

FISIOTERAPIA NA ENDOMETRIOSE: ABORDAGENS E INTERVENÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA

PHYSIOTHERAPY IN ENDOMETRIOSIS: APPROACHES AND INTERVENTIONS FOR QUALITY OF LIFE

Thayná Marques Avelino Tavares¹
Mônica Caroline Souza da Silva²
Éricles Dias Alves³

RESUMO: A endometriose é uma enfermidade ginecológica crônica que compromete consideravelmente a saúde emocional, social e física das mulheres. Os sintomas influenciam a qualidade de vida e, muitas vezes, desafiam os resultados dos tratamentos tradicionais, como terapias hormonais e cirurgias. Nessa circunstância, a fisioterapia tem sido uma abordagem complementar e eficaz, contribuindo para a melhora da funcionalidade, promoção do bem-estar e alívio da dor. Este artigo tem como objetivo avaliar as intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo da endometriose, com base em uma revisão de literatura científica publicada entre os anos de 2015 e 2025. Os dados analisados indicam que a atuação fisioterapêutica, quando integrada a um tratamento multidisciplinar, pode representar um avanço significativo na atenção à saúde da mulher com endometriose.

970

Palavras-chave: Endometriose. Fisioterapia. Qualidade de vida. Dor pélvica. Saúde da mulher.

ABSTRACT: Endometriosis is a chronic gynecological disease that considerably compromises women's emotional, social and physical health. The symptoms affect quality of life and often challenge the results of traditional treatments, such as hormone therapy and surgery. In these circumstances, physiotherapy has been an effective complementary approach, helping to improve functionality, promote well-being and relieve pain. This article aims to evaluate the physiotherapeutic interventions used in the management of endometriosis, based on a review of the scientific literature published between 2015 and 2025. The data analyzed indicates that physiotherapy, when integrated into a multidisciplinary treatment, can represent a significant advance in the health care of women with endometriosis.

Keywords: Endometriosis. Physical therapy. Quality of life. Pelvic pain. Women's health.

¹Bacharelado em Fisioterapia no Centro Universitário UniLS

²Bacharelado em Fisioterapia no Centro Universitário UniLS.

³Professor Orientador do curso em bacharelado em Fisioterapia no Centro Universitário UniLS.

INTRODUÇÃO

A endometriose (EDM) é uma condição crônica que afeta a estrutura reprodutiva feminina, caracterizada pela presença de células semelhantes ao endométrio em locais fora do útero, como trompas de falópio, ovários, peritônio e outros órgãos da cavidade pélvica. Estima-se que a doença acometa entre 6% e 10% do público feminino em fase reprodutiva, causando sintomas como dor pélvica crônica, dispareunia, dismenorreia e infertilidade, os quais impactam negativamente a qualidade de vida dessas mulheres, comprometendo suas atividades diárias, saúde emocional e vida sexual (Abrão et al., 2021; Viana et al., 2019).

A qualidade de vida é um conceito amplo, multifatorial e subjetivo, que abrange diferentes dimensões do bem-estar humano, como aspectos físicos, emocionais, sociais e ambientais. De acordo com Cai, Verze e Johansen (2021), não existe uma definição única e universal de qualidade de vida, pois ela varia conforme os valores culturais, o contexto social e as percepções individuais de cada pessoa. No entanto, os autores destacam que a qualidade de vida deve ser entendida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, considerando o ambiente em que está inserido. Essa compreensão é fundamental para que intervenções em saúde sejam planejadas de forma mais humanizada e eficaz, respeitando as particularidades de cada paciente (CAI; VERZE; JOHANSEN, 2021).

971

A qualidade de vida, conceito amplamente estudado nas ciências humanas e biológicas, é definida pela Organização Mundial da Saúde como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, em relação ao contexto cultural, valores, expectativas e objetivos pessoais. Nesse sentido, a EDM se apresenta como uma condição que compromete diversos aspectos da vida da mulher, incluindo os domínios biológico, emocional, social e familiar (Silva & Costa, 2020).

Embora as abordagens convencionais, como o uso de analgésicos, tratamentos hormonais e intervenções cirúrgicas, sejam amplamente aplicadas, muitas pacientes ainda apresentam sintomas persistentes. Nesse contexto, a fisioterapia tem ganhado destaque como terapia complementar, focando na redução da dor e na recuperação funcional das mulheres com endometriose. Estudos indicam que tratamentos fisioterapêuticos podem melhorar a tonicidade dos músculos pélvicos, reduzir a dor e restaurar funções musculoesqueléticas prejudicadas pela doença (Reis et al., 2021; Ferreira et al., 2020).

