

REVISTA SABERES DA FAPAN

15º Edição



Estácio | FAPAN

Revista Saberes da Fapan, v. 15, n. 1, jul./dez. 2025.
ESTÁCIO FAPAN, Centro Universitário Estácio do Pantanal – Cáceres – MT – Brasil
Ednardo Fornanciari Antunes (Editor)

ISSN 2318-4914

**OS TEXTOS SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS AUTORES, MANTIDO O
FORMATO ORIGINAL DA SUA REDAÇÃO.**

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/revistasaberesfapan/index>

REVISTA SABERES DA FAPAN

EQUIPE EDITORIAL

EDITOR CHEFE

Ednardo Fornaciari Antunes

EDITORES

Ana Carolina Herculano Ermisdorff
Anny Karoliny Neves Ramos
Carla Kruger
Claudia Alves Perez
Ednardo Fornaciari Antunes
Evely Bocardi de Miranda
Larissa Daiane Lima Bisinoto
Nilse Campos de Oliveira
Phelipe Aureswald do Amaral

REVISORES

Cláudia Alves Perez
Ednardo Fornaciari Antunes

SUMÁRIO

A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO EM SAÚDE NO DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE COLO UTERINO	5
FRUTALIZANDO: UMA EXPERIÊNCIA DIVERTIVA E SABOROSA	16
A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NO PERÍODO GESTACIONAL E PUERPERAL	22
EFEITOS DA CINESIOTERAPIA NO ASSOALHO PÉLVICO DURANTE A GESTAÇÃO.....	37

APRESENTAÇÃO

Nesta 15^a edição da Revista Saberes da Fapan publicamos trabalhos Trabalhos de Conclusão de Curso da Estácio Fapan, de atividades de extensão e textos recebidos a partir dos colaboradores da revista.

A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO EM SAÚDE NO DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE COLO UTERINO

Rosiane de Almeida¹
Tássia Tyellen Pinheiro Soares²
Cirlene Silva de Lima³
Laura Maria Pereira Filsinger⁴
Robenilza Rodrigues Baleeiro⁵
Jonathan da Silva Borges⁶

Resumo

O presente estudo bibliográfico tem como objetivo apresentar um estudo sobre como tem sido realizada a assistência de enfermagem ao paciente diagnosticado com câncer do colo uterino. Os métodos utilizados para a elaboração do estudo, foram coletados dados de fontes secundárias através de pesquisas bibliográficas. As buscas para o levantamento dos artigos na literatura foram efetuadas no Google acadêmico, scielo que abrange diversas bases de dados, utilizando os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: assistência de enfermagem, CA de colo uterino e dificuldades na assistência de enfermagem ao paciente diagnosticado e portador de CA do colo de útero na atenção primária. Foram selecionados 30 artigos, após a leitura apenas 21 foram cogitados, onde a discussão foi realizada a partir de um único tema que aborda a importância da promoção em saúde no diagnóstico do Câncer de colo Uterino. Conclusão: O estudo comprovou a importância do papel do enfermeiro na assistência ao paciente, dentre isso principalmente ao paciente diagnosticados com CA do colo uterino. Além das funções assistenciais, propriamente ditas, cabe a ele educar e acompanhar, a fim de torná-lo protagonista do seu tratamento para melhor qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Câncer de Colo Uterino; Diagnóstico; Promoção da Saúde; Enfermagem Ginecológica.

1. INTRODUÇÃO

O câncer do colo do útero, também conhecido como câncer cervical, é causado por alguns tipos de Papilomavírus Humano -HPV, que são classificados como tipos oncogênicos, é um vírus muito frequente que causa infecção genital, porém não causa doença nas maioria das vezes, mas em alguns casos podem acarretar alterações celulares podendo evoluir para o câncer, é quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil, ficando apenas atrás do câncer de mama, colorretal e de pele-não melanoma (Brasil, 2020).

O câncer de colo do útero representa um grave problema de saúde pública,

¹ Acadêmico de Enfermagem, Centro Universitário Estácio do Pantanal, e-mail: rosianealmeidac3c4@gmail.com

² Acadêmico de Enfermagem, Centro Universitário Estácio do Pantanal., e-mail: thassyatyellen2000@gmail.com

³ Acadêmico de Enfermagem, Universidade Estácio de Sá Petropolis, e-mail: cirlenesilvalima86@gmail.com

⁴ Enfermeira, Centro Universitário Estácio do Pantanal, e-mail: laurafilsinger09@hotmail.com

⁵ Enfermeira, Centro Universitário Estácio do Pantanal, e-mail: robenilz.baleeiro@professores.estacio.br

⁶ Enfermeiro, Centro Universitário Estácio do Pantanal, e-mail: jhony-tga@hotmail.com

especialmente no Brasil, onde a incidência ainda é significativa. Este câncer é considerado um dos mais preveníveis e detectáveis precocemente, porém continua a causar altas taxas de morbidade e mortalidade no país (Lacerda, et al., 2024).

Neste trabalho, exploraremos as principais características do câncer de colo do útero, desde sua fisiopatologia até os fatores sociais que influenciam sua prevalência. Apresentamos dados estatísticos atualizados no panorama brasileiro, com comparações globais para contextualizar a grau, passíveis de serem tratadas efetivamente para não evoluírem para o câncer (WHO, 2021). situação. O objetivo é oferecer um estudo abrangente que auxilie profissionais da saúde, gestores públicos e a sociedade civil a compreenderem os desafios e avanços no controle desse câncer, bem como as perspectivas para o futuro (Rodrigues, et al., 2022).

As estratégias para a detecção precoce de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) são o diagnóstico precoce e o rastreamento, sendo o diagnóstico precoce pessoas com sinais e sintomas da doença e o rastreamento que é a aplicação de um ou mais exames em uma população, reduzindo assim tanto a incidência quanto a mortalidade por câncer no colo uterino, o teste mais utilizado para o rastreamento é o teste Papanicolau (exame citopatológico do colo do útero) uma cobertura de 80% da população alvo pode reduzir em média 60 a 90% a incidência do câncer cervical invasivo, sendo comprovado em alguns países até 80% da incidência com rastreamento citológico de qualidade, cobertura, tratamento e seguimento das mulheres (Brasil, 2020).

No Brasil o método de rastreamento disponibilizado pelo SUS é o exame citopatológico (Papanicolau), sendo ofertado às mulheres na faixa etária de 25 a 64 anos e que já tiveram atividade sexual, incluindo homens trans e pessoas não binárias designadas ao nascer, sendo priorizada essa faixa etária devido maior ocorrência de lesões de alto.

