

## ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA ÀS PUÉRPERAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

### PHYSIOTHERAPEUTIC ASSISTANCE TO PUPERAL WOMEN: AN EXPERIENCE REPORT

Adrielle da Silva Evangelista<sup>1</sup>  
Elitânia da Silva Evangelista<sup>2</sup>  
Leidimar de Sena Soares<sup>3</sup>  
Liliane Aires da Silva<sup>4</sup>  
Francielle Apolinário de Andrade Sousa<sup>5</sup>  
Halline Cardoso Jurema<sup>6</sup>

**RESUMO:** A assistência fisioterapêutica no puerpério é essencial para a reabilitação física e a promoção do bem-estar materno, sendo reconhecida pelas políticas públicas de saúde como parte fundamental do cuidado integral à mulher. O objetivo deste relato foi descrever a atuação fisioterapêutica junto a puérperas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no sul do Estado do Tocantins. A experiência foi baseada em entrevista com uma fisioterapeuta que atua há quatro anos na área e há um ano e seis meses na Atenção Primária à Saúde. O atendimento ocorre de forma individualizada, mediante encaminhamento, sendo registradas em média oito consultas mensais. As queixas mais comuns são dor lombar, dor pélvica e incontinência urinária, tratadas com recursos como bola suíça, alongamentos e mobilizações. Apesar da ausência de protocolos específicos e de limitações estruturais, observam-se benefícios expressivos, como melhora funcional, redução de sintomas e fortalecimento da autoestima. Conclui-se que a fisioterapia contribui significativamente para um cuidado humanizado e qualificado às puérperas.

4870

**Palavras-chave:** Puerpério. Fisioterapia. Atenção Primária. Saúde da Mulher.

**ABSTRACT:** Physiotherapy care during the postpartum period is essential for physical rehabilitation and promoting maternal well-being, recognized by public health policies as a fundamental part of comprehensive women's care. The objective of this report was to describe the physiotherapy experience with postpartum women at a Basic Health Unit (UBS) in the southern state of Tocantins. The experience was based on an interview with a physiotherapist who has worked in the field for four years and in Primary Health Care for a year and six months. Care is individualized, based on referrals, with an average of eight monthly appointments. The most common complaints are low back pain, pelvic pain, and urinary incontinence, treated with resources such as Swiss ball exercises, stretching, and mobilization. Despite the lack of specific protocols and structural limitations, significant benefits are observed, such as functional improvement, symptom reduction, and increased self-esteem. The conclusion is that physiotherapy contributes significantly to the humane and qualified care of postpartum women.

**Keywords:** Puerperium. Physiotherapy. Primary Care. Women's Health.

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>2</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>3</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>4</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>5</sup>Coorientadora. Fisioterapeuta. Especialista em Estética Clínica Avançada (IPGS). Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>6</sup>Orientadora. Enfermeira. Mestra em Biotecnologia (UFT). Docente do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

## INTRODUÇÃO

A assistência fisioterapêutica às puérperas desempenha um papel essencial na promoção da saúde e na recuperação pós-parto, contribuindo para a reabilitação física e o bem-estar da mulher. De acordo com a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), o cuidado durante o ciclo gravídico-puerperal deve ser garantido por uma rede de serviços voltada ao atendimento da gestante, parturiente, puérpera e do recém-nascido (BRASIL, 2016). No entanto, nem sempre essa assistência é efetivamente implementada, o que pode impactar a qualidade de vida das mulheres no período puerperal.

A gestação é um processo natural que envolve profundas transformações fisiológicas e emocionais. Alterações hormonais, aumento abdominal, mudanças mamárias e variações no olfato são algumas das adaptações enfrentadas pelo corpo feminino. Além disso, o período gestacional também pode ser marcado por sentimentos ambivalentes, como felicidade, medo, ansiedade e preocupação (PEREIRA NS et al., 2020).

O puerpério, que tem início logo após o parto e dura em média seis semanas, envolve mudanças anatômicas e fisiológicas, além de aspectos emocionais e sociais, como a reorganização da vida pessoal e familiar. Ele pode ser classificado em duas fases: o imediato, que abrange os primeiros dez dias, e o mediato, que se estende a partir do décimo dia (BATISTA IO, LUISI DRB, 2023). Durante esse período, ocorrem processos como a involução uterina, eliminação dos lóquios e cicatrização dos tecidos do assoalho pélvico, que pode sofrer enfraquecimento devido ao peso do bebê, ação hormonal e possíveis traumas do parto. Tais alterações podem levar a disfunções como a incontinência urinária, impactando a qualidade de vida da mulher (SILVA MR, KREBS VA, 2021).