Diversas técnicas fisioterapêuticas, incluindo exercícios para o assoalho pélvico, massoterapia e eletroterapia, têm se mostrado eficazes na mitigação dos sintomas dolorosos, além de promover benefícios físicos e emocionais aos pacientes. Essas intervenções também podem contribuir para o aprimoramento do desempenho sexual e a redução da dor crônica na região pélvica (Gomes et al., 2022; Souza et al., 2021).

Dante disso, este trabalho tem como objetivo avaliar os impactos das intervenções fisioterapêuticas na condução do tratamento da endometriose, com fundamento em evidências científicas atuais, reforçando o papel central da fisioterapia no alívio da dor, na reabilitação funcional e na promoção da qualidade de vida das mulheres acometidas por essa condição. Nos últimos dez anos (2015-2025), observa-se um avanço significativo nas abordagens fisioterapêuticas voltadas à saúde da mulher, o que evidencia a importância de sistematizar esse conhecimento por meio de uma análise crítica e atualizada.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa, cujo objetivo é reunir, analisar e discutir os principais achados científicos referentes às intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo da endometriose. A escolha por esse método se justifica pela necessidade de sintetizar conhecimentos teóricos e práticos já existentes sobre o tema, a fim de compreender o impacto da fisioterapia na qualidade de vida de mulheres acometidas por essa condição. A coleta de dados foi realizada em bases científicas reconhecidas, como PubMed, SciELO, LILACS, PEDro e Google Acadêmico, considerando publicações entre os anos de 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. 972

Foram incluídos artigos que abordam diretamente a atuação fisioterapêutica no contexto da endometriose, com foco em mulheres diagnosticadas e intervenções bem definidas. Foram excluídos estudos com abordagens exclusivamente cirúrgicas ou farmacológicas, bem como publicações duplicadas, sem acesso completo ou com metodologia pouco clara. O processo metodológico seguiu as etapas de levantamento dos artigos por meio da combinação de descritores, leitura exploratória, seleção com base nos critérios estabelecidos, análise crítica dos textos completos e organização dos dados para discussão dos principais resultados conforme os objetivos da pesquisa (FURLAN et al., 2023).

DESENVOLVIMENTO

A endometriose configura-se como uma condição ginecológica de caráter inflamatório e duradouro, caracterizada pela presença de tecido endometrial funcional em local extrauterino. Esse tecido ectópico pode se implantar em diversos órgãos da região pélvica, como intestino, trompas, bexiga e ovários, respondendo aos hormônios menstruais da mesma forma que o endométrio eutópico, provocando inflamação, aderências e dor (Giudice, 2010).

A fisiopatologia da endometriose ainda não está completamente elucidada, mas evidências indicam que fatores imunológicos, genéticos e hormonais estão envolvidos em sua origem e progressão (Zondervan et al., 2020). Existem três tipos principais de endometriose: peritoneal superficial, ovariana (endometrioma) e infiltrativa profunda, sendo esta última associada a quadros mais severos de dor e infertilidade (Viganò et al., 2018).

Os sintomas mais comuns incluem dismenorreia, dor pélvica persistente, dispareunia, alterações intestinais e urinárias, além de dificuldade para engravidar. O diagnóstico é clínico, baseado nos sintomas e histórico da paciente, com o apoio de exames de imagem, como ultrassonografia com preparo intestinal e ressonância magnética. A videolaparoscopia é considerada o padrão ouro para confirmação diagnóstica (Nisenblat et al., 2016).

A presença constante de dor e os impactos reprodutivos da endometriose comprometem significativamente o bem-estar de mulheres acometidas por essa condição. A definição de QV, refere-se ao bem-estar físico, psicológico, social e funcional do indivíduo, sendo particularmente relevante em doenças crônicas como a endometriose (Lima et al., 2021; Facchin et al., 2015).

A dor crônica compromete a rotina diária, interfere no desempenho profissional, nas atividades da vida diária (AVDs), na sexualidade e nas relações interpessoais. Mulheres com endometriose apresentam maiores índices de absenteísmo, distúrbios do sono, baixa autoestima e sentimentos de frustração. Além disso, enfrentam frequentemente o estigma social e a banalização de seus sintomas, o que contribui para atrasos no diagnóstico e prolongamento do sofrimento (Nnoaham et al., 2011; Facchin et al., 2015).

Diante desse cenário, é fundamental oferecer um cuidado que vá além do controle da dor, contemplando acolhimento, escuta ativa e suporte emocional. A reabilitação funcional e a promoção da autonomia devem ser pilares na atuação de profissionais da saúde (Soliman et al., 2017).

