

EFEITOS DA FISIOTERAPIA NA RECUPERAÇÃO PÓS-CESARIANA: ANÁLISE FUNCIONAL E ESTÉTICA

EFFECTS OF PHYSICAL THERAPY ON POST-CESAREAN SECTION RECOVERY: FUNCTIONAL AND AESTHETIC ANALYSIS

EFFECTOS DE LA FISIOTERAPIA EN LA RECUPERACIÓN POST-CESÁREA: ANÁLISIS FUNCIONAL Y ESTÉTICO

Eriélem da Silva Nascimento¹

Ana Beatriz Araújo Silva²

Antônia Mykaele Cordeiro Brandão³

Guilherme Antônio Lopes de Oliveira⁴

Saul de Melo Ibiapina Neres⁵

Ivan da Silva Sousa⁶

RESUMO: Este artigo buscou analisar os efeitos da fisioterapia na recuperação pós-cesariana, abordando não apenas o contexto funcional, mas também o estético. A cesariana é um procedimento amplamente realizado e, apesar de apresentar segurança, pode ocasionar alterações funcionais e estéticas que interferem na recuperação e na qualidade de vida da mulher no período pós-parto. Nesse cenário, a fisioterapia desempenha papel essencial na reabilitação, contribuindo para a redução da dor, recuperação da mobilidade, melhora da cicatrização e fortalecimento da autoestima. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos da fisioterapia na recuperação funcional e estética de mulheres submetidas à cesariana, por meio de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e exploratória. Para isso, foram consultadas as bases de dados BVS, SciELO, LILACS e PubMed, considerando publicações entre os anos de 2022 e 2025. Os resultados evidenciaram a importância da atuação fisioterapêutica no período pós-cesariana, destacando estratégias como mobilização tecidual, liberação miofascial, drenagem linfática e exercícios voltados ao fortalecimento do core e do assoalho pélvico. Além disso, a educação pré-operatória e a telereabilitação mostraram-se recursos complementares relevantes para favorecer a recuperação das mulheres. Conclui-se que a fisioterapia é fundamental para promover saúde física e bem-estar emocional no pós-parto.

1

Palavras-chave: Fisioterapia. Cesárea. Recuperação pós-parto

¹Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNICHRISFAPÍ.

²Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNICHRISFAPÍ.

³Orientadora. Mestre em Ciências Biomédicas (UFPI), Docente do Centro Universitário UNICHRISFAPÍ;

⁴Doutor em Biotecnologia (UFPI), Docente do Centro Universitário UNICHRISFAPÍ: (Professor)

⁵Mestre em Psicologia do Desenvolvimento Humano pela UNISANTOS, Docente da UNICHRISFAPÍ;

⁶Mestre em Ensino de Matemática pela Universidade Federal do Piauí, Docente do IFPI (Instituto Federal do Piauí). (Professor)

ABSTRACT: This article aimed to analyze the effects of physiotherapy on post-cesarean recovery, addressing not only the functional context but also the aesthetic one. Cesarean section is a widely performed procedure and, despite being safe, it can cause functional and aesthetic changes that interfere with recovery and the woman's quality of life during the postpartum period. In this scenario, physiotherapy plays an essential role in rehabilitation, contributing to pain reduction, mobility recovery, improvement of healing, and strengthening self-esteem. The objective of this study was to analyze the effects of physiotherapy on the functional and aesthetic recovery of women who underwent cesarean section, through a bibliographic review with a qualitative and exploratory approach. For this purpose, the databases BVS, SciELO, LILACS, and PubMed were consulted, considering publications between the years 2022 and 2025. The results highlighted the importance of physiotherapy after a cesarean section, pointing out strategies like tissue mobilization, myofascial release, lymphatic drainage, and exercises focused on strengthening the core and pelvic floor. Additionally, preoperative education and telerehabilitation proved to be useful complementary tools to support women's recovery. In short, physiotherapy is key to promoting physical health and emotional well-being postpartum.

Keywords: Physiotherapy. C-section. Postpartum recovery.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar los efectos de la fisioterapia en la recuperación tras una cesárea, abordando tanto los aspectos funcionales como los estéticos. Aunque la cesárea es un procedimiento seguro y ampliamente realizado, puede conllevar cambios funcionales y estéticos que afectan la recuperación y la calidad de vida de la mujer durante el posparto. En este contexto, la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la rehabilitación, contribuyendo a la reducción del dolor, la recuperación de la movilidad, la mejora de la cicatrización y el aumento de la autoestima. El objetivo de este estudio fue analizar los efectos de la fisioterapia en la recuperación funcional y estética de mujeres sometidas a cesárea, mediante una revisión bibliográfica de carácter cualitativo y exploratorio. Para ello, se consultaron las bases de datos BVS, SciELO, LILACS y PubMed, abarcando publicaciones del periodo comprendido entre 2022 y 2025. Los resultados destacaron la importancia de la fisioterapia en el periodo posterior a la cesárea, haciendo hincapié en estrategias como la movilización de tejidos, la liberación miofascial, el drenaje linfático y los ejercicios dirigidos a fortalecer la musculatura central del core y el suelo pélvico. Asimismo, la educación preoperatoria y la telerrehabilitación demostraron ser recursos complementarios relevantes para apoyar la recuperación de las mujeres. Se concluye que la fisioterapia es fundamental para promover la salud física y el bienestar emocional durante el posparto.

