

INTERVENÇÃO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO NO PÓS- PARTO

Sandriely Sampaio da Silva¹
Eloiza Fonseca de Souza²

RESUMO: A incontinência urinária de esforço (IUE) pós-parto é um problema comum que afeta a qualidade de vida de muitas mulheres, impactando sua saúde física e emocional. A fisioterapia pélvica tem se mostrado fundamental no processo de recuperação da incontinência urinária, por meio da aplicação de métodos como exercícios específicos para o assoalho pélvico, uso de biofeedback e estimulação elétrica funcional. Este estudo teve como objetivo analisar a eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária em mulheres no pós-parto, identificando os principais métodos utilizados e seus impactos na reabilitação funcional. A metodologia adotada consiste em uma revisão de literatura baseada em artigos publicados entre 2019 e 2025. Os resultados demonstram que a fisioterapia pélvica promove melhorias significativas na função do assoalho pélvico, reduzindo os sintomas da incontinência urinária e proporcionando melhor qualidade de vida para as pacientes. Conclui-se que a fisioterapia pélvica é uma abordagem eficaz e essencial no tratamento da incontinência urinária de esforço (IUE) pós-parto, sendo fundamental sua incorporação nos protocolos de atenção à saúde da mulher.

1300

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

ABSTRACT: Postpartum urinary incontinence is a common problem that affects the quality of life of many women, impacting their physical and emotional health. Physiotherapy plays an essential role in the rehabilitation of this condition, using techniques such as pelvic floor exercises, biofeedback, and electrical stimulation. This study aims to analyze the effectiveness of physiotherapy in treating postpartum urinary incontinence, identifying the main methods used and their impacts on functional rehabilitation. The methodology adopted consists of a literature review based on articles published between 2019 and 2025. The results demonstrate that physiotherapy significantly improves pelvic floor function, reducing urinary incontinence symptoms and providing better quality of life for patients. It is concluded that physiotherapy is an effective and essential approach in the treatment of postpartum urinary incontinence, being fundamental for its incorporation into women's health care protocols.

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

¹ Graduação em Fisioterapia – Universidade Nilton Lins.

² Professora universitária da Universidade Nilton Lins. Pós- graduada em Fisioterapia Neurofuncional.

I. INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é uma condição definida como a perda involuntária de urina, afetando significativamente a qualidade de vida das mulheres. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), aproximadamente um terço das mulheres ao redor do mundo vivenciará algum grau de incontinência urinária ao longo da vida. No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde (2022), cerca de 35% das mulheres desenvolvem sintomas de IU no período pós-parto, número que pode ser ainda mais alto em regiões com menor cobertura assistencial, como o interior do estado do Amazonas.

Existem três tipos principais de incontinência urinária, a incontinência urinária de esforço (IUE) que ocorre ao tossir, espirrar, rir ou realizar esforço físico, a incontinência urgente ou de urgência (IUU) que está associada a uma vontade súbita e incontrolável de urinar e incontinência urinária mista (IUM) que é a combinação de esforço e urgência.

Entre esses, a incontinência urinária de esforço é a mais prevalente no pós-parto, devido à sobrecarga no assoalho pélvico durante a gestação e ao trauma perineal durante o parto vaginal (CARACIOLA et al., 2024).

O puerpério é um período fisiologicamente sensível, com transformações hormonais, musculares e emocionais. É comum que haja enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, o que favorece o surgimento ou agravamento da IU. Diante disso, a fisioterapia pélvica tem se destacado como abordagem eficaz, preventiva e terapêutica, contribuindo para a reabilitação funcional e o bem-estar da mulher (OLIVEIRA; CARDOSO, 2024).

Compreender a fisiopatologia da IU, seus tipos e a atuação da fisioterapia baseada em evidências são essenciais para desenvolver estratégias clínicas eficazes e humanizadas que garantam saúde integral à mulher.

1.1 Problemática

A incontinência urinária (IUE) no pós-parto é uma condição prevalente que afeta significativamente a qualidade de vida das mulheres, causando impactos físicos, emocionais e sociais. Mesmo com evidências científicas que comprovam a eficácia da fisioterapia pélvica na prevenção e reabilitação da IU, muitas mulheres ainda não recebem o tratamento adequado, seja por falta de informação, acesso limitado aos serviços fisioterapêuticos na atenção básica ou ausência de políticas públicas específicas. Diante disso, questiona-se:

Como a fisioterapia pélvica contribui efetivamente para a prevenção e tratamento da incontinência urinária de esforço em mulheres no período pós-parto, e por que seu acesso ainda é tão limitado, mesmo com reconhecida eficácia clínica?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Descrever as intervenções da fisioterapia pélvica na reabilitação de mulheres com incontinência urinária de esforço no período pós-parto, por meio de revisão de literatura.