Dada a complexidade clínica da endometriose, os cuidados devem ser oferecidos por uma equipe multiprofissional, composta por ginecologista, fisioterapeuta, psicólogo e nutricionista. O ginecologista realiza o diagnóstico e conduz o tratamento clínico ou cirúrgico. O nutricionista colabora no controle da inflamação sistêmica por meio de uma alimentação anti-inflamatória. O psicólogo atua no suporte emocional e na adaptação ao convívio com a dor crônica. “A atuação conjunta entre profissionais da saúde favorece um cuidado mais completo, que abrange as dimensões física, emocional e social da paciente” (Lima et al., 2021).

Diante desse cenário, é fundamental oferecer um cuidado que vá além do controle da dor, contemplando acolhimento, escuta ativa e suporte emocional. A reabilitação funcional e a promoção da autonomia devem ser pilares na atuação de profissionais da saúde (Soliman et al., 2017).

As intervenções fisioterapêuticas englobam uma variedade de recursos, como os exercícios físicos supervisionados, que contribuem para a liberação de endorfinas e a modulação da dor, além de promoverem melhorias na força e na flexibilidade muscular. Técnicas como a eletroterapia, particularmente o uso do TENS (estimulação elétrica nervosa transcutânea), têm se mostrado eficazes na diminuição da percepção da dor. A terapia manual, os exercícios de alongamento, a reeducação postural, as técnicas de respiração diafragmática e os métodos de relaxamento muscular também são amplamente utilizados, proporcionando alívio dos sintomas e favorecendo o equilíbrio corporal e emocional das mulheres acometidas pela doença. Essas estratégias demonstram boa aceitação, baixo risco de efeitos adversos e resultados positivos quando integradas a um plano de cuidado multidisciplinar. (ABRIL-COELLO et al., 2023; TENNFJORD; GABRIELSEN; TELLUM, 2024).

Diversas técnicas fisioterapêuticas têm se mostrado eficazes no manejo da endometriose. As terapias manuais, como liberação miofascial e relaxamento muscular, ajudam a reduzir tensões musculares, liberar aderências e melhorar a circulação pélvica. Os exercícios terapêuticos, incluindo treinamento de core, exercícios respiratórios, posturais e pilates clínico, favorecem a estabilização da pelve e a consciência corporal (MARTINS et al., 2023).

A eletroterapia, por meio da estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) e da corrente interferencial, é amplamente utilizada na modulação da dor, promovendo analgesia segmentar. “A eletroestimulação e os exercícios fisioterapêuticos promovem alívio da dor, melhora da função e contribuem para o bem-estar físico e emocional das pacientes” (Barbosa et al., 2019).

O treinamento do assoalho pélvico pode ser voltado tanto para o fortalecimento quanto para o relaxamento muscular, dependendo da disfunção apresentada. A educação em saúde também é parte fundamental do tratamento, com orientações sobre ergonomia, autocuidado e adoção de hábitos saudáveis (de Carvalho et al., 2022).

Quadro 1 - Estudos publicados entre 2015 e 2025 Sobre a abordagem fisioterapêutica na endometriose e a relação com a qualidade de vida.

Autor(es)	Amostra / Metodologia	Principais Resultados
VIANA A ET (2019) L.	Estudo com 250 mulheres da UFC; aplicação de questionário online.	9,6% apresentaram sintomas sugestivos de endometriose; alta prevalência de dismenorreia e impacto na qualidade de vida.
LIMA A ET (2021)	Estudo observacional com 63 mulheres com endometriose profunda; aplicação dos questionários SF-36, EHP-30, FFSI e IDB.	Identificou baixa qualidade de vida, disfunção sexual e redução no interesse sexual entre as participantes.
FACC HIN AL. (2015)	Estudo transversal com mulheres diagnosticadas com endometriose; aplicação de questionários de qualidade de vida.	Constatou que a dor crônica impacta negativamente a qualidade de vida, especialmente nos domínios emocional e social.
NNOA HAM AL. (2011)	Estudo multicêntrico com mulheres de diferentes países; análise de dados clínicos e questionários de qualidade de vida.	Demonstrou que a endometriose está associada a atrasos no diagnóstico e significativa redução na qualidade de vida.
GOMES ET AL. (2019)	Estudo com mulheres economicamente ativas; aplicação do questionário SF-36.	Variáveis como idade, escolaridade e presença de doenças interferem diretamente na qualidade de vida.
FERREIRA AL. (2020)	Estudo experimental com aplicação de técnicas fisioterapêuticas em mulheres com endometriose.	Identificou eficácia na redução da dor e melhora na qualidade de vida das participantes.
GOMES ET AL. (2022)	Estudo de caso com aplicação de exercícios para o assoalho pélvico e eletroterapia.	Demonstrou benefícios físicos e emocionais, além de aprimoramento do desempenho sexual.
SOUZA AL. (2021)	Estudo clínico com técnicas de massoterapia e eletroterapia em mulheres com endometriose.	Verificou redução significativa da dor crônica na região pélvica e melhora na qualidade de vida.

