

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM DISPARÉUNIA

THE ROLE OF PELVIC PHYSICAL THERAPY IN THE REHABILITATION OF WOMEN WITH DYSPAREUNIA

Renata Paula França Faria e Souza de Oliveira Lima Telles¹
Ronaldo Nunes Lima²

RESUMO: **Introdução:** A dispareunia é um transtorno sexual que causa dor genital associada à penetração, interferindo na qualidade de vida e nos relacionamentos interpessoais, principalmente das mulheres. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como objetivo verificar a quantidade de mulheres com vida sexual ativa que já sofreram ou sofrem com dispareunia e entender que a fisioterapia pélvica pode ajudar. **Materiais e Métodos:** Esta pesquisa teve a utilização de questionários virtuais para sua realização. O levantamento de dados foi realizado no aplicativo Google Forms. Para a coleta dos dados de interesse, foi elaborado um questionário virtual, composto por 24 perguntas. **Resultado:** A partir da coleta de dados, verificou-se que, das 78 mulheres sexualmente ativas que responderam ao questionário, 62% nunca foram diagnosticadas com dispareunia, mas relatam sentir dor durante a relação sexual. Outros 31% não sabiam que a dispareunia existia, 4% afirmaram não sentir dor durante a relação sexual, e 2% já haviam recebido o diagnóstico de dispareunia. Em decorrência disso, 3 participantes foram excluídas do estudo. **Conclusão:** neste tópico o autor deve responder, de maneira sucinta, ao objetivo do trabalho.

1911

Palavras-Chave: Dispareunia. Fisioterapia Pélvica. Dor na relação sexual. Saúde da Mulher.

ABSTRACT: **Introduction:** Dyspareunia is a sexual disorder that causes genital pain associated with penetration, interfering with quality of life and interpersonal relationships, especially for women. **Objective:** This research aimed to assess the number of sexually active women who have experienced or currently experience dyspareunia and to understand how pelvic physical therapy can help. **Materials and Methods:** This study was conducted using virtual questionnaires. Data collection was carried out through the Google Forms application. A virtual questionnaire composed of 24 questions was developed to collect the data of interest. **Results:** From the data collected, it was found that, of the 78 sexually active women who responded to the questionnaire, 62% had never been diagnosed with dyspareunia but reported feeling pain during sexual intercourse. Another 31% were unaware of the existence of dyspareunia, 4% reported not feeling pain during intercourse, and 2% had previously received a diagnosis of dyspareunia. As a result, 3 participants were excluded from the study. **Conclusion:** In this section, the author should briefly answer the objective of the study.

Keywords: Dyspareunia. Pelvic Physical Therapy. Pain During Intercourse. Women's Health.

¹Estudante de fisioterapia pela Ensino Superior Albert Sabin- ESAS.

²Professor Orientador do curso de fisioterapia pela Ensino Superior Albert Sabin- ESAS.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a satisfação sexual é fundamental para a saúde geral. Disfunções sexuais podem causar tensão contínua, depressão, insônia e irritabilidade, afetando negativamente a qualidade de vida das pessoas, principalmente das mulheres. As disfunções sexuais são definidas por mudanças no desejo sexual, excitação, orgasmo ou dor durante a penetração. Essas alterações podem ser causadas por fatores orgânicos, sociais e emocionais, os quais prejudicam a qualidade de vida das mulheres e suas relações com os parceiros, além de gerarem repercussões à saúde física e mental (Alves, et al., 2021).

A dispareunia é uma disfunção sexual caracterizada por dor durante o ato sexual ou na tentativa de realizá-lo. Essa condição pode causar dores intensas e é considerada uma das mais dolorosas dentro dos transtornos sexuais femininos. Além de sua alta prevalência, a dispareunia tem um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres afetadas, incluindo muitas vezes a sua relação com o parceiro (Neto et. al., 2020).

A dispareunia apresenta uma prevalência estimada entre 1% e 7% na população feminina mundial. A prevalência que, na América Latina, essa taxa varia de 5% a 20%. No entanto, esses números podem representar uma subestimativa, uma vez que muitas mulheres tendem a ser reservadas e evitam compartilhar suas dificuldades relacionadas a essa condição de saúde, sugerindo que a real prevalência pode ser significativamente maior (Almeida, et al., 2021).