2.2. Objetivos Específicos

- Conhecer os principais tipos de incontinência urinária que acometem mulheres no período pós-parto, com ênfase na incontinência urinária de esforço;
- Analisar os fatores etiológicos e fisiopatológicos que contribuem para o desenvolvimento da incontinência urinária de esforço no ciclo gravídico-puerperal;
- Investigar os mecanismos de atuação da fisioterapia pélvica na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico;
- Avaliar a eficácia das principais técnicas fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da incontinência urinária de esforço, como exercícios de Kegel, eletroestimulação e biofeedback.

1302

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter qualitativo, exploratório, com foco em evidências científicas publicadas nos últimos cinco anos (2019 a 2024).

3.2 Procedimentos e Coleta de Dados

Foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google acadêmico e Periódicos Capes, com os descritores: “fisioterapia pélvica”, “incontinência urinária”, “pós-parto” e “reabilitação do assoalho pélvico”.

3.3 Critérios de Inclusão

Foram incluídos na presente revisão artigos publicados no período de 2019 a 2024, disponíveis na íntegra em formato eletrônico. Consideraram-se estudos redigidos em português, inglês ou espanhol, desde que abordassem, de maneira direta, a atuação da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária no pós-parto. Os trabalhos selecionados também precisaram apresentar metodologia clara, objetivos compatíveis com o tema proposto e resultados relevantes para a análise da intervenção fisioterapêutica.

3.4 Critérios de Exclusão

Foram excluídas publicações anteriores a 2019, bem como estudos que tratassem da incontinência urinária sem abordar intervenções fisioterapêuticas. Também não foram considerados artigos duplicados em diferentes bases de dados, além daqueles cuja metodologia se mostrou insuficientemente detalhada ou incoerente com os objetivos da presente pesquisa.

3.5 Análise dos dados

Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo de Minayo (2014), agrupando os artigos por categorias temáticas (etiologia, tratamento e benefícios clínicos). A síntese dos dados foi realizada com base nos objetivos propostos.

1303

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Definição e classificação da incontinência urinária

A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, sendo considerada um problema de saúde pública por impactar significativamente a qualidade de vida das mulheres, especialmente no período pós-parto (OMS, 2023).

Essa condição vai além dos aspectos físicos, afetando também o bem-estar emocional, a autoestima e a participação social das pacientes (Ficanha & Braz, 2022). A Sociedade Internacional de Continência (ICS) categoriza a incontinência urinária em três tipos principais: a de esforço, relacionada à pressão abdominal; a de urgência, caracterizada por vontade súbita de urinar; e a mista, que combina sintomas de ambas, caracterizada pela perda de urina associada a aumentos súbitos da pressão abdominal, como ao tossir, espirrar ou levantar peso. É a mais prevalente no pós-parto, especialmente após partos vaginais. Incontinência urinária de urgência (IUU): perda de urina precedida por uma vontade súbita e intensa de urinar, muitas vezes sem

conseguir chegar ao banheiro a tempo. Incontinência urinária mista: ocorre quando há sintomas tanto de esforço quanto de urgência, sendo comum em mulheres com histórico obstétrico complexo.

4.2 Fatores de risco e impacto na qualidade de vida

A forma mais comum é a incontinência urinária de esforço, que ocorre devido à sobrecarga exercida sobre os músculos do assoalho pélvico durante a gestação e o parto, especialmente o vaginal. De acordo com Caraciola et al. (2024), a maioria dos casos ocorre devido à fraqueza muscular provocada pelo estiramento e/ou lesões musculares no parto, o que leva à diminuição do suporte uretral e comprometimento do fechamento da uretra.

Outro aspecto abordado nos estudos mais recentes refere-se à associação entre dor lombar e disfunções do assoalho pélvico no pós-parto. Há uma relação biomecânica e funcional entre essas regiões, o que justifica intervenções integradas. Segundo Marote (2023), a fraqueza muscular pélvica e alterações posturais comuns no puerpério podem contribuir para a manutenção da dor lombar, sendo a fisioterapia um instrumento eficaz tanto na correção postural quanto no alívio da dor.