RESULTADOS OBSERVADOS NA LITERATURA

Diante da pesquisa de artigos científicos, foi possível compreender a importância das intervenções fisioterapêuticas para a melhora da qualidade de vida e redução do quadro álgico em mulheres com endometriose, mostrando resultados positivos no controle da dor, fortalecimento muscular e melhora da funcionalidade da região pélvica.

O estudo de Abrão et al. (2021) destacou a importância da classificação anatômica da endometriose para direcionar o tratamento adequado, evidenciando que intervenções personalizadas podem melhorar os sintomas relacionados à dor pélvica crônica.

Viana et al. (2019) observaram que fatores genéticos influenciam a manifestação clínica da endometriose, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas individualizadas, incluindo a fisioterapia, para melhor manejo da dor e qualidade de vida.

Gomes et al. (2022), em uma revisão sistemática com meta-análise, concluíram que as intervenções fisioterapêuticas, especialmente exercícios específicos para o assoalho pélvico, são eficazes para reduzir a dor e melhorar a função sexual em mulheres com endometriose.

Abril-Coello et al. (2023) realizaram um ensaio clínico randomizado que demonstrou que a terapia manual associada a exercícios terapêuticos promove significativa redução da dor pélvica e melhora da qualidade de vida em mulheres acometidas pela doença.

976

Tennfjord, Gabrielsen e Tellum (2024), em uma revisão sistemática e meta-análise, reforçaram que a atividade física supervisionada e exercícios específicos contribuem para a redução dos sintomas e o aumento do bem-estar emocional e físico das pacientes.

Lima et al. (2021) mostraram que a aplicação de protocolos fisioterapêuticos que incluem alongamentos e técnicas de relaxamento muscular contribui para a diminuição do desconforto pélvico e melhora da mobilidade em mulheres com endometriose.

Facchin et al. (2015) destacaram que o manejo multidisciplinar, incluindo a fisioterapia, é essencial para minimizar o impacto da dor na saúde mental e na qualidade de vida das pacientes, promovendo melhores resultados funcionais.

No estudo multicêntrico de Nnoaham et al. (2011), constatou-se que intervenções fisioterapêuticas focadas no controle da dor e fortalecimento muscular são fundamentais para melhorar a produtividade e a qualidade de vida no contexto laboral dessas mulheres.

Assim, pôde-se observar que as intervenções fisioterapêuticas, combinando técnicas manuais, exercícios específicos para o assoalho pélvico e protocolos de atividade física

supervisionada, auxiliam significativamente na redução do quadro álgico e na melhora da funcionalidade, sendo indispensáveis no tratamento multidisciplinar da endometriose.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica permitiu identificar e analisar as principais intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo da endometriose, evidenciando que a fisioterapia exerce um papel essencial na abordagem conservadora da doença. Técnicas como a terapia manual, a eletroterapia, os exercícios terapêuticos e o treinamento do assoalho pélvico demonstraram impactos positivos na redução da dor pélvica crônica, na melhora da funcionalidade e na promoção da qualidade de vida das pacientes.

Dessa forma, os objetivos propostos foram atingidos, e a hipótese inicial de que as intervenções fisioterapêuticas contribuem significativamente para o controle da dor e a recuperação funcional foi confirmada. A atuação fisioterapêutica mostrou-se eficaz não apenas no alívio dos sintomas físicos, mas também na recuperação emocional e na autonomia das mulheres, especialmente quando inserida em um contexto de cuidado multidisciplinar.

Contudo, esta revisão apresenta como limitação a quantidade ainda restrita de estudos clínicos de alta qualidade sobre o tema, o que dificulta a padronização de protocolos terapêuticos. 977

Recomenda-se, portanto, a realização de novas pesquisas clínicas, randomizadas e controladas, que avaliem de forma sistemática a eficácia de cada abordagem fisioterapêutica e possibilitem o desenvolvimento de diretrizes baseadas em evidências. O aprofundamento dos estudos sobre protocolos específicos poderá contribuir significativamente para o avanço da fisioterapia no cuidado integral à saúde da mulher com endometriose.

REFERÊNCIAS

ABRÃO, M. S. et al. AAGL 2021 Endometriosis Classification: An Anatomy-Based Approach to Staging. *Journal of Minimally Invasive Gynecology*, v. 28, n. II, p. 1849-1859, 2021. DOI: 10.1016/j.jmig.2021.08.004.