Palabras clave: Fisioterapia. Cesárea. Recuperación posparto.

INTRODUÇÃO

A cesariana é uma das intervenções cirúrgicas mais realizadas mundialmente, apresentando taxas crescentes que ultrapassam os limites recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, esse cenário é particularmente crítico, visto que o procedimento representa mais de 55% dos partos, número substancialmente superior ao parâmetro ideal de 10% a 15% preconizado internacionalmente. Embora seja considerada uma cirurgia segura e indispensável em situações de risco maternal ou fetal, a alta incidência de laparotomias obstétricas evidencia a necessidade de compreender suas repercussões no organismo feminino. O trauma cirúrgico inerente ao procedimento demandou estratégias

eficazes para otimizar o processo de recuperação materna, minimizando impactos físicos e emocionais no período puerperal (Pereira *et al.*, 2025).

Apesar de sua consolidação na prática médica, a cesariana desencadeia alterações estruturais e funcionais significativas na parede abdominal e no assoalho pélvico. Entre as principais complicações observadas no pós-operatório, destacam-se a dor persistente, as limitações de mobilidade, a formação de aderências cicatriciais, a diástase dos retos abdominais e o edema localizado. Ademais, a insatisfação com a aparência estética do abdômen e da cicatriz cirúrgica impacta diretamente a imagem corporal e a autoestima da puérpera. Esse panorama compromete a qualidade de vida e o desempenho das atividades de vida diária, tornando premente a implementação de abordagens terapêuticas que contemplem a saúde integral da mulher no pós-parto (Ostafiichuk *et al.*, 2025).

Nesse contexto, a fisioterapia apresenta-se como recurso indispensável na reabilitação pós-cesariana, atuando de maneira sinérgica nas dimensões funcional e estética. Dentre as condutas mais empregadas na prática clínica, destacam-se a mobilização tecidual, a liberação miofascial, a drenagem linfática manual, a eletroterapia e a prescrição de exercícios terapêuticos direcionados ao *core* e ao assoalho pélvico. A literatura científica demonstra que intervenções manuais padronizadas promovem a redução da rigidez tecidual, melhoram a organização do colágeno e aliviam o quadro algico, restabelecendo a funcionalidade biomecânica e acelerando a recuperação física (Gilbert *et al.*, 2022).

A aplicação de recursos tecnológicos e de terapias físicas adjuvantes tem ampliado as possibilidades de tratamento cicatricial. A terapia a vácuo, por exemplo, apresenta efeitos imediatos na melhora da elasticidade tecidual e na elevação do limiar de dor em cicatrizes de cesariana (González-Muñoz; Navarro-Ledesma, 2025). De forma complementar, a terapia manual atua diretamente na reestruturação da cicatriz, promovendo ganhos estatisticamente significativos em parâmetros clínicos e na percepção subjetiva de conforto relatada pelas pacientes (Olszewska *et al.*, 2024). Esses achados corroboram a tese de que os procedimentos fisioterapêuticos exercem um papel essencial na qualidade da cicatrização e no alívio dos desconfortos locais (Lubczynska *et al.*, 2023).

Para além do tratamento da cicatriz, a restauração da musculatura abdominal e pélvica é determinante para o reequilíbrio biomecânico do tronco. O treinamento muscular específico associado à terapia manual tem mostrado resultados promissores no manejo da diástase dos retos abdominais e na melhora do contorno corporal (Skoura *et al.*, 2024).

Paralelamente, a reeducação do assoalho pélvico reduz substancialmente a incidência de incontinência urinária e devolve o suporte funcional às vísceras pélvicas (Beamish *et al.*, 2025). Assim, a atuação fisioterapêutica transcende o cuidado sintomático focal, intervindo de forma sistêmica na recuperação motora e na contenção de disfunções uroginecológicas decorrentes do processo gestacional e cirúrgico.