A OMS recomenda que a repetição para o rastreamento desse exame é a cada 3 anos após 2 exames normais consecutivos realizados com um intervalo de um ano, essa repetição se dá objetivando reduzir a possibilidade de um resultado falso-negativo no primeiro exame, exceto em mulheres portadoras do vírus HIV ou imunodeprimidas devido a defesa imunológica reduzida e dá maior vulnerabilidade para lesões precursoras do câncer do colo uterino, após início da atividade sexual com periodicidade anual após dois exames normais consecutivos com intervalo semestral, critérios de exclusão são para mulheres sem atividade sexual e submetidas a histerectomia total (INCA, 2020). Dentro desse contexto qual a atuação da enfermagem diante do cenário vivenciado nas UBSs e policlínicas que são responsáveis pelo rastreamento, orientação, execução procedimento, quais impactos uma assistência de enfermagem de qualidade pode causar diante do cenário atual (Rodrigues, et al., 2022). A pergunta norteadora

da pesquisa foi: “Qual é a importância da promoção em saúde no diagnóstico do câncer de colo uterino?”

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa. De acordo com Batista e Kumada (2019), a revisão integrativa busca consolidar o conhecimento atual sobre uma temática específica, permitindo contribuir para o desenvolvimento de políticas, protocolos e procedimentos, além de favorecer o aprimoramento do pensamento crítico na prática diária.

As buscas foram realizadas nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine (Medline/PubMed), considerando artigos publicados entre 2013 e 2024. Foram utilizadas as palavras-chave: “Enfermagem; Câncer uterino; Diagnóstico; Promoção em Saúde”, combinadas com o operador booleano “AND” para otimizar a interseção entre os termos.

Inicialmente, foram encontrados 215 estudos, dos quais 21 artigos atenderam aos critérios de inclusão: artigos científicos nacionais, com texto completo disponível, indexados nas bases de dados e relacionados à temática proposta. Foram excluídos 208 artigos, por não abordarem diretamente o tema, por estarem indisponíveis na íntegra, por estarem publicados em inglês ou fora do período selecionado.

O processo de seleção e análise dos artigos ocorreu entre março e agosto de 2025, sendo seguida a leitura completa e detalhada dos materiais que atendiam aos critérios. Os resultados foram organizados em subtópicos, considerando título, ano, autores, principais objetivos e resultados.

O desenvolvimento da revisão integrativa seguiu as etapas:

- Definição da pergunta da revisão;
- Busca e seleção dos estudos primários;
- Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão;
- Extração de dados dos estudos primários;
- Avaliação crítica dos estudos;
- Síntese dos resultados;
- Apresentação da revisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A base de dados que mais apresentou artigos com as palavras chaves Câncer de útero e enfermagem foi a base SCIELO com 136 artigos e a base BVS vem em segundo lugar com 79 artigos, foram feitos os filtros com o idioma português e artigos publicados nos últimos 11 anos, excluindo teses e monografias. Após a leitura criteriosa, foram excluídos artigos que os autores não relatavam como a enfermagem poderia prestar uma assistência eficaz ao paciente Câncer do útero. Percebemos que os artigos selecionados foram em maior quantidade no ano de 2012, com três artigos, dois da base SCIELO e um da base de dados BVS havendo um empate nos artigos publicados em 2013 e 2021 contendo dois cada.

Tabela 1: resultados encontrados de artigos publicados nos últimos 11 anos, que foram selecionados para revisão integrativa.

Base de dados	Encontrados	Pré-selecionados	Excluídos	Analizados
BVS	79	10	4	6
SCIELO	136	26	11	15

Fonte: Elaborado pelo autor.

A análise integrativa realizada evidenciou diferentes aspectos relacionados ao câncer de colo do útero e ao papel da enfermagem na promoção da saúde, na detecção precoce e no acompanhamento das pacientes. O câncer cervical, embora seja um dos mais preveníveis e passíveis de detecção precoce, continua a apresentar altas taxas de morbidade e mortalidade, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil (Lacerda et al., 2024; Brasil, 2023).

O rastreamento por meio do exame citopatológico (Papanicolau) constitui a principal estratégia para redução da incidência da doença, sendo recomendado que a população-alvo realize o exame a cada três anos após dois resultados consecutivos normais, com atenção especial a mulheres imunocomprometidas ou portadoras do HIV (INCA, 2020; WHO, 2021).

O papel do enfermeiro na atenção à mulher com câncer de colo uterino se mostra fundamental, especialmente no estímulo ao autocuidado e na educação em saúde. Estudos apontam que profissionais capacitados podem, por meio de práticas educativas, orientar pacientes sobre hábitos de vida saudáveis, exames de rotina, controle do sobrepeso, prática de exercícios físicos e cuidados com a alimentação, favorecendo não apenas a prevenção de complicações do câncer, mas também de outras comorbidades como hipertensão e diabetes (Costa et al., 2020; Borba et al., 2012).

A humanização do cuidado, manifestada pelo acolhimento, vínculo e escuta ativa, fortalece a relação terapêutica, promovendo confiança, empatia e segurança para a adesão ao tratamento (Arruda & Guerreiro, 2011; Cortez et al., 2020).

Além disso, a atuação da enfermagem no rastreamento e acompanhamento das pacientes contribui diretamente para a detecção precoce das lesões precursoras, impactando significativamente na redução da mortalidade. A integração entre coleta de dados, realização de exames, diagnóstico e intervenções de enfermagem demonstra a importância de uma abordagem completa, considerando o indivíduo em sua totalidade física, emocional e social (Rodrigues et al., 2022; Oliveira et al., 2024).

A participação da família, bem como a contextualização das ações educativas de acordo com a realidade social e econômica das pacientes, reforça a importância de estratégias individualizadas e centradas na pessoa (Borba et al., 2012; Nogueira et al., 2021).

Os fatores sociais e demográficos, como idade, gênero, estado civil e acesso aos serviços de saúde, exercem influência direta na prevalência da doença e na detecção tardia, sendo associados a desigualdades regionais e socioeconômicas (Marinho et al., 2013; Cortez et al., 2021; Oliveira et al., 2024). Nesse sentido, a atuação da enfermagem não se restringe à execução de procedimentos, mas se estende à promoção da equidade no cuidado, à orientação sobre prevenção e à condução de estratégias que minimizem barreiras estruturais e individuais no acesso aos serviços de saúde.

A revisão evidenciou ainda que abordagens centradas no indivíduo, considerando suas emoções, crenças e atitudes, são determinantes para a efetividade do autocuidado. Programas educativos que valorizam tanto aspectos cognitivos quanto comportamentais favorecem a adesão ao tratamento, promovem mudanças de estilo de vida e fortalecem a capacidade do paciente de lidar com a doença, minimizando impactos negativos na saúde física e psicológica (Nogueira et al., 2021; Costa et al., 2020).

No cenário da Atenção Primária à Saúde, a enfermagem assume papel estratégico na execução de políticas de prevenção, rastreamento e educação em saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pacientes e para a redução das desigualdades no diagnóstico e tratamento do câncer de colo uterino (Soares et al., 2011; Cerqueira et al., 2022; Ferreira et al., 2025).