O objetivo desse artigo é entender a atuação da fisioterapia pélvica no tratamento de mulheres com dor durante a relação sexual, analisando as principais causas da dor durante a relação sexual em mulheres. Identificar os fatores físicos, emocionais e psicológicos que podem contribuir para a dispareunia.

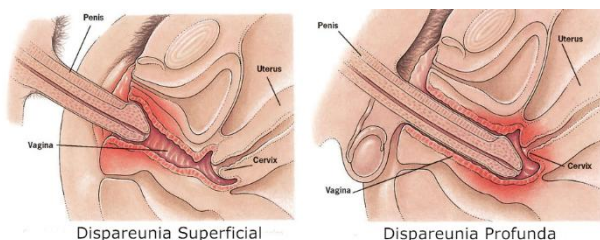
Referencial teórico

Dispareunia: Etiologia e Impactos Clínicos

A dispareunia é definida como uma disfunção sexual caracterizada pela presença de dor recorrente, antes, durante ou após a relação sexual na mulher. Essa disfunção pode ser causada por fatores psicológicos, físicos e/ou comportamentais, sendo a fraqueza da musculatura do assoalho pélvico uma das principais causas (Godinho et. al., 2022).

Essa disfunção pode ser dividida em dois tipos: primária e secundária. A dispareunia

secundária, embora não seja uma regra rígida, geralmente ocorre após cerca de 10 anos de início da atividade sexual. Outra forma de classificá-la é de acordo com a localização da dor: quando a dor é superficial, ela é sentida na região vulvovestibular no momento da penetração ou durante o movimento do pênis dentro da vagina; já a dor profunda está associada à área proximal da vagina e à região hipogástrica, frequentemente acompanhada de dor pélvica crônica (Rodrigues et. al., 2021).]



Fonte: https://www.fetalmed.net/dyspareunia-a-dor-na-relacao-sexual-aflige-muitas-mulheres/#google_vignette

Uma grande parte das mulheres que sofrem de dyspareunia tende a considerar seus sintomas como algo comum e normal, o que dificulta o diagnóstico, pois elas não buscam ajuda do ginecologista. Isso pode contribuir para o desenvolvimento de dor pélvica crônica (DPC), sendo a dyspareunia a condição mais frequente (Silva, 2020).

1913

As doenças orgânicas, como diabetes, condições neurológicas, câncer, distúrbios psiquiátricos e traumas, são fatores que podem aumentar o risco de disfunções sexuais. Além disso, problemas pessoais, sociais, traição, medo de intimidade e ansiedade também são causas comuns desse tipo de distúrbio. Outros fatores relevantes incluem o uso de substâncias como drogas e álcool, gravidez, período pós-parto e a falta de atividade da musculatura do períneo. A dor tende a se intensificar com o avanço da idade, especialmente em mulheres que estão em relacionamentos longos. O uso de medicamentos, como anticoncepcionais, pode agravar essa dor, especialmente os que possuem baixa concentração de estrogênio, uma vez que podem alterar a lubrificação e o tônus muscular da parede vaginal (Neto, et. al., 2020).

Tratamento Cirúrgico na dyspareunia

Quando os tratamentos clínicos e conservadores, como a aplicação de lubrificantes, a fisioterapia do assoalho pélvico ou a terapia hormonal, não oferecem resultados satisfatórios, a cirurgia pode ser uma alternativa viável. Isso é especialmente indicado em situações onde a dor

está relacionada a alterações anatômicas, como endometriose profunda, aderências na pelve, prolapso dos órgãos genitais ou cicatrizes decorrentes do parto (Hamer, et. al., 2023).

Um estudo demonstrou que a cirurgia para prolapso de órgãos pélvicos resultou em redução significativa da dispareunia, com melhora sustentada dos sintomas em até seis meses após o procedimento. Da mesma forma, a cirurgia laparoscópica para tratamento de endometriose profunda mostrou-se eficaz na melhora da função sexual e na redução da dor durante o coito, conforme revisão sistemática recente. No entanto, a decisão pela cirurgia deve ser individualizada e realizada por uma equipe multidisciplinar, considerando os riscos, os potenciais benefícios e as condições clínicas da paciente (Cervantes, et. al., 2023).