A extensão da assistência fisioterapêutica para a fase pré-operatória e o uso de novas tecnologias de atendimento representam avanços relevantes na assistência obstétrica. A educação e o treinamento físico prévios à cesariana eletiva reduzem a dor aguda pós-cirúrgica, favorecem a deambulação precoce e diminuem o tempo de internação hospitalar (Werasinghe *et al.*, 2022). Adicionalmente, a incorporação da telereabilitação surge como uma estratégia viável para ampliar o acesso ao acompanhamento especializado, especialmente em localidades remotas (Johnson *et al.*, 2024). Sob a ótica biológica, a compreensão do remodelamento do colágeno e da elastina no tecido uterino e cutâneo (Ziğetek *et al.*, 2024), associada a protocolos de recuperação acelerada como o *Enhanced Recovery After Cesarean Delivery* (ERAC) (Sviggum *et al.*, 2024), fundamenta a integração precoce da fisioterapia no ambiente hospitalar e ambulatorial.

Embora a literatura aponte benefícios consistentes da fisioterapia no período puerperal, observava-se uma escassez de investigações que avaliassem, de forma concomitante e integrada, as repercussões funcionais e estéticas da reabilitação. A valorização dos aspectos estéticos no pós-parto não se limita à vaidade, mas articula-se diretamente à restauração da autoestima, à saúde emocional e ao bem-estar global da mulher. Diante dessa lacuna do conhecimento e da necessidade de padronização de condutas clínicas, delineou-se a seguinte questão de pesquisa: quais são os efeitos da fisioterapia na recuperação funcional e estética de mulheres submetidas à cirurgia cesárea?

A presente pesquisa partiu do pressuposto de que a aplicação adequada e precoce de recursos fisioterapêuticos no período pós-cesariana contribui positivamente tanto para a recuperação funcional, mediante a otimização da mobilidade, ganho de força muscular, adequação cicatricial e redução da dor, quanto para a recuperação estética, por meio do aprimoramento do aspecto da cicatriz, diminuição de edemas e redução de aderências. Hipotetizou-se que as técnicas fisioterapêuticas possuem capacidade de atuar simultaneamente nessas duas dimensões, promovendo uma reabilitação mais completa, humanizada e eficiente para a puérpera.

Com base nessa problemática, o estudo estabeleceu como objetivo primário analisar os efeitos da fisioterapia na recuperação pós-cesariana, considerando a funcionalidade física e os aspectos estéticos do processo de reabilitação. Para alcançar tal finalidade, definiram-se como objetivos secundários: identificar os principais recursos e técnicas fisioterapêuticas aplicados na recuperação de puérperas; avaliar os impactos das intervenções na funcionalidade motora e no alívio da dor; examinar os benefícios estéticos proporcionados pelas terapias na região abdominal e cicatricial; e verificar a influência da assistência fisioterapêutica na qualidade de vida e no bem-estar dessas mulheres durante o puerpério.

A relevância deste trabalho justificou-se pelo elevado número de cirurgias cesáreas realizadas no país e pelos impactos físicos que podem comprometer a rotina e a saúde da mulher. A dor, a limitação biomecânica e as alterações na imagem corporal representam desafios complexos que exigem respostas terapêuticas fundamentadas. Ao investigar a convergência entre funcionalidade e estética, este trabalho buscou preencher lacunas metodológicas identificadas na literatura, ampliar o embasamento científico da fisioterapia dermatofuncional e pélvica, e fomentar práticas assistenciais integradas que respeitem a individualidade e a autonomia feminina no pós-parto.

MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e exploratória, cujo objetivo foi reunir e analisar evidências científicas acerca dos efeitos da fisioterapia na recuperação funcional e estética de mulheres submetidas à cesariana. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PubMed).

A busca bibliográfica foi realizada no período de 2025 e 2026, considerando publicações entre os anos de 2022 e 2025. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), nos idiomas português, inglês e espanhol, incluindo os termos: Fisioterapia, Cesárea, Recuperação pós-parto, Reabilitação funcional, Cicatriz estética, Physiotherapy, Cesarean section e Postpartum recovery. A combinação dos descritores foi realizada por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”, de acordo com as estratégias de busca utilizadas nas bases consultadas.

Foram incluídos artigos publicados entre 2022 e 2025, disponíveis na íntegra e gratuitamente, que abordassem a atuação fisioterapêutica no período pós-operatório de cesariana, com enfoque em resultados funcionais e/ou estéticos. Foram excluídos trabalhos que não apresentassem relação direta com o tema, publicações duplicadas, artigos indisponíveis na íntegra e produções não indexadas em bases científicas reconhecidas.

