalho pélvico. Essa educação é crucial para que as pacientes adotem uma postura proativa em relação à própria saúde, buscando intervenções preventivas que evitem o surgimento de complicações no futuro (Brito et al., 2023).

Além de prevenir complicações, a fisioterapia pélvica também é uma ferramenta valiosa no tratamento de disfunções já existentes. Por exemplo, mulheres que já apresentam sinais de prolapso genitais podem se beneficiar de um programa de reabilitação pélvica,

evitando o agravamento da condição e reduzindo a necessidade de intervenções cirúrgicas (Brito et al., 2023).

As evidências científicas deixam claro que a fisioterapia pélvica deve ser parte integrante do cuidado à saúde da mulher, especialmente no pós-parto, para prevenir o surgimento de problemas crônicos que podem se manifestar anos após o parto. Ao atuar de maneira preventiva, a fisioterapia promove a saúde física, além da melhora da qualidade de vida das mulheres, que se beneficiam de um corpo mais forte e funcional ao longo dos anos (Souza, 2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste trabalho evidenciam de forma clara a eficácia da fisioterapia pélvica na reabilitação do assoalho pélvico em mulheres no período pós-parto. Através da análise das técnicas utilizadas, como os exercícios de Kegel, eletroestimulação e biofeedback, foi possível observar que essas intervenções promovem o fortalecimento muscular, mas uma melhora significativa na qualidade de vida física e emocional das mulheres. A prevenção de complicações como a incontinência urinária, prolapso genitais e dores lombares, que são comuns após o parto, foi confirmada como um dos principais benefícios da prática regular da fisioterapia pélvica. Além disso, o estudo destacou o impacto positivo da reabilitação pélvica na vida sexual das mulheres, melhorando a função sexual e aumentando a autoestima.

2783

REFERÊNCIAS

BRITO, Alessandra de Melo; ARAÚJO, Giovanna Santos de; SANTOS, Júlia Pontes dos; MARTINS, Maria das Graças Pereira; DIAS, Patricia Machado; MOUSSA, Laila. **A importância da fisioterapia pélvica em puérperas**. Revista Científica da Saúde, v. 3, n. 11, p. 1-10, 2023. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV3N11-156>. Acesso em: 2 out. 2024.

FIORENÇO, Maria Milenny Luiz; RAIMUNDO, Ronney Jorge de Souza. **O papel do fisioterapeuta na prevenção e no tratamento da incontinência urinária**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 7, n. 14, e1411221, 2024. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1122/953>. Acesso em: 26 set. 2024.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo, 2014. 406p.

SOUZA, Renata Nataly de Jesus; PINTO, Viviane Araujo. **Abordagens fisioterapêuticas na incontinência urinária no pré e pós-parto**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso

(Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário Ages, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Paripiranga-BA, 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/642fec4d-423d-46cb-a86e-e1bb59dbe8c8/download>. Acesso em: 26 set. 2024.

SÁ, Ana Julia de Oliveira; SOUSA, Isabela Sampaio Peixoto de; SILVA, Lorena Ellen Lima; LEAL, Maria Clara Matos; LIRA, Daiane Pontes Leal. **Atuação do fisioterapeuta na atenção puerperal: revisão da literatura.** In: **IX Conferência Internacional de Fisioterapia – CONIFIC.** Anais [...]. Juazeiro do Norte: Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, 2020. Disponível em: https://unileao.edu.br/wp-content/uploads/2020/10/anais_IX_confic.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

SILVA, Carolina Freire da. **Principais métodos fisioterapêuticos utilizados na reabilitação de pacientes acometidas pelo vaginismo.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Instituição Anhanguera, Rio Grande, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/65022/1/CAROLINA_FREIRE.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

SOUZA, Vitória Caroline de; LEITE, Maria Eduarda Fernandes. **Efeitos dos exercícios de Kegel na melhora dos distúrbios do assoalho pélvico de puérperas: uma revisão sistemática.** Revista Científica da Saúde, 2023. Disponível em: <https://ime.events/conasm2023/pdf/21259>. Acesso em: 26 set. 2024.

SANTOS, Cristina dos; MATIAS, Ricardo. **Resultados de um protocolo de intervenção, com auxílio de Biofeedback electromiográfico, em utentes com conflito subacromial: resultados a curto e longo prazo.** 2023. Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/10244/1/Reeduca%C3%A7%C3%A3o%20vestibular%20nos%20traumatizados%20cranianos.pdf>. Acesso em: 2 out. 2024.

2784

SANTINHO, Marlene Jesus Castelhana. **Relatório de estágio de aprendizagem: preparação para o nascimento, pós-parto e disfunções do pavimento pélvico: proposta de projeto de implementação de serviço de fisioterapia em saúde da mulher.** 2019. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia – Especialidade de Saúde da Mulher) – Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Lisboa, 2019. Orientador: Patrícia Maria Duarte de Almeida. Coorientador: Maria de Fátima Sancho; Ana Filipa Pires. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30640/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20Final_MSnov19.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

SILVEIRA, Thalia dos Santos; CABRAL, Fernando Duarte. **Benefícios da prática dos exercícios de Kegel aplicada em gestantes.** Revista Rease, v. 7, n. 14, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/3416/1341/5539>. Acesso em: 26 set. 2024.

TAPIAS, Aline; CAMACHO, Joyce Eduarda Claudino Duarte; MOTINHA, Kimberlly de Freitas; LEAL, Nathaly Bianca Duarte; CHAVES, Maria Emília de Abreu. **Efeitos do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico na redução da incontinência urinária no pós-parto.** In: **Revista Científica da Saúde,** 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/669c477f-b993-4c02-a734-ee48eaf9c20d/download>. Acesso em: 26 set. 2024.