A integração multiprofissional e o uso de protocolos baseados em evidências possibilitam uma assistência mais eficaz, considerando o paciente de forma integral e promovendo a autonomia e o bem-estar (Borba et al., 2012; Costa et al., 2020; Rodrigues et al., 2022).

Quadro 1: Síntese de artigos selecionados para a revisão integrativa:

Nº	Autores	Títulos	Objetivos	Ano	Base de Dados
1	Costa, Silva, Duarte, Araújo, Lima, Brasil.	Cuidados em saúde aos portadores de Câncer do útero	Evidenciar como o autocuidado do paciente pode fazer total diferença no tratamento na patologia	2012	BVS
2	Borba, Marques, Leal, Ramos.	Práticas educativas em Promoção em saúde.	O presente artigo tem como objetivo citar a importância das práticas educativas no tratamento e controle no câncer, e como os profissionais de equipe interdisciplinar podem fazer a diferença na promoção de atendimento de qualidade.	2012	Scielo
3	Nogueira, Cortez, Santos, Tavares, Lanza, Moura.	Consulta de enfermagem: o cuidado na perspectiva da pessoa com diagnóstico de câncer de útero.	Compreender as percepções das pessoas com câncer do útero nas consultas e atendimento individual e coletivos inovadores no âmbito da estratégia de saúde e família.	2021	Bvs
4	Marinho, Vasconcelos, Alencar, Almeida, Damasceno,	Risco para Câncer do útero fatores associados	Avaliar riscos de acordo com critérios estabelecidos como idade, gênero, estado civil entre outros	2013	Scielo
5	Franzen, Santos, Heldt	Acurácia das intervenções de enfermagem para pacientes com Câncer de útero	O objetivo do trabalho foi identificar a precisão das intervenções de enfermagem a partir dos diagnósticos de enfermagem (DE) em pacientes que consultaram no ESF, nos ambulatórios de hospitais, relacionando-se com as características, sociodemográficas e as comorbidades.	2013	Scielo
6	Arruda, Silva	Acolhimento e vínculo na humanização do cuidado de enfermagem as pessoas com câncer de útero	Foi uma pesquisa qualitativa que objetivou avaliar a aceitabilidade e a conexão na prática da humanização do atendimento às pessoas com câncer de útero em ambiente ambulatorial público.	2012	Scielo
7	santos, reis, torres	Analizar atitudes em relação aos cuidados entre pessoas com câncer de útero atendidas na atenção primária de saúde.	Analizar atitudes em relação aos cuidados entre pessoas com câncer de útero atendidas na atenção primária de saúde.	2021	Scielo
8	Lopes, V. A. S., & Ribeiro, J. M..	Fatores limitadores e facilitadores para o controle do câncer de colo de útero: uma revisão de literatura.	Objetivo controle e diagnóstico precoce do CU	2019	Scielo

9	Ferreira, Márcia de Castro Martins et al.	Detecção precoce e prevenção do câncer do colo do útero: conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF	Objetivou investigar conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) sobre o controle do câncer do colo do útero (CCU) recomendadas pelo Ministério da Saúde (MS).	2025	Scielo
10	Oliveira, N. P. D. de ., Cancela, M. de C., Martins, L. F. L., Castro, J. L. de ., Meira, K. C., & Souza, D. L. B. De.	Desigualdades sociais no diagnóstico do câncer do colo do útero no Brasil: um estudo de base hospitalar.	Analizar a prevalência de estadiamento avançado ao diagnóstico do câncer do colo do útero e sua associação com indicadores individuais e contextuais socioeconômicos e de oferta de serviços de saúde no Brasil.	2024	Scielo
11	Cunha, Ítalo Íris Boiba Rodrigues da. Et al.	Câncer de colo uterino: fisiopatologia, manifestações clínicas e principais fatores de risco associados à patogênese.	Objetivo de identificar são fatores associados ao desenvolvimento do câncer uterino cervical.	2022	Scielo
12	Soares, M. C., Mishima, S. M., Silva, R. C. da ., Ribeiro, C. V., Meinckes, S. M. K., & Corrêa, A. C. L.	Câncer de colo uterino: atenção integral à mulher nos serviços de saúde.	Objetivou-se compreender como os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde estão organizados para contemplar a integralidade na atenção à mulher com câncer de colo uterino.	2011	Scielo
13	Cerqueira, Raisa Santos et al.	Controle do câncer do colo do útero na atenção primária à saúde em países sul-americanos: revisão sistemática.	Descrever as estratégias para prevenção e controle do câncer do colo do útero (CCU) na atenção primária à saúde (APS) na América do Sul.	2022	Scielo
14	FERRARI, Y. A. C. et al..	Tendência secular de mortalidade por câncer do colo do útero no Brasil e regiões.	Descrever a tendência secular de mortalidade por câncer do colo do útero no Brasil e regiões de 1980 a 2021	2023	Scielo
15	Nakagawa, J. T. T., Schirmer, J., & Barbieri, M.	Vírus HPV e câncer de colo de útero.	Objetivo de levantar aspectos da infecção do vírus que influenciam no curso natural do câncer de colo de útero.	2010	Scielo
16	Claro, Itamar Bento, Lima, Luciana Dias de e Almeida, Patty Fidelis	Diretrizes, estratégias de prevenção e rastreamento do câncer do colo do útero: as experiências do Brasil e do Chile.	Objetivo de analisar as políticas e ações de controle do câncer do colo do útero no Brasil e no Chile, com foco na prevenção e no rastreamento.	2021	Scielo
17	Silva, D. S. M. da ., Silva, A. M. N., Brito, L. M. O., Gomes, S. R. L., Nascimento, M. do D. S. B., & Chein, M. B. da C.	Rastreamento do câncer do colo do útero no Estado do Maranhão, Brasil.	Objetivo do estudo foi analisar o rastreamento do câncer do colo do útero no Maranhão, através dos dados do Sistema de Informação do Câncer do Colo do Útero (Siscolo).	2014	Scielo

18	Moreira, D. P., Santos, M. A. da C., Pilecco, F. B., Dumont-Pena, É., Reis, I. A., & Cherchiglia, M. L	Tratamento ambulatorial do câncer do colo do útero em tempo oportuno: a influência da região de residência de mulheres no Estado de Minas Gerais, Brasil.	Objetivo deste estudo é investigar se há associação entre as Regiões Ampliadas de Saúde (RAS) de residência de Minas Gerais, Brasil, e o intervalo entre diagnóstico e início de tratamento de mulheres que realizaram tratamento ambulatorial (quimioterapia ou radioterapia) para câncer do colo do útero pelo Sistema Único de Saúde (SUS), entre 2001 e 2015.	2022	Scielo
----	--	---	---	------	--------

Fonte: elaborado pelo autor.