Fisioterapia pélvica na dispareunia

Os tratamentos fisioterapêuticos têm ganhado cada vez mais destaque no manejo de diversas patologias e disfunções, com sua eficácia sendo confirmada por meio de estudos e evidências clínicas. No âmbito da saúde da mulher, a fisioterapia exerce um papel essencial no alívio dos sintomas da dispareunia, auxiliando na diminuição da dor e da inflamação, além de contribuir de forma significativa para a melhora da qualidade de vida das pacientes. O tratamento fisioterapêutico deve ser personalizado e especializado, priorizando abordagens como cinesioterapia, terapia manual, eletroterapia, laserterapia e fototerapia. Além dessas técnicas, cabe aos profissionais responsáveis pelo acompanhamento das pacientes promover a conscientização sobre a importância da educação e da autoterapia, incentivando o relaxamento como estratégia para otimizar os resultados do tratamento (Gomes, et. al., 2023).

1914

Na fisioterapia do assoalho pélvico, a avaliação da força muscular dessa região é essencial para o diagnóstico e a condução adequada do tratamento das disfunções sexuais. Para essa análise, podem ser utilizadas diferentes técnicas, como a eletromiografia, a manometria, a perineometria e a palpação digital vaginal. Quando a avaliação é feita por meio do toque vaginal, a classificação da força muscular pode seguir os critérios da Escala de Oxford Modificada (Silva et al., 2022).

GRAU DE FORÇA	ESCALA DE OXFORD MODIFICADA
0	Ausência de resposta muscular
1	Esboço de contração não-sustentada
2	Presença de contração de pequena intensidade, mas que se sustenta
3	Contração moderada, sentida como um aumento de pressão intravaginal, que comprime os dedos do examinador com pequena elevação cranial da parede vaginal
4	Contração satisfatória, a que aperta os dedos do examinador com elevação da parede vaginal em direção à sínfise púbica
5	Contração forte, compressão firme dos dedos do examinador com movimento positivo em direção à sínfise púbica.

Uma abordagem eficaz para o tratamento da dispareunia envolve diversas técnicas terapêuticas, incluindo a terapia manual. Esse método busca liberar pontos de tensão muscular, promovendo o relaxamento, melhorando a coordenação e a percepção do próprio corpo, além de estimular a circulação sanguínea na região afetada. Outra estratégia complementar é o uso de dilataadores vaginais, que permitem uma expansão progressiva do canal vaginal, contribuindo para a redução da sensibilidade e da rigidez muscular, favorecendo assim maior conforto durante a relação sexual (Nagamine, et. al., 2021).

A fisioterapia pélvica no SUS

1915

Muitas pessoas não sabem, mas a Secretaria de Saúde oferece, por meio da rede pública, o serviço de fisioterapia pélvica, uma especialidade voltada para a reabilitação do assoalho pélvico e a promoção da saúde da mulher. Esse tratamento abrange diversas técnicas fisioterapêuticas com o objetivo principal de aprimorar o controle, a percepção e a qualidade da musculatura do assoalho pélvico (MAP). O atendimento de fisioterapia pélvica tem início na Atenção Primária à Saúde (APS), onde a paciente recebe orientações preventivas e os primeiros cuidados para determinadas disfunções do assoalho pélvico. Na Secretaria de Saúde do Distrito Federal, o serviço de reabilitação pélvica é disponibilizado por profissionais especializados nos hospitais regionais da Asa Norte (HRAN), Taguatinga (HRT), Santa Maria (HRSM) e no Hospital Materno Infantil de Brasília (Brasil, 2021).

Materiais e métodos

A presente investigação foi conduzida sob uma abordagem quantitativa, descritiva e de corte transversal, com o objetivo de analisar a atuação da fisioterapia pélvica na dispareunia.