1304

4.3 O papel da fisioterapia na reabilitação da incontinência urinária

A atuação da fisioterapia pélvica tem ganhado destaque como estratégia preventiva e terapêutica, principalmente por oferecer recursos não invasivos e seguros. Diversos estudos mostram que a atuação precoce do fisioterapeuta contribui significativamente para a recuperação da força muscular e da função urinária. Segundo Oliveira e Cardoso (2024), os exercícios específicos de reeducação perineal, quando iniciados logo após o parto, demonstram resultados clínicos superiores aos métodos convencionais ou à ausência de intervenção.

A atuação fisioterapêutica pélvica envolve diferentes estratégias terapêuticas, como os exercícios de Kegel, dispositivos de *biofeedback*, eletroestimulação e a utilização de cones vaginais, adaptados conforme o quadro clínico da paciente. Essas estratégias, quando aplicadas de forma personalizada e sistematizada, demonstram boa eficácia na restauração da força muscular e na redução dos episódios de perda urinária. Menezes e Oliveira (2021) ressaltam que a eficácia dessas técnicas está diretamente relacionada à frequência, intensidade e acompanhamento profissional durante o tratamento.

A eletroestimulação neuromuscular, por exemplo, é indicada em casos nos quais a musculatura do assoalho pélvico encontra-se severamente debilitada, dificultando a contração

voluntária. Nesse sentido, a estimulação elétrica ajuda a promover o recrutamento das fibras musculares. Vieira (2023) defende que a eletroestimulação, aliada ao *biofeedback*, contribui para a reeducação motora e melhora na percepção corporal da paciente.

A avaliação clínica fisioterapêutica é um componente essencial do tratamento, pois possibilita a identificação precisa do grau de comprometimento da musculatura perineal. Além disso, permite traçar objetivos terapêuticos realistas e propor um plano de reabilitação progressivo. Caraciola et al. (2024) enfatizam que os protocolos mais eficazes são aqueles que associam exercícios domiciliares com sessões supervisionadas, promovendo maior engajamento da paciente e resultados duradouros.

A motivação e o engajamento da paciente também influenciam nos resultados do tratamento. O acompanhamento contínuo e o *feedback* positivo estimulam a continuidade do plano terapêutico, o que é essencial para a efetividade da fisioterapia. De acordo com Tiago (2023), a adesão está ligada não apenas à melhora clínica, mas também à percepção subjetiva de progresso, autonomia e bem-estar, especialmente em mulheres que vivenciam dificuldades emocionais no pós-parto.

Estudos como os de Oliveira e Cardoso (2024) demonstram que até mesmo em situações crônicas, as pacientes relatam melhorias em aspectos como redução de perdas urinárias, melhora na postura, na sexualidade e na qualidade de vida.

1305

A literatura recente também aponta a importância de estratégias de conscientização e educação, tanto no pré-natal quanto no puerpério. Durante essas fases, é possível atuar preventivamente com orientação postural, exercícios respiratórios e treinamento muscular. Possa et al. (2023) destacam que a inserção de ações educativas durante o pré-natal aumenta a adesão ao tratamento fisioterapêutico pós-parto e contribui para a redução da incidência de IU.

4.4 Comparação entre tratamentos convencionais e terapias fisioterapêuticas

A fisioterapia pélvica é eficaz tanto para casos leves quanto moderados de IU. Nos casos mais severos, ela pode ser utilizada como tratamento adjuvante antes de qualquer decisão cirúrgica.

A atuação multiprofissional também aparece como uma aliada no enfrentamento da incontinência urinária. Obstetras, enfermeiros, psicólogos e fisioterapeutas devem atuar de forma articulada para garantir um cuidado integral e centrado na paciente. Segundo Rodrigues et al. (2024), a integração entre os profissionais da saúde permite identificar precocemente os casos de IU e promover intervenções mais resolutivas.

Mesmo com os avanços, ainda existem barreiras no acesso à fisioterapia pélvica, principalmente em regiões de baixa cobertura da atenção básica e falta de profissionais especializados. Ficanha e Braz (2022) identificaram, em sua pesquisa, que a carência de conhecimento sobre as funções do fisioterapeuta pélvico e a escassez de serviços estruturados comprometem a prevenção e o tratamento precoce da IU.