Destaca-se a importância da atuação da equipe multiprofissional na promoção da saúde integral da paciente com câncer de colo uterino. Nesse contexto, os autores ressaltam a relevância da classificação de indivíduos de alto risco por meio de escores clínicos: “Eles são úteis para tomada de decisões, já que possuem limiares, ou seja, pontos de corte acima dos quais o risco para a doença aumenta acentuadamente” (Cortez et al., 2021). Além disso, evidencia-se a importância de olhar o paciente de forma holística, permitindo a elaboração de estratégias de tratamento individualizadas.

Nesta pesquisa, foram considerados fatores de risco associados ao desenvolvimento do câncer de colo uterino, incluindo variáveis clínicas como índice de massa corporal, circunferência abdominal, hábitos alimentares, uso de anti-hipertensivos, histórico de glicose elevada e antecedentes familiares (Cortez et al., 2021). As variáveis sociodemográficas, como gênero e idade, também se mostraram relevantes, indicando desafios para a enfermagem na realização de consultas e acompanhamento dos pacientes na atenção primária.

O cuidado de enfermagem, nesse cenário, vai além da execução de procedimentos, englobando a coleta de dados por meio da anamnese, estabelecimento do diagnóstico de enfermagem, implementação de intervenções, registro da evolução e realização de ações educativas. Essa atuação estratégica e humanizada contribui significativamente para o autocuidado do paciente, fortalece a adesão ao tratamento e evidencia o compromisso com a promoção da saúde e a valorização da vida (Cortez et al., 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise realizada, observou-se que há uma escassez de estudos relacionados à assistência de enfermagem a pacientes com diagnóstico de câncer de colo uterino, evidenciando a necessidade de novas publicações sobre o tema. A leitura dos materiais obtidos, aliada às experiências vivenciadas no âmbito hospitalar durante a formação acadêmica, permitiu identificar diversos casos dessa patologia e suas complicações, que, quando não tratadas

adequadamente, podem levar a lesões irreversíveis ou até ao óbito.

A pesquisa demonstrou que a enfermagem, em conjunto com a equipe interdisciplinar, desempenha papel fundamental na prevenção, tratamento e promoção da saúde, contribuindo para reduzir os riscos e a vulnerabilidade associada à doença. Destacou-se também a importância da participação ativa do paciente, que deve ser protagonista do seu próprio tratamento, compreendendo a relevância do autocuidado e da adesão às orientações de saúde.

O enfermeiro, em sua atuação, promove cuidados diretos e educativos, incluindo orientações sobre práticas de autocuidado, acompanhamento clínico, administração de medicamentos, classificação de risco, diagnóstico de enfermagem e evolução do caso clínico.

Desde a prevenção até o manejo das complicações mais graves, inclusive em cuidados paliativos, a enfermagem se mostra essencial para garantir assistência de qualidade, promover a saúde integral e melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do paciente.

REFERÊNCIAS

- ARRUDA, Cecilia; GUERREIRO, Denise Maria. **Acolhimento e vínculo na humanização do cuidado de enfermagem às pessoas com câncer.** 2011. 9 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Cap. 09.
- BANDEIRA, Francisco de. **Protocolos clínicos em endocrinologia e diabetes** 3º ed. Editora: Guanabara koogan ltda. Rio de janeiro-RJ, 2019.
- BATISTA L.S. KUMADA K.M.O. Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. **Revista brasileira de iniciação científica**, 8.2022. Disponível em : <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolos da Atenção Básica:** Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília : Ministério da Saúde, 2023. 230 p. : il. ISBN 978-85-334-2360-2.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Protocolos da Atenção Básica : Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília : Ministério da Saúde, 2023. 230 p. : il. ISBN 978-85-334-2360-2.
- BORBA, Anna Karla de Oliveira Tito *et al.* PRÁTICAS EDUCATIVAS EM CÂNCER UTERINO: PRÁTICAS EDUCATIVAS EM CÂNCER UTERINO. **Práticas educativas Em patologias** [s.l.], 1 mar 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/6xRqTGD9yHYWXZRpRpCCJMC/>>. Acesso em: 13 set. 2025
- CASTRO, Maria de Fátima da Silva *et al.* Revisão integrativa sobre a assistência de Enfermagem na Atenção Primária ao idoso portador de Diabetes. **Revisão integrativa sobre a assistência de Enfermagem na Atenção Primária ao idoso**, [s. l.], 15 jun. 2022. Disponível

em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/25473>>. Acesso em: 14 set. 2025.

CERQUEIRA, Raisa Santos et al. Controle do câncer do colo do útero na atenção primária à saúde em países sul-americanos: revisão sistemática. **Revista Panamericana de Salud Pública** [online]. v. 46, e107. Disponível em: <<https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.107>>. ISSN 1680-5348. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.107>. [Acessado 22 Outubro 2025]

CUNHA, Ítalo Íris Boiba Rodrigues da. *Et al.* Câncer de colo uterino: fisiopatologia, manifestações clínicas e principais fatores de risco associados à patogênese. **Research, Society**. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/33992>. Acesso em: 22 out. 2025.

FARINHA, Francely Tineli *et al.* Atividades de autocuidado em pacientes com pacientes com câncer: estudo transversal. **Atividades de autocuidado em pacientes com câncer: estudo transversal**, [s. l.], 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1146306>>. Acesso em: 14 set. 2025.

FERREIRA, Márcia de Castro Martins, et al. Detecção precoce e prevenção do câncer do colo do útero: conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 27, n. 06, pp. 2291-2302. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.17002021>>. ISSN 1678-4561. [Acessado 22 Outubro 2025]

FERRARI, Y. A. C. et al.. Tendência secular de mortalidade por câncer do colo do útero no Brasil e regiões. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, n. 3, p. e09962023, mar. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA - (INCA). Estimativa 2020 : incidência de câncer no Brasil- Rio de Janeiro : INCA, 2020.

LACERDA CARDOSO , L., MARIA DE OLIVEIRA PROENCA , R., ALVES DE BRITO , C., & MAXIMIANO DE PAULA JÚNIOR , A. (2024). Câncer de colo de útero: uma revisão de literatura. In: **Brazilian Journal of implantology and Health Sciences**, 6(5), 01–09. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p01-09>

MARINHO, Niciane Bandeira Pessoa *et al.* Risco para diabetes mellitus tipo 2 e fatores associados. **Risco para câncer do colo uterino e fatores associados**, [s. l.], 2013. Disponível em:<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Risco%20para%20diabetes%20mellitus%20tipo.pdf>. Acesso em: 16 set. 2025.

NAKAGAWA, J. T. T., SCHIRMER, J., BARBIERI, M.. (2010). Vírus HPV e câncer de colo de útero. **Revista Brasileira De Enfermagem**, 63(2), 307–311. Disponível: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000200021>

NOGUEIRA, Daniel; TAVARES, Mariane; MOURA, Fernanda. **Consulta de enfermagem: o cuidado na perspectiva da pessoa com diagnóstico com câncer**. 2021. 9 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal São José Del-Rei, Minas Gerais, 2021. Cap. 01.