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas: inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para triagem dos trabalhos encontrados; em seguida, foi realizada a análise dos textos completos para verificar sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão; por fim, os dados dos estudos elegíveis foram extraídos e organizados em fichas de leitura, contemplando informações sobre autores, ano de publicação, objetivos, metodologia, intervenções fisioterapêuticas e principais resultados.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 12 estudos foram selecionados para compor a síntese dos resultados, conforme apresentado no Quadro 1. Os estudos selecionados abordaram diferentes estratégias e aspectos relacionados à recuperação pós-cesariana, incluindo mobilização tecidual, terapia manual, terapia a vácuo, exercícios para musculatura abdominal e assoalho pélvico, educação pré-operatória e fisioterapia digital.

Os dados foram analisados de forma qualitativa e exploratória, buscando identificar padrões, convergências e diferenças entre os estudos quanto às intervenções fisioterapêuticas e aos desfechos avaliados.

6

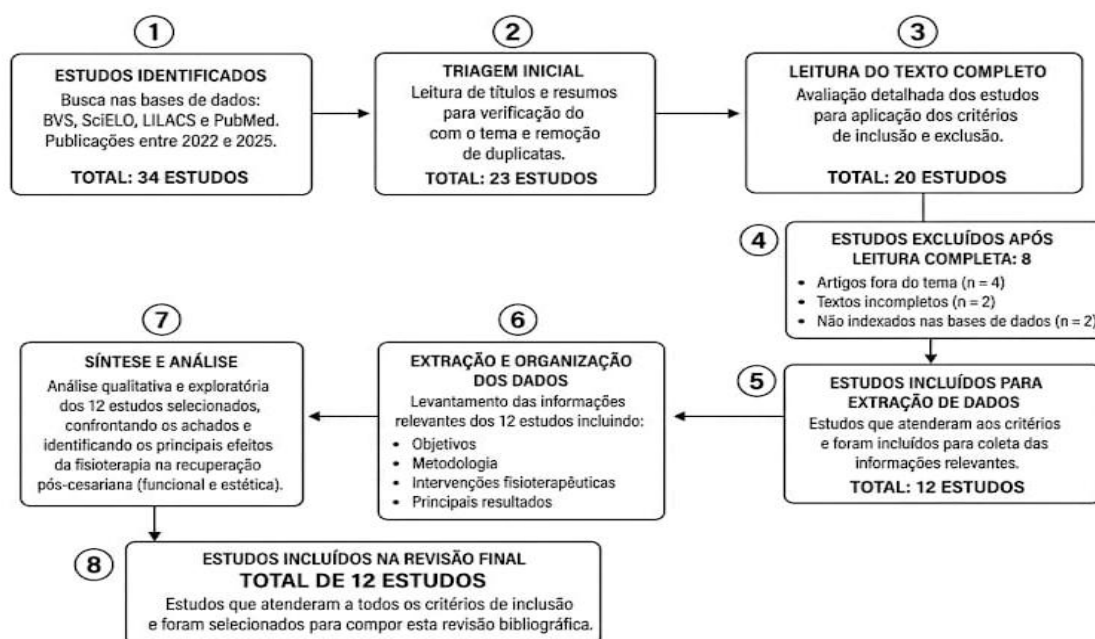


Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da análise dos estudos, foram selecionadas um total de 12 estudos. O quadro a seguir apresenta de forma detalhada cada estudo.

Quadro 1 – Síntese dos principais achados da literatura sobre os efeitos da fisioterapia na recuperação pós-cesariana

Título	Autor	Ano	Principais achados	Metodologia
Exploring the Effects of Standardized Soft Tissue Mobilization on the Viscoelastic Properties, Pressure Pain Thresholds, and Tactile Pressure Thresholds of the Cesarean Section Scar	Gilbert et al.	2022	Avaliação dos efeitos da mobilização padronizada sobre propriedades viscoelásticas e limiares de sensibilidade da cicatriz de cesariana.	Estudo clínico exploratório, descritivo, pré e pós-intervenção.
Immediate Changes in the Elasticity of Tissue and the Pain Pressure Threshold in Cesarean Scar Tissue After a Vacuum Intervention	González-Muñoz; Navarro-Ledesma	2025	A intervenção a vácuo produziu alterações imediatas na elasticidade do tecido e no limiar de pressão dolorosa.	Ensaio clínico aberto
Changes in the scar tissue structure after cesarean section as a result of manual therapy	Olszewska et al.	2024	A terapia manual melhorou características da cicatriz, incluindo elasticidade, pliability, textura, contorno e coloração, além de aliviar sintomas relacionados à cicatriz.	Estudo controlado com 30 mulheres, sendo 15 no grupo de tratamento e 15 no grupo controle.
Effectiveness of various methods of manual scar therapy	Lubczyńska et al.	2023	A terapia combinada apresentou efeitos positivos sobre dor, pigmentação, pliability, prurido, área e rigidez da cicatriz, além de melhora da elasticidade, espessura, regularidade e coloração.	Estudo de intervenção; protocolo de 30 minutos por semana durante 8 semanas, utilizando manipulação da cicatriz, massagem, ventosaterapia, agulhamento seco e bandagem.
Diastasis Recti Abdominis Rehabilitation in the Postpartum Period: A Scoping Review of Current Clinical Practice	Skoura et al.	2024	Exercícios envolvendo musculatura abdominal, assoalho pélvico, respiração e exercícios funcionais apresentaram resultados promissores para a redução da distância inter-retos e disfunções relacionadas.	Revisão de escopo; 28 estudos incluídos: 14 ensaios clínicos, 3 séries de casos e 11 estudos observacionais.
Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis	Beamish et al.	2025	O treinamento do assoalho pélvico reduziu as chances de incontinência urinária e prolapso; exercícios abdominais reduziram a distância inter-retos.	Revisão sistemática e meta-análise; 65 estudos e 21.334 participantes.
Effectiveness of face-to-face physiotherapy training and education for women who are undergoing	Weerasinghe et al.	2022	A educação e o treinamento fisioterapêutico pré-operatório estiveram associados a menor dor pós-operatória e menor tempo de hospitalização.	Ensaio clínico randomizado com 54 mulheres.