Para a fundamentação teórica, foram consultadas 25 publicações científicas, das quais 15 artigos foram selecionados por se adequarem aos critérios estabelecidos. Esses artigos foram extraídos de bases de dados reconhecidas, como *SciELO*, *PubMed* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), priorizando-se publicações dos últimos cinco anos. Foram utilizados os seguintes descritores: Dispareunia, Fisioterapia Pélvica, Dor na relação sexual e Saúde da Mulher.

A coleta de dados para a pesquisa, ocorreu de forma remota, por meio de um questionário eletrônico elaborado na plataforma *Google Forms*, ferramenta online gratuita do Google. O formulário esteve disponível no período de março a abril de 2025 e foi distribuído em redes sociais e grupos de WhatsApp, com foco no público feminino.

A amostra foi composta por mulheres com idade igual ou superior a 18 anos, sexualmente ativas, independentemente de apresentarem ou não sintomas de dispareunia. A metodologia adotada foi de amostragem não probabilística por conveniência, incluindo todas as participantes que completaram o formulário e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram consideradas aptas as mulheres que relataram dor durante a relação sexual. Foram excluídas as participantes que não finalizaram o questionário, nunca sentiram dor durante a relação sexual ou não aceitaram o TCLE.

O instrumento de coleta consistiu em um questionário estruturado com 24 questões objetivas e de múltipla escolha, elaborado pela autora da pesquisa e aprovado pelo orientador. As perguntas foram de preenchimento obrigatório, garantindo que o formulário só pudesse ser enviado após todas as respostas serem fornecidas. Além disso, o sistema foi configurado para permitir apenas uma resposta por participante, evitando duplicidade de dados.

1916

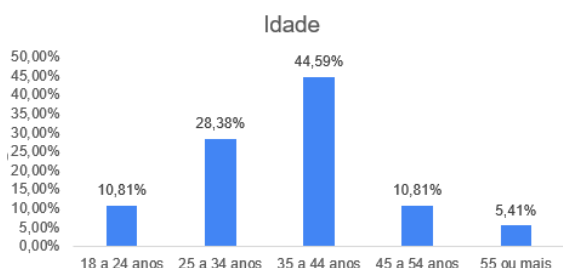
O acesso ao questionário foi disponibilizado somente após o aceite do TCLE eletrônico, apresentado na primeira página do formulário. Nessa etapa, foram esclarecidos os objetivos da pesquisa, os procedimentos metodológicos e garantido o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízo algum à participante. Todos os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde foram rigorosamente respeitados, assegurando a autonomia, privacidade, beneficência e justiça durante todo o processo investigativo.

RESULTADOS

A partir da coleta de dados, verificou-se que, das 78 mulheres sexualmente ativas que responderam ao questionário, 62% nunca foram diagnosticadas com dispareunia, mas relatam sentir dor durante a relação sexual. Outros 31% não sabiam que a dispareunia existia, 4%

afirmaram não sentir dor durante a relação sexual, e 2% já haviam recebido o diagnóstico de dispareunia. Em decorrência disso, 3 participantes foram excluídas do estudo.

O gráfico I representa a faixa etária das participantes da pesquisa. As participantes que possuem entre 18 a 24 anos de idade representam 10,81%, entre 25 a 34 anos 28,38%, 35 a 44 anos 44,59%, 45 a 54 anos 10,81% e acima de 55 anos, 5,41%.



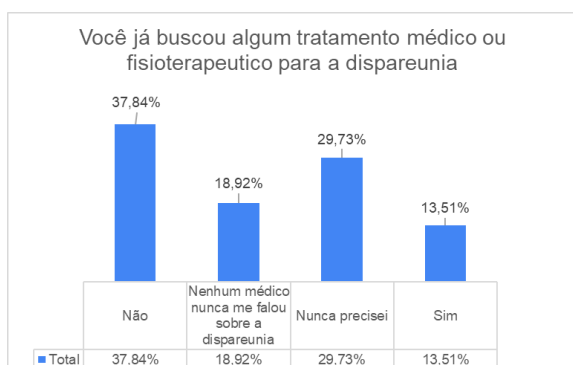
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

O gráfico II representa quantas mulheres já foram diagnosticadas com dispareunia e se já ouviram falar sobre. Sendo que, 62% tem dor na relação sexual mas nunca foram diagnosticadas, 4% não tem dispareunia, 31% nem sabia que existia, e apenas 3% já foram diagnosticadas.