OLIVEIRA, N. P. D. de ., CANCELA, M. de C., MARTINS, L. F. L., CASTRO, J. L. de ., MEIRA, K. C., & SOUZA, D. L. B. de.. Desigualdades sociais no diagnóstico do câncer do

colo do útero no Brasil: um estudo de base hospitalar. **Ciência & Saúde Coletiva**, 29(6), (2024).e03872023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024296.03872023>.

RODRIGUES, A. N. et al. Characteristics of patients diagnosed with cervical cancer in Brazil: preliminary results of the prospective cohort EVITA study (EVA001/LACOG 0215). **International Journal of Gynecologic Cancer**, v. 32, n. 2, 1 fev. 2022

SANTOS, Jéssica Caroline dos; REIS, Iika Afonso; TORRES, Heloísa de Carvalho; NUNES, Laura Barbosa. **Atitudes para o autocuidado em câncer do colo uterino**. 2021. 8 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020. Cap. 8.

SANTOS F.L. SOUSA K.M.O. CAMBOIM E.F. LIMA C.B. Exame citológico Papanicolau: analisando o conhecimento de mulheres na atenção básica. **Temas em Saúde** Volume 17, Número 1 ISSN 2447-2131 João Pessoa, 2022.

SANTOS F.L. SOUSA K.M.O. CAMBOIM E.F. LIMA C.B. Exame Citológico Papanicolau: analisando o conhecimento de mulheres na atenção básica. **Temas em Saúde**. Volume 17, Número 1 ISSN 2447-2131 João Pessoa, 2017.

SOARES, M. C., MISHIMA, S. M., SILVA, R. C. da ., RIBEIRO, C. V., MEINCKES, S. M. K., CORRÊA, A. C. L.. Câncer de colo uterino: atenção integral à mulher nos serviços de saúde. **Revista Gaúcha De Enfermagem**, 32(3), 502–508. (2011). Disponível: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472011000300010>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diretrizes da OMS para triagem de lesões pré-câncer cervical para prevenção do câncer cervical, segunda edição**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diretrizes da OMS para triagem de lesões pré-câncer cervical para prevenção do câncer cervical, segunda edição**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2021.

FRUTALIZANDO: UMA EXPERIÊNCIA DIVERTIVA E SABOROSA

Caio Henrique Baldo Freitas¹

Hugo João da Rocha²

Júlia de Mello Berriel³

Pâmela Silva de Souza Santos⁴

Tânia Queiroz Marreira⁵

Resumo

A promoção de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância é essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e social, sendo uma estratégia eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida. O projeto de extensão "Frutalizando" teve como objetivo incentivar a alimentação saudável entre crianças da primeira infância por meio de atividades lúdicas, sensoriais e interativas, através das frutas. A ação foi realizada no Espaço Baby, com abordagem qualitativa e caráter educativo, envolvendo planejamento prévio, elaboração de materiais e divisão de tarefas entre os extensionistas. As etapas incluíram história sobre frutas, dinâmica do tato com alimentos in natura, roleta das frutas e degustação guiada. As crianças participaram ativamente das atividades, demonstrando curiosidade e disposição para experimentar frutas antes rejeitadas, conforme relatos da equipe pedagógica. Observou-se ainda um ambiente de interação positiva, favorecendo a construção de vínculos e o aprendizado por meio da experiência. Apesar de desafios como o tempo reduzido e a necessidade de adaptar instruções à faixa etária, a atividade alcançou seu propósito, promovendo educação nutricional de forma acessível e significativa. Conclui-se que ações de extensão como esta ampliam o alcance do conhecimento acadêmico, promovem mudanças de comportamento alimentar e contribuem para a formação de profissionais mais sensíveis e preparados para atuar junto à comunidade.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Primeira Infância; Promoção da Saúde; Comportamento Alimentar; Extensão Universitária.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na infância é um dos pilares fundamentais para o crescimento adequado, prevenção de doenças e formação de hábitos que podem se manter por toda a vida. Contudo, observa-se que muitas crianças apresentam resistência em aceitar frutas, verduras e legumes, seja por falta de hábito familiar, pela preferência por alimentos ultraprocessados ou

¹ Acadêmico do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: caiobalbofreitas@gmail.com

² Acadêmico do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: hugojoao.rocha2024@gmail.com

³ Acadêmica do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail:juliamberriel@gmail.com

⁴ Acadêmica do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: pamela.oliveira@gmail.com

⁵ Nutricionista. Professora da Estácio Fapan. taniia.tqm1@gmail.com

até mesmo pela ausência de estímulos lúdicos que despertem curiosidade e interesse pelo alimento. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional voltada ao público infantil torna-se uma estratégia essencial, principalmente quando desenvolvida em ambientes escolares e de cuidado, onde a criança passa boa parte do seu tempo.

O tema frutalizando promoveu alimentação saudável por meio de atividades lúdicas na creche Espaço baby, entendendo que o brincar pode ser um recurso pedagógico eficaz para aproximar as crianças dos alimentos e estimular práticas alimentares mais equilibradas. A fundamentação teórica apoia-se em autores que defendem a importância da educação alimentar desde os primeiros anos de vida, ressaltando que a ludicidade é uma ferramenta poderosa no processo de ensino-aprendizagem, pois permite à criança explorar, experimentar e aprender de forma prazerosa.

O objetivo geral deste trabalho foi incentivar crianças com idade entre 2 à 5 anos a consumirem frutas e verduras e compreenderem, de maneira simples e divertida, a relevância dos alimentos saudáveis no seu cotidiano. Como objetivos específicos, buscou-se: (a) despertar a curiosidade das crianças sobre diferentes frutas; (b) promover o contato sensorial com os alimentos; (c) estimular a aceitação e o consumo de frutas; e (d) favorecer um momento coletivo de aprendizado e socialização por meio de atividades recreativas.

A questão-problema que norteou a pesquisa pode ser assim formulada: como atividades lúdicas podem contribuir para despertar o interesse e incentivar o consumo de alimentos saudáveis entre crianças da primeira infância?

O espaço onde o projeto foi desenvolvido é a creche Espaço Baby, localizada na cidade em que os pesquisadores residem. A instituição acolhe crianças de até cinco anos, oferecendo cuidado, acompanhamento pedagógico e estímulo ao desenvolvimento infantil. Historicamente, a creche surgiu da necessidade local de proporcionar um ambiente seguro e educativo para crianças cujos responsáveis trabalham fora, consolidando-se como um espaço de acolhimento, aprendizagem e socialização na comunidade.

A realização deste trabalho justifica-se pela relevância social e pedagógica da temática. A infância é uma fase determinante para a formação de hábitos, e as intervenções realizadas nesse período podem influenciar diretamente a saúde futura do indivíduo. A escolha de trabalhar com a ludicidade partiu do entendimento de que a criança aprende mais facilmente quando está envolvida em brincadeiras, tornando o processo de educação alimentar mais natural e prazeroso.