elective caesarean section: a randomized controlled trial				
Experiences of digital physiotherapy during pregnancy and after childbirth: A qualitative study	Johnson et al.	2024	A fisioterapia digital foi percebida como acessível e flexível, embora apresentasse limitações relacionadas à avaliação física.	Estudo qualitativo com entrevistas semiestruturadas de 19 participantes.
Uterine Cesarean Scar Tissue-An Immunohistochemical Study	Ziętek et al.	2024	O estudo investigou a imunoconcentração e a imunoexpressão de colágeno tipo VI, elastina, actina de músculo liso, miosina de músculo liso e CD31 no tecido cicatricial uterino após cesariana.	Estudo observacional/imuno-histoquímico com análise de 177 biópsias de tecido uterino obtidas durante cesarianas.
Effectiveness of physiotherapy on pain relief and functional recovery post-caesarean section	Ostafiichuk et al.	2025.	O grupo submetido à fisioterapia apresentou menor intensidade de dor pós-operatória, melhor recuperação funcional, maior facilidade para caminhar e realizar atividades funcionais, menor necessidade de analgésicos adicionais e menor tempo de hospitalização. pressão dolorosa.	Estudo clínico comparativo com 91 mulheres submetidas à cesariana eletiva; 47 no grupo controle e 44 no grupo intervenção.
Manejo e impactos da dor aguda pós-cesariana em uma maternidade de risco habitual: estudo transversal	Pereira et al.	2025	A dor aguda pós-cesariana apresentou impactos negativos sobre diferentes atividades e aspectos do bem-estar das puérperas. A maior intensidade de dor esteve associada a maiores impactos na atividade geral, humor, deambulação, sono, sentar-se e levantar-se, higiene, banho, vestir-se, amamentação e outras atividades. O estudo também identificou inadequação no manejo analgésico em parte das participantes.	Estudo transversal e analítico, realizado com puérperas em pós-operatório de cesariana, utilizando aplicação de formulário e análise documental.
Enhanced Recovery After Cesarean Delivery: Improving Patient Outcomes	Sviggum; Sharpe	2024	Os protocolos ERAC incluem educação pré-operatória, otimização da paciente, manejo multimodal da dor, mobilização precoce, alimentação e recuperação funcional. A implementação desses protocolos está associada à redução da dor pós-operatória, do consumo de opioides, do tempo de internação e do tempo até a primeira mobilização.	Revisão da literatura sobre os protocolos ERAC, contemplando o período pré, intra e pós-operatório e recomendações de diferentes sociedades e diretrizes.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2026.

A partir da análise das evidências selecionadas, foram estabelecidas três categorias temáticas: intervenções fisioterapêuticas sobre a cicatriz póscesariana; recuperação da função abdominal e do assoalho pélvico; e estratégias fisioterapêuticas para a recuperação pós-cesariana.

Intervenções fisioterapêuticas sobre a cicatriz pós-cesariana

Entre as possibilidades de atuação fisioterapêutica no período póscesariana, destacam-se as intervenções direcionadas às características do tecido cicatricial e aos sintomas associados à cicatriz. Gilbert *et al.* (2022) avaliaram os efeitos da mobilização padronizada dos tecidos sobre as propriedades viscoelásticas da cicatriz de cesariana, bem como sobre os limiares de dor à pressão e de pressão tátil. Os resultados demonstraram alterações nas propriedades avaliadas do tecido cicatricial e nos limiares de sensibilidade, indicando efeitos da mobilização sobre características mecânicas e sensoriais da cicatriz. De forma semelhante, González-Muñoz e Navarro-Ledesma (2025) investigaram os efeitos de uma intervenção por terapia a vácuo sobre a cicatriz pós-cesariana.