4871

Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta tem ganhado destaque, especialmente no puerpério, com o objetivo de prevenir, identificar e tratar complicações, favorecendo o retorno ao estado pré-gravídico e proporcionando suporte à recuperação materna. A fisioterapia na saúde da mulher é reconhecida pela Resolução nº 372/2009, que engloba a especialidade obstétrica e suas intervenções em diferentes fases da gestação e pós-parto. Além disso, a assistência fisioterapêutica segue as diretrizes da Portaria nº 1459/2011, que institui a Rede Cegonha, garantindo um atendimento humanizado e qualificado para as mulheres nesse período (FELTRIN MI et al., 2018).

Os recursos terapêuticos disponíveis para a reabilitação puerperal são variados, incluindo exercícios metabólicos, que podem ser iniciados cerca de quatro dias após o parto, com

atividades como elevação de quadril, caminhadas e fortalecimento da musculatura pélvica. Essas abordagens visam estimular a circulação sanguínea, reduzir edemas e melhorar a funcionalidade do assoalho pélvico, favorecendo a recuperação pós-parto (DUTRA LRDV, ARAÚJO AMPH, MICUSSI MTABC, 2019).

Sendo assim, a presença do fisioterapeuta no cuidado puerperal tem se tornado cada vez mais relevante, considerando sua atuação na prevenção e tratamento de disfunções musculoesqueléticas e urogenitais que podem surgir no pós-parto. No entanto, ainda há limitações na efetiva implementação desse atendimento, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS), onde a assistência fisioterapêutica às puérperas nem sempre é priorizada. Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender como esse profissional contribui para a recuperação das mulheres no período puerperal, promovendo qualidade de vida e prevenindo complicações.

Diante da importância desse cuidado, este relato de experiência tem como objetivo evidenciar a atuação do fisioterapeuta na assistência às puérperas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), analisando as abordagens terapêuticas adotadas, os benefícios proporcionados e os desafios enfrentados na reabilitação pós-parto.

4872

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

A fisioterapeuta, atua há quatro anos na área e há um ano e seis meses na Atenção Primária à Saúde (APS), em um município na região sudeste do Estado do Tocantins, prestando assistência a puérperas.

O atendimento fisioterapêutico conduzido pela profissional é realizado de forma individualizada. Até o momento, não há oferta de atendimentos em grupo, o que possibilita um acompanhamento mais direcionado às necessidades específicas de cada puérpera. A entrada das pacientes ao serviço ocorre por meio de encaminhamentos feitos por outros profissionais da Unidade Básica de Saúde (UBS), como médicos, enfermeiros e obstetras, inexistindo demanda espontânea. Dessa forma, a maior parte dos atendimentos decorre de encaminhamentos médicos formais.

A média semanal de atendimentos é de duas puérperas, o que corresponde a aproximadamente oito atendimentos mensais. Esse quantitativo reflete a atual capacidade do serviço diante da estrutura e dos recursos disponíveis. Entre as queixas mais frequentemente relatadas pelas pacientes estão dor lombar, dor na região pélvica e incontinência urinária,

sintomas comuns no período pós-parto, relacionados a alterações biomecânicas, hormonais e musculares decorrentes da gestação e do parto.

As principais disfunções tratadas pela fisioterapia no pós-parto na UBS incluem a incontinência urinária de esforço, a diástase abdominal e a fraqueza do assoalho pélvico, condições que impactam diretamente a qualidade de vida das mulheres, tanto nos aspectos físicos quanto emocionais. Entre as técnicas mais utilizadas, destacam-se o uso da bola suíça para exercícios de mobilidade e fortalecimento, alongamentos para fortalecimento muscular e mobilizações articulares suaves, sempre adaptados ao quadro clínico e à fase do puerpério.

Atualmente, não há protocolos específicos estabelecidos na UBS para o atendimento fisioterapêutico às puérperas, o que representa um desafio para a padronização e a continuidade da assistência. Contudo, são fornecidas orientações para exercícios domiciliares, como exercícios respiratórios, alongamentos leves e exercícios posturais, ajustados conforme a condição clínica de cada paciente.

Segundo o relato da profissional, a fisioterapia desempenha papel importante na recuperação da função muscular, na estabilidade pélvica, na melhora da postura e na redução de dores, proporcionando maior bem-estar, funcionalidade e qualidade de vida às puérperas atendidas. Como desafios do serviço, destacam-se a ausência de protocolos unificados e a escassez de recursos e equipamentos. Apesar disso, o tempo de atendimento é considerado satisfatório para atender às necessidades das pacientes.

4873

Entre os benefícios observados estão a melhora do condicionamento físico, a redução de sintomas desconfortáveis, o aumento da autoestima e da consciência corporal, conforme relatado pelas próprias puérperas nas consultas realizadas. Muitas delas demonstram grande adesão ao tratamento, referindo que, após o início das sessões, não desejam interrompê-las, em razão da melhora alcançada.