Além disso, o projeto tem relevância para a sociedade porque atua na prevenção de problemas de saúde pública, como obesidade infantil, desnutrição e deficiências nutricionais,

que estão cada vez mais presentes na realidade brasileira. Ao incentivar o consumo de frutas e mostrar às crianças que alimentos saudáveis podem ser saborosos e divertidos, busca-se contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes e com melhor qualidade de vida.

O trabalho foi elaborado a partir da necessidade de unir teoria e prática, aproximando o conteúdo acadêmico das demandas reais da comunidade. A experiência no Espaço Baby demonstrou que pequenas ações educativas podem ter grande impacto na vida das crianças e de suas famílias. Desse modo, a proposta não se restringe apenas ao ambiente da creche, mas pretende gerar reflexões que possam alcançar o âmbito social de forma mais ampla.

Portanto, a presente pesquisa assume importância por abordar um tema atual e necessário, unindo educação, saúde e ludicidade em prol da promoção da qualidade de vida infantil. O uso de estratégias criativas, como contação de histórias, brincadeira da caixa surpresa, roleta das frutas e a elaboração coletiva de uma salada de frutas, mostrou-se uma alternativa eficaz para sensibilizar e incentivar as crianças, reforçando o papel da escola e da sociedade na construção de hábitos alimentares mais saudáveis.

2 METODOLOGIA

Este projeto de intervenção educativa, de caráter lúdico, foi desenvolvido com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças da educação infantil. A ação ocorreu no Espaço Baby, vinculada ao Centro Universitário Estácio do Pantanal, em Cáceres, Mato Grosso, com o apoio da equipe pedagógica da instituição. Participaram aproximadamente quinze crianças, com idades entre dois e cinco anos, matriculadas no espaço. A escolha desse público justifica-se pela relevância da introdução precoce de práticas educativas relacionadas à alimentação, favorecendo a formação de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

O planejamento do projeto envolveu reuniões prévias nas quais foram definidos os objetivos de cada etapa, as atividades a serem desenvolvidas e a divisão de responsabilidades entre os membros da equipe. Todo o material necessário foi preparado antecipadamente, incluindo uma variedade de frutas, como banana, maçã, morango, melão, uva, mamão, kiwi e laranja, além de materiais de apoio, como uma história temática, decorações, uma caixa surpresa e uma roleta lúdica. Para o registro das atividades, utilizamos um celular, garantindo a documentação audiovisual do processo.

As atividades foram conduzidas de forma sequencial, interativa e participativa. Inicialmente, fizeram-se a contação de uma história temática sobre frutas, apresentando por personagens que ilustravam, de maneira lúdica, os benefícios de uma alimentação saudável. Em seguida, as crianças participaram de uma dinâmica sensorial, na qual colocaram as mãos em

uma caixa surpresa para identificar frutas, legumes e verduras apenas pelo tato, estimulando o reconhecimento sensorial. Posteriormente, a roleta das frutas foi utilizada para promover a curiosidade e o desenvolvimento do paladar, ao girar a roleta ilustrada e consumir a fruta indicada. Por fim, houve uma observação orientada, momento dedicado à experimentação de diferentes frutas, incentivando a disponibilidade de sabores variados e o aprendizado sobre a diversidade alimentar.

A intervenção teve duração aproximada de sessenta minutos e foi realizada em um único encontro previamente agendado com a instituição. Para a avaliação qualitativa, as atividades foram registradas por meio de vídeos e fotografias, além de observações sobre o interesse, a participação e a receptividade das crianças em cada etapa. Esses dados permitiram analisar a adesão ao projeto, o envolvimento do público-alvo e os principais desafios enfrentados durante a prática. Todas as ações foram realizadas com autorização pedagógica da instituição, respeitando a faixa etária das crianças e utilizando metodologias adequadas ao contexto educacional e ao ambiente escolar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a execução do projeto Frutalizando, observou-se uma participação ativa e entusiasmada por parte das crianças, que demonstraram curiosidade e disposição para interagir com as frutas apresentadas. A contação de história inicial contribuiu para a introdução lúdica do tema, favorecendo a atenção e o interesse do grupo, esse resultado pode ser explicado pelo fato de que as atividades narrativas, especialmente quando associadas a elementos visuais, estimulam a imaginação e facilitam a aprendizagem infantil.

Na etapa da dinâmica do tato, as crianças apresentaram surpresa e diversão ao identificar frutas e hortaliças apenas pelo toque. Embora algumas tivessem dificuldade em reconhecer certos alimentos, a atividade proporcionou estímulos sensoriais importantes, reforçando a ideia de que experiências multissensoriais são fundamentais para a construção de hábitos alimentares saudáveis na infância. De acordo com a literatura, estratégias que envolvem os sentidos ampliam o vínculo das crianças com os alimentos e reduzem a resistência a novos sabores.

A roleta das frutas foi outro ponto de grande engajamento, a expectativa gerada pelo giro da roleta estimulou a interação, além de favorecer a aceitação de diferentes frutas, o resultado mais expressivo foi a degustação, muitas crianças pediram para repetir e experimentaram frutas que, segundo relatos das educadoras, costumam recusar em outras situações. Tal achado evidencia que o ambiente positivo, aliado a ludicidade, pode modificar comportamentos alimentares, promovendo maior abertura à experimentação de alimentos

novos.

Apesar dos resultados positivos, foi necessário lidar com desafios como a limitação do tempo disponível e a necessidade de adaptação da linguagem utilizada. Observou-se que algumas instruções não foram plenamente compreendidas, exigindo simplificação e ajustes na condução das atividades, esses aspectos reforçam a importância de adequar a metodologia à faixa etária, visto que a manutenção da atenção das crianças pequenas é naturalmente limitada.

De forma geral, os resultados alcançados confirmam que ações educativas pautadas na ludicidade e na participação ativa são eficazes para estimular hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância. A experiência prática vivenciada pelos discentes também demonstrou a relevância da extensão universitária como ferramenta de aproximação entre o saber acadêmico e a realidade comunitária, quanto à necessidade de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis no âmbito escolar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Frutalizando evidenciou que intervenções educativas, quando fundamentadas em empatia, criatividade e adequado planejamento, apresentam potencial significativo para promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Os resultados obtidos demonstraram eficácia de práticas lúdicas e sensoriais na introdução de educação nutricional, revelando-se uma estratégia pertinente para despertar o interesse e favorecer a adesão das crianças a escolhas alimentares mais equilibradas.

No que concerne às conquistas alcançadas, destacam-se a consolidação do vínculo entre teoria e prática na formação discente, o desenvolvimento de competências éticas e profissionais dos estudantes envolvidos, bem como a ampliação da consciência acerca da relevância social das ações de extensão universitária. Observa-se, ainda, impacto positivo na promoção da saúde infantil, reafirmando o papel dessas iniciativas como instrumentos de transformação educacional e social.