Os autores observaram alterações imediatas na elasticidade do tecido e no limiar de dor à pressão. Esses resultados indicam que a intervenção pode produzir modificações nas propriedades mecânicas da cicatriz e em parâmetros relacionados à sensibilidade dolorosa. Olszewska *et al.* (2024) também avaliaram uma intervenção manual direcionada à cicatriz pós-cesariana. Após o período de intervenção, foram observadas alterações significativas em diferentes características clínicas da cicatriz, incluindo elasticidade, pliability, vascularização, pigmentação, distorção, altura, textura, acabamento e contorno. Lubczynska *et al.* (2023), ao avaliar diferentes métodos de terapia manual para cicatrizes cirúrgicas, também identificaram alterações favoráveis em características da cicatriz e em parâmetros relacionados aos sintomas. Entretanto, os autores destacaram a existência de diferenças entre os protocolos e métodos utilizados nos estudos, o que dificulta a comparação direta entre as diferentes modalidades terapêuticas.

De maneira geral, os estudos analisados apresentam resultados favoráveis quanto à utilização de intervenções fisioterapêuticas direcionadas à cicatriz, principalmente em aspectos relacionados às propriedades do tecido e à sensibilidade dolorosa. Entretanto, a variedade de técnicas, protocolos e parâmetros de avaliação demonstra que ainda não é possível estabelecer uma única abordagem como padrão para o tratamento da cicatriz pós-cesariana. Nesse contexto, a atuação fisioterapêutica deve estar associada à avaliação individual das

características da cicatriz e dos sintomas apresentados pela mulher. A literatura analisada também evidencia a necessidade de estudos com protocolos mais padronizados, permitindo melhor comparação entre as diferentes intervenções e seus efeitos.

Recuperação da função abdominal e do assoalho pélvico

A intervenção fisioterapêutica durante a recuperação pós-cesariana também envolve aspectos relacionados à função abdominal e à musculatura do assoalho pélvico. Skoura *et al.* (2024) analisaram diferentes estratégias de reabilitação da diástase dos músculos retos abdominais no período pós-parto. Os estudos incluídos na revisão apresentaram resultados promissores relacionados à utilização de exercícios e outras estratégias de reabilitação, especialmente quanto à distância inter-retos e às alterações funcionais associadas à diástase. Esses achados demonstram que a recuperação da mulher após a cesariana não deve ser considerada apenas sob a perspectiva da cicatrização da incisão. A avaliação fisioterapêutica também pode contemplar a função da musculatura abdominal e a presença de alterações relacionadas à diástase. Beamish *et al.* (2025), por meio de uma revisão sistemática e metaanálise, analisaram os efeitos do exercício sobre diferentes disfunções do período pós-parto.

Os resultados demonstraram associação entre o treinamento da musculatura do assoalho pélvico e a redução das chances de incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos. Também foi observada redução da distância inter-retos após treinamento da musculatura abdominal, embora a certeza dessa evidência tenha sido considerada baixa. A análise conjunta desses achados demonstra que a recuperação funcional no período pós-parto envolve diferentes estruturas musculares. Dessa forma, a atuação fisioterapêutica pode abranger tanto a avaliação da função abdominal quanto a avaliação e o treinamento da musculatura do assoalho pélvico, de acordo com as necessidades apresentadas. Entretanto, a diversidade de exercícios e protocolos encontrados na literatura demonstra a necessidade de maior padronização das estratégias utilizadas, principalmente quanto à frequência, duração, intensidade e características dos exercícios empregados durante a reabilitação pós-parto.

10

Estratégias fisioterapêuticas para a recuperação pós-cesariana

Além das intervenções direcionadas à cicatriz e da recuperação da função muscular, os estudos analisados demonstram que a fisioterapia pode estar presente em diferentes etapas do processo de recuperação, incluindo educação, acompanhamento remoto e integração aos

protocolos de recuperação pósoperatória. Weerasinghe *et al.* (2022) avaliaram a realização de treinamento e educação fisioterapêutica antes da cesariana eletiva. Os resultados demonstraram efeitos favoráveis relacionados à dor pós-operatória, ao uso de analgésicos e ao tempo de hospitalização. Esses achados indicam que a atuação fisioterapêutica pode ser iniciada antes do procedimento cirúrgico, por meio da preparação e orientação da mulher para o período pós-operatório.