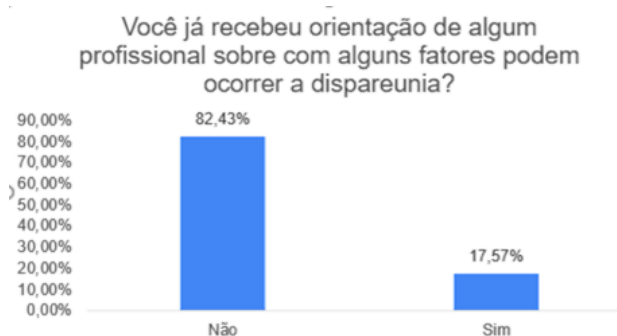
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

O gráfico III, representa a contagem de quantas mulheres já buscaram ajuda para a dispareunia. Sendo que, 37,84% nunca buscaram, 18,92% nenhum médico nunca falou sobre a dispareunia, 29,73% acham que nunca precisaram, e, somente 13,51% já buscaram ajuda.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

O Gráfico IV, representa quantas mulheres já recebeu orientação de algum profissional sobre alguns fatores, como estresse, ansiedade, medo, pós-parto que podem causar a dispareunia. Sendo que, 82,43% das mulheres responderam que não, e 17,57% que sim.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

DISCUSSÃO

A dispareunia, caracterizada por dor persistente ou recorrente durante a relação sexual, é uma condição que afeta significativamente a qualidade de vida das mulheres, impactando aspectos físicos, emocionais e sociais. Apesar de sua alta prevalência, observa-se uma negligência por parte de muitos profissionais de saúde, especialmente médicos, em não abordar adequadamente essa disfunção durante as consultas ginecológicas. Essa omissão pode ser atribuída a fatores culturais, falta de formação específica e tabus relacionados à sexualidade feminina.

Estudos recentes corroboram essa percepção. De acordo com Tavares et. al., 2024, destacam que a dispareunia é diagnosticada com baixa frequência, e muitas mulheres relatam

que suas queixas são minimizadas ou atribuídas a fatores emocionais, sem uma investigação aprofundada. Essa abordagem inadequada contribui para o agravamento dos sintomas e para o sofrimento contínuo das pacientes.

Nesse contexto, a fisioterapia pélvica surge como uma intervenção eficaz e humanizada no tratamento da dispareunia. Entretanto, Deda et. al., 2021, evidenciam que a fisioterapia pélvica desempenha um papel fundamental no tratamento das disfunções sexuais femininas, promovendo melhorias na qualidade de vida das pacientes. Técnicas como biofeedback, eletroestimulação e terapia manual têm demonstrado eficácia na redução da dor e na melhora da função sexual.

Além disso, estudos específicos abordam a eficácia da fisioterapia pélvica em casos de dispareunia associada a condições como o câncer ginecológico. Lima et al., 2024, realizaram uma revisão integrativa que demonstra melhorias significativas na funcionalidade do assoalho pélvico, na função sexual e na qualidade de vida de mulheres submetidas a tratamentos fisioterapêuticos após câncer ginecológico.

A atuação da fisioterapia pélvica também se mostra benéfica em casos de dispareunia relacionada à endometriose. Dias et. al., 2023, relataram, em um estudo de caso, que a intervenção fisioterapêutica resultou em redução significativa da dor e melhora na função sexual de uma jovem com endometriose.

1919

Diante dessas evidências, é imperativo que os profissionais de saúde reconheçam a importância de abordar a dispareunia de forma abrangente e multidisciplinar. A integração da fisioterapia pélvica nos protocolos de tratamento pode proporcionar alívio dos sintomas, recuperação da função sexual e melhora da qualidade de vida das mulheres afetadas.

CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho, foi possível compreender a relevância da fisioterapia pélvica como recurso essencial na reabilitação de mulheres que sofrem com dispareunia. Essa condição, muitas vezes silenciosa e cercada de tabus, impacta diretamente a qualidade de vida, a autoestima e os relacionamentos afetivos e sexuais das pacientes.