Todavia, faz-se necessário reconhecer as limitações inerentes ao estudo, notadamente relacionadas ao tempo restrito de execução e ao número reduzido de participantes, fatores que restringem a possibilidade de generalização dos resultados. Diante disso, ressalta-se a importância da continuidade e expansão do projeto, de modo a abranger um público mais amplo, assegurar maior frequência das ações e possibilitar análises mais consistentes. Tais reconsiderações contribuem para o fortalecimento da proposta e para a maximização dos benefícios observados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LAWRENCE, M.; LOUPERT, R.; PIEDADE, M.; RIBEIRO, L.; SIQUEIRA, L. A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039–2049, 2010.

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NO PERÍODO GESTACIONAL E PUERPERAL

Bianca De Paula Almeida¹

Camily Vitória Ferreira da Silva¹

Gisele Martins de Jesus¹

Samille Silva Scandian¹

Ednardo Fornanciari Antunes²

Resumo

A fisioterapia desempenha papel essencial na promoção da saúde da mulher durante a gestação e o puerpério, atuando na prevenção e no tratamento de alterações musculoesqueléticas e funcionais decorrentes desse período. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, os benefícios da fisioterapia no ciclo gravídico-puerperal, com ênfase nas intervenções voltadas à melhora da qualidade de vida materna. A pesquisa foi realizada entre agosto e setembro de 2025 nas bases SciELO, PubMed, Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico, utilizando os descritores “fisioterapia”, “gestação”, “puerpério”, “qualidade de vida” e “saúde da mulher”. Dos 52 artigos inicialmente identificados, 31 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados evidenciam que a atuação fisioterapêutica, por meio de recursos como cinesioterapia, kinesio tape, exercícios de fortalecimento do core, técnicas de Kegel, reeducação postural e respiratória, além de estratégias de relaxamento, contribui significativamente para a redução da dor lombar, prevenção da diástase abdominal e disfunções do assoalho pélvico, e melhora do bem-estar físico e emocional. Conclui-se que a fisioterapia, enquanto prática preventiva, educativa e terapêutica, é indispensável para a promoção da saúde integral da gestante e da puerpera, reforçando a importância da implementação de protocolos baseados em evidências científicas nos serviços de saúde.

Palavras-chave: Saúde da Mulher; Gestação; Puerpério; Qualidade de Vida; Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

A gestação e o período puerperal configuram-se como fases únicas e significativas na vida da mulher, caracterizadas por mudanças fisiológicas, anatômicas, hormonais e emocionais que exigem importantes adaptações do organismo. Essas mudanças são necessárias para o desenvolvimento fetal, para o preparo do corpo feminino para o parto e a amamentação. Dentro desse contexto, a qualidade de vida materna pode ser impactada por desconfortos osteomusculares, dores lombares, disfunções do assoalho pélvico, incontinência urinária, fadiga muscular, além de fatores emocionais decorrente das demandas do cuidado com o recém-nascido (COSTA et al., 2021).

A complexidade dessas transformações exige uma abordagem multiprofissional no cuidado da mulher, destacando-se a atuação fisioterapêutica como uma importante aliada na

¹ Acadêmica de Fisioterapia. Centro Universitário Estácio do Pantanal. silvascandiansamille@gmail.com

² Fisioterapeuta. Professor do Centro Universitário Estácio do Pantanal. efa1801@gmail.com

promoção da saúde e no suporte à mulher durante o ciclo gravídico-puerperal. A fisioterapia atua de forma preventiva, educativa e terapêutica, contribuindo significativamente para a redução dos desconfortos físicos, a melhora da funcionalidade corporal, o fortalecimento muscular, a preparação para o parto e a recuperação no pós-parto (DIAS; LIMA, 2025). Portanto, o fisioterapeuta atua de forma individualizada, contribuindo para uma gestação mais confortável, um parto mais funcional e um puerpério com menor risco de disfunções físicas, favorecendo a consciência corporal a reeducação postural e o bem-estar emocional, assim proporcionando mais segurança e autonomia a mulher nesse período (SILVA; MARTINS; ALVES, 2025).

Dentre as principais queixas apresentadas pelas gestantes, destacam-se a dor lombopélvica, a incontinência urinária e a disfunção do assoalho pélvico. Tais disfunções, muitas vezes subnotificadas por vergonha ou falta de informação, podem persistir no pós-parto, comprometendo a autoestima e a qualidade de vida da puérpera (SILVA et al., 2024). A fisioterapia pélvica tem sido amplamente recomendada para prevenir e tratar essas alterações, por meio de recursos como cinesioterapia, exercícios perineais, eletroestimulação e técnicas de biofeedback, pois, assim sendo aplicadas de forma precoce e adequada, essas intervenções auxiliam na prevenção de disfunções e na recuperação funcional do assoalho pélvico, favorecendo o retorno as atividades da vida diária (OLIVEIRA; REIS, 2023).

No puerpério, o corpo feminino continua passando por alterações importantes, especialmente relacionadas ao processo de recuperação da musculatura abdominal e do assoalho pélvico. A diástase do reto abdominal, por exemplo, é uma condição frequente que pode comprometer a postura, causar dores e favorecer quadros de incontinência urinária ou fecal. A fisioterapia, ao intervir com protocolos específicos, contribui para a reabilitação dessas estruturas, auxiliando na retomada da funcionalidade corporal (COUTINHO et al., 2023).

A dor lombar, comum na gestação, decorre principalmente do aumento do peso corporal, da modificação do centro de gravidade e da frouxidão ligamentar induzida por hormônios como a relaxina. Essas mudanças comprometem a estabilidade da coluna e da pelve, aumentando o risco de sobrecarga musculoesquelética (REIS; ABREU; INOCÊNCIO, 2023). A fisioterapia atua diretamente na correção postural, no fortalecimento da musculatura estabilizadora e na melhora da flexibilidade, reduzindo a dor e promovendo maior conforto durante a gestação (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

Outro aspecto relevante é a saúde emocional da mulher no ciclo gravídico-puerperal. A sobrecarga física e emocional associada às demandas com o recém-nascido, às mudanças hormonais e à privação de sono pode desencadear quadros de ansiedade, estresse e até

depressão pós-parto. Intervenções fisioterapêuticas com técnicas de relaxamento, respiração e consciência corporal podem funcionar como suporte complementar à saúde mental, proporcionando alívio de tensões e promovendo uma vivência materna mais equilibrada (SERPA; SILVA; SALATA, 2020).