A educação fisioterapêutica apresenta, portanto, uma possibilidade de atuação diferente das intervenções direcionadas diretamente ao tecido cicatricial. Enquanto a terapia manual e outras técnicas são aplicadas sobre características específicas da cicatriz, a educação tem como objetivo preparar a mulher para o processo de recuperação. Johnson *et al.* (2024) analisaram as experiências de mulheres com a fisioterapia digital durante a gestação e após o parto. Os resultados demonstraram que essa modalidade foi percebida como uma possibilidade acessível e flexível de acompanhamento fisioterapêutico. Pereira *et al.* (2025) avaliaram o manejo e os impactos da dor aguda pós-cesariana em puérperas, demonstrando que a dor no período pós-operatório pode interferir em diferentes aspectos da recuperação. Os autores identificaram impactos relacionados à atividade geral, deambulação, sono, capacidade de sentar e levantar, higiene, banho, vestir-se e amamentação, evidenciando que a dor pode limitar a realização de atividades funcionais e de vida diária. Esses achados reforçam a importância do controle adequado da dor durante o período pós-cesariana, considerando que a presença de dor pode dificultar a mobilidade e retardar a recuperação funcional da mulher. Nesse contexto, a atuação fisioterapêutica pode contribuir para a recuperação por meio da avaliação funcional, orientação quanto à mobilização e incentivo à retomada progressiva das atividades, de acordo com as condições clínicas apresentadas pela puérpera.

Complementando esses achados, Sviggum e Sharpe (2024) discutiram a utilização de estratégias de recuperação aprimorada após a cesariana, conhecidas como Enhanced Recovery After Cesarean Delivery (ERAC). Os autores destacam que esses protocolos envolvem diferentes medidas no período perioperatório, incluindo educação da paciente, otimização pré-operatória, manejo multimodal da dor, mobilização precoce, alimentação e recuperação funcional. A implementação dessas estratégias está relacionada à redução da dor pós-operatória, do consumo de opioides, do tempo de hospitalização e do período até a primeira mobilização. Dessa forma, os achados reforçam a importância de uma abordagem multiprofissional e integrada na recuperação pós-cesariana, na qual a fisioterapia pode contribuir principalmente

por meio da educação, mobilização precoce e acompanhamento da recuperação funcional. A associação entre o controle da dor e a mobilização adequada pode favorecer a retomada das atividades e contribuir para uma recuperação mais eficiente após o procedimento cirúrgico.

Entretanto, também foram identificadas limitações relacionadas à avaliação física realizada de forma remota. Nesse sentido, a telereabilitação pode ser considerada uma possibilidade complementar de acompanhamento, especialmente quando as condições de atendimento presencial são limitadas. Entretanto, a avaliação remota não substitui necessariamente a avaliação presencial, principalmente quando há necessidade de examinar alterações físicas, funcionais ou relacionadas à cicatriz. Ziętek *et al.* (2024) investigaram características relacionadas à organização do tecido cicatricial uterino após a cesariana, incluindo aspectos relacionados ao colágeno e à elastina. Embora esse estudo não tenha avaliado diretamente uma intervenção fisioterapêutica, seus achados contribuem para a compreensão dos aspectos estruturais do tecido cicatricial.

Dessa forma, o estudo apresenta contribuição principalmente para a compreensão dos mecanismos e características do tecido cicatricial, não devendo ser interpretado como evidência direta da eficácia de uma determinada técnica fisioterapêutica. A análise desses estudos demonstra que a atuação fisioterapêutica pode ocorrer em diferentes momentos da assistência à mulher submetida à cesariana. Essa atuação pode envolver educação pré-operatória, avaliação e tratamento da cicatriz, exercícios voltados à recuperação abdominal e do assoalho pélvico, acompanhamento remoto e participação em protocolos de recuperação pós-operatória.

CONCLUSÃO

A análise integrada da literatura científica permitiu evidenciar que a fisioterapia desempenha um papel determinante na reabilitação de mulheres submetidas à cirurgia cesárea, atuando de maneira sinérgica tanto nas disfunções mecânico-funcionais quanto nos desfechos estéticos. Os achados demonstraram que o trauma tecidual decorrente da laparotomia obstétrica transcende a incisão cirúrgica imediata, impactando a funcionalidade do abdômen, a integridade do assoalho pélvico e a percepção da imagem corporal no puerpério. Nesse contexto, a intervenção fisioterapêutica consolida-se como um recurso capaz de intervir diretamente na dor, na limitação de movimento e no restabelecimento da qualidade de vida materna.