A partir dos estudos analisados e da pesquisa realizada, percebo que a fisioterapia pélvica não apenas atua na reestruturação muscular e funcional do assoalho pélvico, mas também contribui para um acolhimento mais humano e individualizado dessas mulheres.

Técnicas como o biofeedback, a eletroestimulação, os exercícios terapêuticos e a

educação corporal têm se mostrado eficazes, promovendo alívio da dor, melhora da função sexual e empoderamento feminino.

Considero fundamental que haja maior divulgação e valorização dessa especialidade dentro da saúde da mulher. Além disso, reforço a importância de uma abordagem multidisciplinar, que integre aspectos físicos, emocionais e sociais no processo de tratamento. A fisioterapia pélvica, portanto, se mostra como uma ferramenta potente de cuidado, transformação e recuperação da dignidade dessas pacientes.

Finalizo este trabalho com a certeza de que a atuação fisioterapêutica, quando pautada pelo conhecimento, empatia e escuta ativa, pode promover não só a reabilitação física, mas também a retomada da confiança e do bem-estar feminino.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Isabel et al. Prevalência da dispareunia em mulheres de diferentes faixas etárias. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 5, p. 273-279, 2021.

ALVES, João Carlos et al. Disfunções sexuais femininas e suas consequências psicossociais. **Revista Brasileira de Psicologia da Saúde**, v. 10, n. 3, p. 235-242, 2021.

CERVANTES, Felipe et al. Cirurgia laparoscópica no tratamento da dispareunia associada à endometriose: uma revisão sistemática. **Journal of Gynecological Surgery**, v. 27, n. 4, p. 421-429, 2023.

1920

DEDA, Carla et al. A eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da dispareunia: uma revisão de literatura. **Journal of Women's Health and Therapy**, v. 9, n. 2, p. 103-110, 2021.

DIAS, Larissa et al. Fisioterapia pélvica no tratamento da dispareunia associada à endometriose: relato de caso. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 24, n. 1, p. 58-65, 2023.

GODINHO, Rebeca et al. Impacto da dispareunia na qualidade de vida das mulheres: uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde da Mulher**, v. 28, n. 2, p. 187-194, 2022.

GOMES, Ana Paula et al. Eficácia das técnicas de fisioterapia pélvica no tratamento da dispareunia: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Fisioterapêuticas**, v. 15, n. 3, p. 123-132, 2023.

HAMER, Cátia et al. Tratamentos cirúrgicos para dispareunia: análise dos resultados de diferentes intervenções. **Revista Internacional de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 35, n. 1, p. 45-52, 2023.

LIMA, João et al. Fisioterapia pélvica no tratamento da dispareunia pós-câncer ginecológico. **Journal of Gynecological Physiotherapy**, v. 18, n. 3, p. 204-211, 2024.

NETO, Fernando Soares da; PAIVA, Anna Luiza Jericó. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da dispareunia feminina: um estudo exploratório. **Physiotherapeutic Interventions in the Treatment of Female Dyspareunia**, v. 10, n. 2, p. 155-160, 2020. Disponível em: <https://orcid.org/0000-0002-5830-1928> e <https://orcid.org/0000-0001-8255-2498>.

RODRIGUES, Bruna et al. Classificação e tratamento da dispareunia nas mulheres: análise de sua etiologia. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 7, p. 456-462, 2021.

SILVA, Fernando Soares da et al. Terapias físicas no tratamento da dispareunia: uma revisão de abordagens. **Journal of Pelvic Health and Rehabilitation**, v. 22, n. 4, p. 323-331, 2022.

SILVA, Letícia. Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em mulheres com dispareunia: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Fisioterapia Pélvica**, v. 19, n. 1, p. 11-17, 2022.

TAVARES, Camila et al. A negligência no diagnóstico da dispareunia: fatores contribuintes e soluções. **Revista Brasileira de Saúde Sexual**, v. 22, n. 4, p. 408-413, 2024.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. **Saúde disponibiliza fisioterapia pélvica para mulheres**. Portal da Saúde do DF, Brasília, 08 mar. 2021.

Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/web/guest/w/saude-disponibiliza-fisioterapia-pelvica-para-mulheres>.

Acesso em: 15 maio 2025.