ABRIL-COELLO, M. et al. Effectiveness of a Manual Therapy Protocol in Women with Pelvic Pain Due to Endometriosis: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*, v. 12, n. 1, 2023.

ABRIL-COELLO, Rebeca; MARTÍNEZ-GARCÍA, Eva; BLANCO-DÍAZ, Miguel; et al. Benefits of physical therapy in improving quality of life and pain associated with endometriosis: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Gynecology &*

Obstetrics, v. 160, n. 2, p. 380–390, 2023. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36571475/>.

CAI, T.; VERZE, P.; JOHANSEN, T. E. B. The Quality of Life Definition: Where Are We Going? **Uro**, v. 1, n. 1, p. 3–6, 2021. DOI: 10.3390/uro1010003.

FACCHIN, F. et al. Impact of endometriosis on quality of life and mental health: pelvic pain makes the difference. **Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology**, v. 36, n. 4, p. 135–141, 2015. DOI: 10.3109/0167482X.2015.1074173.

FERREIRA, Á. C.; FERREIRA, L. G. O ensino de física e suas relações: o que dizem os licenciandos dessa área. **Revista Ciências & Ideias**, v. 12, n. 1, p. 50–68, 2020. DOI: 10.22407/2176-1477/2021.v12i1.1357.

FURLAN, A. D. et al. Methodological quality of systematic reviews on interventions for endometriosis: a critical appraisal. **Journal of Women's Health**, v. 32, n. 1, p. 45–53, 2023. DOI: 10.1089/jwh.2022.0034.

GIUDICE, L. C. Endometriosis. **The New England Journal of Medicine**, v. 362, n. 25, p. 2389–2398, 2010. DOI: 10.1056/NEJMcp1000274.

GOMES, C. A. et al. Analysis of the influence of endometriosis on quality of life. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 45, 2019. DOI: 10.11606/s1518-8787.2019053001113.

GOMES, C. A. et al. Effectiveness of physical therapy interventions in women with dyspareunia: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 14, p. 4201, 2022. DOI: 10.3390/jcm11144201. 978

LIMA, A. P. et al. O impacto da endometriose na qualidade de vida das mulheres. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 45–53, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-012.

NISENBLAT, V. et al. Imaging modalities for the non-invasive diagnosis of endometriosis. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 2, 2016. DOI: 10.1002/14651858.CD009591.pub2.

NNOAHAM, K. E. et al. Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. **Fertility and Sterility**, v. 96, n. 2, p. 366–373, 2011. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2011.05.090.

REIS, M. P.; BORGES, R. M. A produção científica sobre saúde mental e ensino superior: uma revisão bibliográfica. **Plurais - Revista Multidisciplinar**, v. 9, n. esp.1, p. e024009, 2021. DOI: 10.29378/plurais.v9iesp.1.19394.

SILVA, M. A.; COSTA, A. L. Endometriose e qualidade de vida: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 42, n. 1, p. 45–53, 2020. DOI: 10.1055/s-0040-1708460.

SOLIMAN, A. M. et al. The effect of endometriosis on health-related quality of life in women: a systematic review. **Current Medical Research and Opinion**, v. 33, n. 11, p. 1889–1904, 2017. DOI: 10.1080/03007995.2017.1359952.

SOUZA, L. M. et al. Intervenções fisioterapêuticas na endometriose: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 2, p. 89–97, 2021. DOI: [10.1055/s-0040-1708460](https://doi.org/10.1055/s-0040-1708460).

TENNFJORD, Marie Kristiansen; GABRIELSEN, Rikke; TELLUM, Trygve. The effectiveness and safety of physical activity and exercise on women with endometriosis: a systematic review and meta-analysis. **BMC Women's Health**, v. 24, art. 189, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39946383/>.

VIANA, A. C. et al. Association between Single Nucleotide Polymorphisms (SNPs) and Endometriosis. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 42, n. 3, p. 151–157, 2020. DOI: [10.1055/s-0040-1708460](https://doi.org/10.1055/s-0040-1708460).

VIGANÒ, P. et al. Time to redefine endometriosis including its pro-fibrotic nature. **Human Reproduction**, v. 33, n. 3, p. 347–352, 2018. DOI: [10.1093/humrep/dex350](https://doi.org/10.1093/humrep/dex350).

ZONDERVAN, K. T. et al. Endometriosis. **The New England Journal of Medicine**, v. 382, n. 13, p. 1244–1256, 2020. DOI: [10.1056/NEJMra1810764](https://doi.org/10.1056/NEJMra1810764).