Um caso pontual que ilustra a efetividade do atendimento fisioterapêutico no puerpério: uma paciente, no terceiro parto, apresentava incontinência urinária e, antes mesmo da finalização das sessões programadas, obteve melhora significativa do quadro, além de relatar avanços em sua autoestima e bem-estar geral. Por fim, ressaltou-se a importância de um cuidado qualificado e humanizado às puérperas, uma vez que toda ação voltada à saúde deve ser desenvolvida com qualidade.

## DISCUSSÃO

A realização da entrevista com uma fisioterapeuta atuante na atenção básica possibilitou uma análise aprofundada sobre a prática fisioterapêutica no contexto do puerpério. A profissional entrevistada demonstrou experiência significativa e trouxe pontos relevantes que contribuíram para a compreensão prática do que se vivencia no atendimento às puérperas.

Conforme relatado, as queixas mais comuns apresentadas pelas puérperas incluem dor lombar, incontinência urinária, fraqueza muscular, especialmente no assoalho pélvico, e diástase abdominal. Esses dados coincidem com a literatura científica, como apontado por Costa MES et al., (2022) que destacam essas condições como as mais prevalentes no pós-parto e reforçam a necessidade de uma atuação fisioterapêutica preventiva e reabilitadora.

As técnicas utilizadas na UBS que a profissional atua incluem exercícios específicos para o fortalecimento do assoalho pélvico, mobilizações, orientações posturais e atividades domiciliares. Esse modelo de atuação é defendido por Nepomuceno GS et al., (2023) que afirmam que a fisioterapia no puerpério, além de restaurar a função muscular, proporciona ganhos emocionais e funcionais para as mulheres, quando conduzida com acompanhamento contínuo e individualizado.

Um ponto marcante da entrevista foi a percepção de que os atendimentos poderiam ser ampliados e aprimorados, principalmente devido às limitações estruturais e de tempo. Esse fator também é mencionado por Soares SJS, Lima LKS e Lopes GS (2023), que ressaltam a importância de políticas públicas que valorizem a saúde da mulher no ciclo gravídico-puerperal, garantindo infraestrutura e tempo adequado de atendimento.

Outro destaque foi a experiência da profissional ao relatar a melhora expressiva de uma paciente com quadro severo de diástase abdominal, reforçando a eficácia do tratamento fisioterapêutico quando realizado de forma contínua. Essa vivência prática evidencia o impacto positivo da fisioterapia na vida das mulheres no pós-parto, tema que, apesar de relevante, ainda encontra pouca visibilidade nos currículos de graduação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do trabalho permitiu uma compreensão mais ampla e concreta sobre a atuação da fisioterapia no puerpério, especialmente no contexto de uma UBS. A partir da entrevista com a profissional da área, foi possível visualizar, na prática, de que forma a fisioterapia contribui significativamente para a recuperação física e o bem-estar das mulheres

no período puerperal, além de suscitar reflexões sobre os desafios ainda enfrentados nesse cenário. Constatou-se, assim, que o objetivo proposto foi alcançado, ao favorecer o aprofundamento dos conhecimentos relacionados à importância de um cuidado humanizado e especializado nessa fase. A experiência demonstrou-se enriquecedora para a formação acadêmica, despertando o interesse contínuo pela ampliação do saber na área da saúde da mulher.'

## REFERÊNCIAS

BATISTA IO, LUISI DRB. Puerpério imediato e/ou mediato no diagnóstico de enfermagem com assistência qualificada: revisão bibliográfica. *Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, 2023; 4(4): 106.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 1. ed., 2. reimpr. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2016.

COSTA MES et al. Os benefícios da Fisioterapia no Parto e Puerpério. *Research, Society and Development*, 2022; 11(3): e53011326740-e53011326740.

DUTRA LRDV, ARAÚJO AMPH, MICUSSI MTABC. Terapias não farmacológicas para analgesia no pós-parto: uma revisão sistemática. *BrJP*, 2019; 2(1): 72-80.

4875

FELTRIN MI et al. A percepção de discentes de fisioterapia como educadores em saúde no puerpério: relato de experiência. *Cadernos de educação, saúde e fisioterapia*, 2018; 5(10).

NEPOMUCENO GS et al. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase abdominal em mulheres no puerpério. *Revista Acadêmica Online*, 2023; 9(48): e1243-e1243.

PEREIRA NS et al. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. *Revista Cathedral*, 2020; 2(4): 50-60.

SILVA MR, KREBS VA. Uma análise sobre a saúde da mulher no período puerperal. *Brazilian journal of health review*, 2021; 4(1): 611-620.

SOARES SJS, LIMA LKS, LOPES GS. Desafios enfrentados pelas puérperas no período pós-parto. *Revista Contemporânea*, 2023; 3(11): 24026-24049.