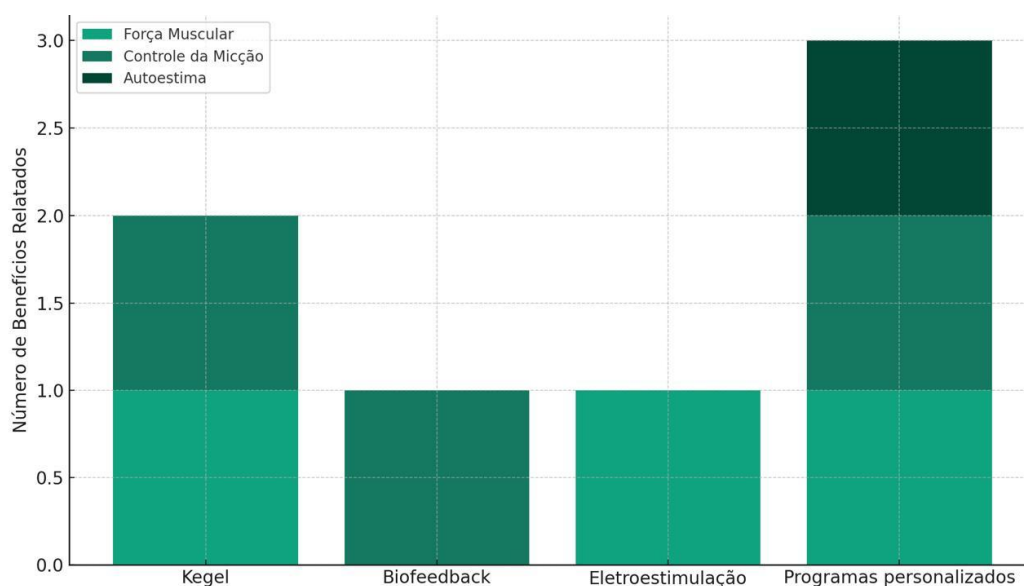
Por fim, destaca-se a importância de se ampliar a divulgação dos benefícios da fisioterapia pélvica, tanto para profissionais de saúde quanto para as pacientes. Conforme Ficanha e Braz (2022), promover campanhas educativas, incluir o tema na formação acadêmica e disponibilizar atendimentos nas unidades de saúde são estratégias imprescindíveis para democratizar o acesso e fortalecer o cuidado integral.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos encontrados confirma que a fisioterapia pélvica é uma abordagem eficiente na redução dos sintomas da incontinência urinária em mulheres no período pós-parto. Diversas técnicas, como os exercícios de Kegel, o uso do biofeedback e a eletroestimulação, demonstraram resultados positivos no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, no controle urinário e na melhora da autoconfiança das pacientes.

1306

Gráfico 1: Benefícios das intervenções Fisioterapêuticas no pós-parto

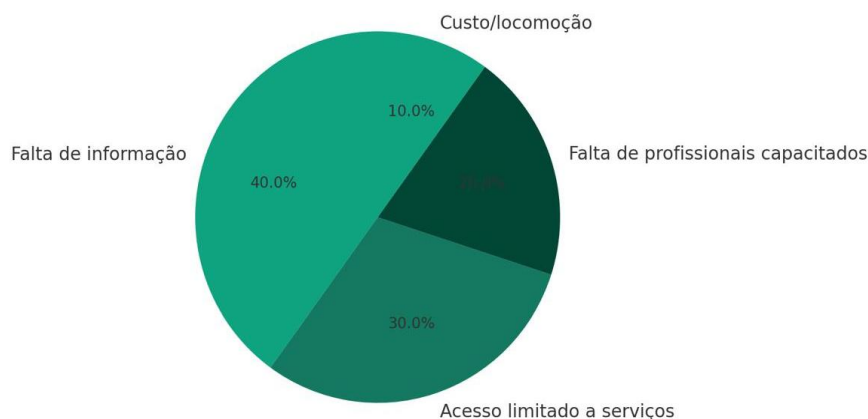


Fonte: Autoras, 2025

Também foi possível perceber que os programas personalizados de reabilitação, associados à orientação adequada e ao acompanhamento profissional, tendem a apresentar

melhores resultados, especialmente quando iniciados nas primeiras semanas após o parto. Em regiões com menor acesso a serviços especializados, como o interior do Amazonas, há ainda grandes barreiras de acesso e desinformação, evidenciando a necessidade de políticas públicas voltadas para a saúde pélvica.