No âmbito do tratamento cicatricial e estético, observou-se que técnicas manuais como a mobilização tecidual e a liberação miofascial, somadas a recursos adjuvantes como a terapia a

vácuo e a drenagem linfática, apresentaram resultados favoráveis no alívio da dor local e na melhora das propriedades mecânicas do tecido, como pliability, elasticidade e contorno. Do ponto de vista funcional, a combinação de exercícios terapêuticos direcionados ao fortalecimento do core e à reeducação do assoalho pélvico mostrou-se promissora no manejo da diástase dos retos abdominais e na prevenção de disfunções uroginecológicas, como a incontinência urinária. Adicionalmente, estratégias como a educação pré-operatória e o acompanhamento remoto via telereabilitação apresentaram-se como vias viáveis e complementares para otimizar o tempo de internação hospitalar e ampliar o acesso ao cuidado.

Os estudos sugerem benefícios, e a revisão apontou limitações importantes na literatura corrente, caracterizadas pela elevada heterogeneidade metodológica e pela diversidade de protocolos aplicados. A ausência de padronização nas condutas e nos parâmetros de avaliação dificulta o estabelecimento de diretrizes clínicas genéricas, reforçando a necessidade de que o plano terapêutico seja pautado em uma avaliação individualizada das necessidades de cada puérpera.

Portanto, conclui-se que a fisioterapia pós-cesariana atua de forma abrangente ao conectar a recuperação estética à restauração funcional do tronco e do assoalho pélvico, promovendo impactos positivos no bem-estar físico e emocional da mulher. Recomenda-se a realização de ensaios clínicos controlados com amostras mais amplas e metodologias padronizadas, com o intuito de consolidar protocolos de intervenção embasados em evidências científicas de alta qualidade e fortalecer a prática fisioterapêutica na saúde da mulher.

REFERÊNCIAS

1. BEAMISH NF, et al. Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 2025; 59(8): bjsports-2025-108619.
2. GILBERT I, GAUDREAU N, GABOURY I. Exploring the Effects of Standardized Soft Tissue Mobilization on the Viscoelastic Properties, Pressure Pain Thresholds, and Tactile Pressure Thresholds of the Cesarean Section Scar. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 2022; 28(4): 355-362.
3. GONZÁLEZ-MUÑOZ A, NAVARRO-LEDESMA S. Immediate Changes in the Elasticity of Tissue and the Pain Pressure Threshold in Cesarean Scar Tissue After a Vacuum Intervention: Na Open Clinical Trial. *Biomedicines*, 2025; 13(3): 557.

4. JOHNSON F, FRYGNER HOLM S, HESS ENGSTRÖM A. Experiences of digital physiotherapy during pregnancy and after childbirth: A qualitative study. *Internet Interventions*, 2024; 38: 100768
5. LUBCZYŃSKA A, GARNCARCZYK A, WCISŁO-DZIADECKA D. Effectiveness of various methods of manual scar therapy. *Skin Research and Technology*, 2023; 29(3): e13296.
6. PEREIRA, Milena Santos; SILVA, Daniele Oliveira; CARVALHO, Fábila Laís Dias; TELES, Juliana Santos; SANTOS, Guilherme Reis de Santana; RIBEIRO, Caíque Jordan Nunes. Manejo e impactos da dor aguda pós-cesariana em uma maternidade de risco habitual: estudo transversal. *Brazilian Journal of Pain (BrJP)*, São Paulo, v. 8, e20250013, 2025.
7. OLSZEWSKA K, PTAK A, RUSAK A, DĘBIEC-BAK A, STEFAŃSKA M. Changes in the scar tissue structure after cesarean section as a result of manual therapy. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 2024; 33(4): 387–395.
8. OSTAFIICHUK S, DROHOMYRETSKA N, KUSA O, ZHUKULIAK O, NEIKO O, KOTYK T. Eficácia da fisioterapia no alívio da dor e na recuperação funcional pós-cesariana. *Ceska Gynekologie*, 2025; 90(3): 204–211.
9. SKOURA A, et al. Diastasis Recti Abdominis Rehabilitation in the Postpartum Period: A Scoping Review of Current Clinical Practice. *International Urogynecology Journal*, 2024; 35(4): 745–758.
10. SVIGGUM HP, SHARPE EE. Enhanced Recovery After Cesarean Delivery: Improving Patient Outcomes. *Current Anesthesiology Reports*, 2024; 14(1): 12–20.
11. WEERASINGHE K, et al. Effectiveness of face-to-face physiotherapy training and education for women who are undergoing elective caesarean section: a randomized controlled trial. *Archives of Physiotherapy*, 2022; 12(1): 4.
12. ZIĘTEK M, et al. Uterine Cesarean Scar Tissue—Na Immunohistochemical Study. *Medicina*, 2024; 60(4): 651.