Gráfico 2: Principais Barreira ao acesso à fisioterapia pélvica interior do Amazonas

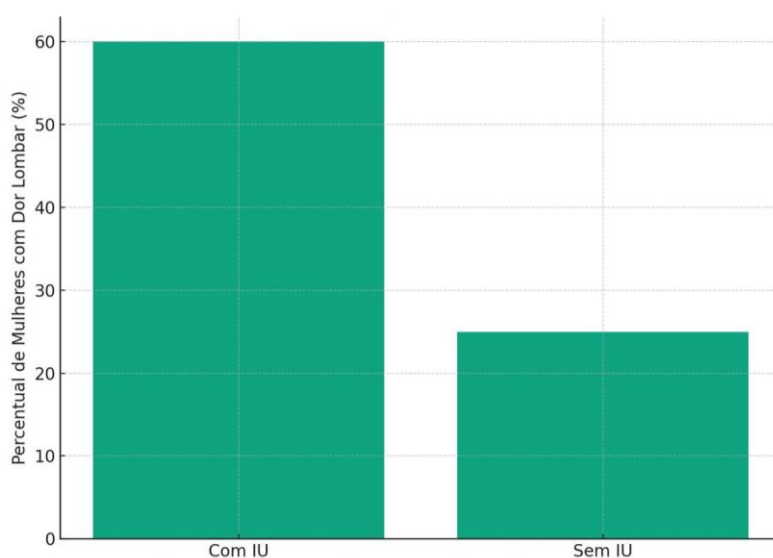


Fonte: Autoras, 2025

Autores como Oliveira e Cardoso (2024) e Marote (2023) também destacam a ligação entre disfunções pélvicas e dor lombar no puerpério, o que reforça a importância de uma avaliação fisioterapêutica ampla e integrada para garantir um tratamento mais completo. Assim, fica evidente que o cuidado com o assoalho pélvico deve ser incorporado de forma rotineira nas práticas fisioterapêuticas no puerpério.

1307

Gráfico 3: Dor lombar em mulheres no pós-parto com e sem incontinência urinária



Fonte: Autoras, 2025

CONCLUSÃO

Com base nos estudos analisados, é possível afirmar que a fisioterapia pélvica exerce um papel fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento da incontinência urinária em mulheres no pós-parto. Trata-se de uma prática segura, respaldada por evidências científicas, que promove a recuperação funcional do assoalho pélvico e melhora significativa na qualidade de vida das pacientes.

Apesar da comprovação de sua eficácia, o acesso à fisioterapia pélvica ainda enfrenta desafios, principalmente em regiões como o Norte e Nordeste do Brasil, onde há escassez de profissionais especializados e menor cobertura na atenção básica. Diante disso, é necessário investir em políticas públicas que fortaleçam esse cuidado, ampliem a formação profissional e incentivem ações educativas voltadas à saúde pélvica.

Valorizar o trabalho do fisioterapeuta na atenção à saúde da mulher é um passo importante para garantir um atendimento mais humanizado e completo, respeitando as particularidades de cada fase da vida feminina, especialmente no puerpério. Avançar nessa direção representa não só um ganho técnico, mas também um compromisso com os direitos e a dignidade das mulheres.

1308

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. M. **Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em gestantes: prevenção e tratamento.** 2018. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de Cuiabá, Cuiabá, 2018.
- BURTI, J. S. **O papel da Fisioterapia na saúde pélvica.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 30, n. 1, p. e000000023pt, 2023.
- CARACIOLA, G. da C.; LIMA, R. N. **Atuação da fisioterapia pélvica na incontinência urinária no pós-parto vaginal.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 3860–3870, 2024.
- FICANHA, E. E.; BRAZ, M. M.; CARVALHO DE MIRANDA, F. A. **Aspectos restritivos para manejo da incontinência urinária: percepção de fisioterapeutas da Atenção Primária à Saúde.** Revista Saúde e Meio Ambiente, v. 14, n. 2, p. 218–234, 2023.
- MAROTE, E. M. **Estágio em contexto profissional: relação entre dor lombar e incontinência urinária de esforço no pós-parto.** 2023. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa, 2023.
- DE MENEZES E SILVA, M.; RIBEIRO DE OLIVEIRA, A.; PONTE PERES, M. **Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária.** Revista Cathedral, v. 3, n. 2, p. 48–55, 5 jun. 2021.

OLIVEIRA, A. P. A. de; CARDOSO, L. A. **A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 2772–2784, 2024.

POSSAS, F. F. et al. **A importância da fisioterapia em mulheres que possuem incontinência no pós-parto.** Nativa – Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso, v. 12, n. 2, 2023.

TIAGO, L. de L. **A importância da fisioterapia na reabilitação e prevenção da incontinência urinária,** 2022.

VIEIRA, H. S. A. **Atuação fisioterapêutica em gestantes com incontinência urinária,** 2021. 28 f.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **1 in 6 People Globally Affected by Infertility.**