Embora os benefícios da fisioterapia estejam amplamente descritos na literatura científica, muitos serviços de saúde ainda não oferecem acompanhamento fisioterapêutico durante o pré-natal e o puerpério. Essa lacuna compromete a integralidade do cuidado materno-infantil e reforça a necessidade de reconhecimento da fisioterapia como parte essencial da equipe multiprofissional na atenção básica à saúde da mulher. Além disso, a carência de políticas públicas que incluam de forma sistemática o fisioterapeuta no pré-natal contribui para a subutilização de estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde (BARBOSA et al., 2019).

Dessa forma, este trabalho justifica-se pela importância de reconhecer e valorizar a atuação da fisioterapia como parte integrante da assistência à saúde da mulher no ciclo gravídico-puerperal. O conhecimento e a disseminação das evidências científicas sobre os benefícios da fisioterapia nesse período contribuem para ampliar o acesso a intervenções seguras e eficazes, promovendo a qualidade de vida da gestante e da puérpera. Ao reunir e analisar as principais contribuições da literatura sobre o tema, pretende-se também incentivar a implementação de práticas fisioterapêuticas nos serviços públicos e privados, visando ao cuidado integral da mulher.

O objetivo geral deste trabalho é analisar as principais alterações fisiológicas e funcionais que acometem as mulheres no ciclo gravídico-puerperal, descrever os recursos e técnicas fisioterapêuticas utilizadas nesse contexto, avaliar os benefícios da fisioterapia na prevenção de disfunções, na promoção da qualidade de vida e no tratamento das alterações presentes, além de discutir a relevância da atuação multiprofissional e a inserção do fisioterapeuta na atenção integral à saúde da mulher.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, método que, segundo Galvão e Pereira (2014), consiste em um processo estruturado e replicável destinado a identificar, avaliar e sintetizar evidências científicas sobre um tema específico. Essa abordagem possibilita reunir e analisar criticamente resultados de diferentes pesquisas, fortalecendo o conhecimento e o embasamento de práticas baseadas em evidências.

A coleta de dados ocorreu entre agosto e setembro de 2025, nas bases SciELO, PubMed,

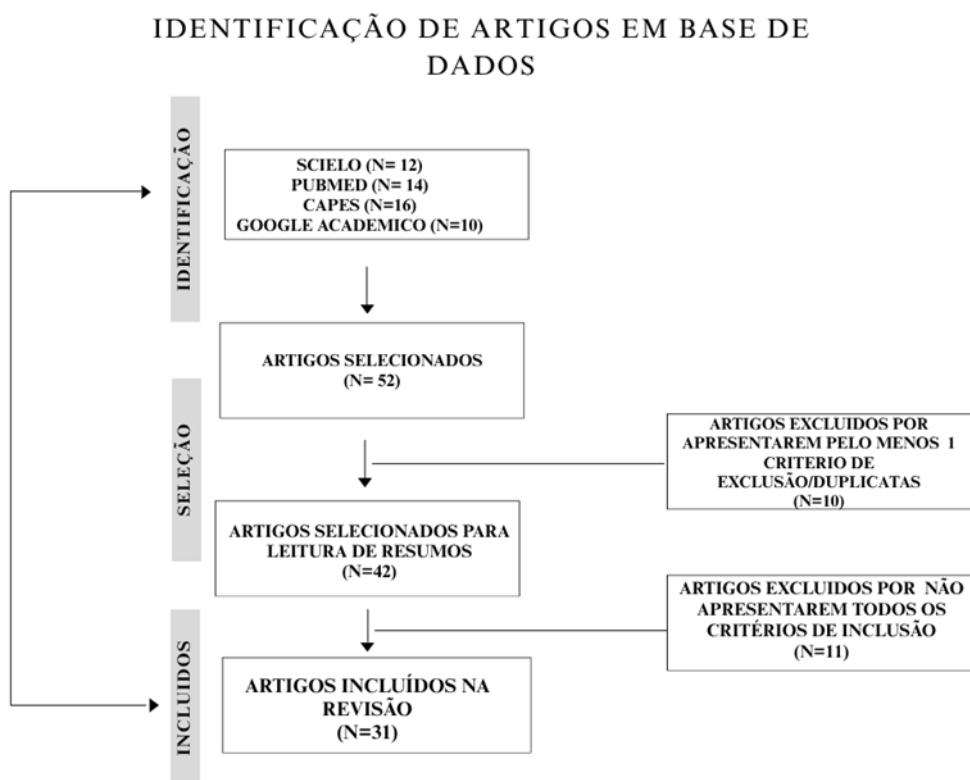
Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância na área da saúde. Os descritores utilizados, conforme os DeCS/MeSH, foram: “fisioterapia”, “gestação”, “puerpério”, “qualidade de vida” e “saúde da mulher”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra e de acesso gratuito, redigidos em português ou inglês, que abordassem a atuação fisioterapêutica durante a gestação e/ou o puerpério, com foco na qualidade de vida. Excluíram-se duplicatas, estudos fora do tema ou período, revisões narrativas e trabalhos sem metodologia definida.

A análise dos artigos seguiu a proposta de Zoltowski; Costa; Teixeira; Koller (2014), por meio da análise de conteúdo temática, visando identificar evidências, estratégias e resultados sobre a atuação fisioterapêutica no ciclo gravídico-puerperal.

Para a realização desta revisão de literatura, foram inicialmente selecionados 52 artigos científicos, provenientes das seguintes bases de dados: SciELO (n=12), PubMed (n=14), CAPES (n=16) e Google Acadêmico (n=10). Após aplicação dos critérios de exclusão por duplicidade e inadequação, restaram 42 estudos, dos quais 11 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Assim, 31 artigos foram selecionados para compor a presente revisão.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos



Fonte: elaborado pelas autoras.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados observou-se a predominância dos recursos fisioterapêuticos durante o período gestacional e puerperal, tais como, cinesioterapia, exercícios perineais, técnicas de biofeedback, eletroestimulação, pilates e exercícios hipopressivos, empregados tanto para prevenção quanto para tratamento e reabilitação de disfunções e condições físicas comuns nesse período. A literatura revisada mostra que a fisioterapia exerce papel fundamental na promoção da funcionalidade, na redução da dor e no fortalecimento da musculatura envolvida no parto, validando os resultados obtidos na análise de gestantes e puérperas (GOMES; LIMA, 2025).

A dor na lombar é uma das queixas predominantes relatadas durante a gestação, impactando significativamente a qualidade de vida das gestantes. Considera-se que em média cerca de 50% das gestantes queixam-se de algum tipo de dor lombar e costumam ser mais frequente no segundo trimestre da gestação (CARVALHO et al., 2016). Isso se dá devido alterações biomecânicas e hormonais que ocorrem no corpo da mulher assim que inicia o desenvolvimento do feto, como mudança no centro de gravidade, aumento da produção de hormônios relaxina, que podem causar frouxidão ligamentar, como também posturas inadequadas, tensão muscular e patologias degenerativas (GARCIA; CASTRO; FREITAS, 2025). O presente estudo evidenciou que os programas fisioterapêuticos compostos por exercícios posturais, técnicas de alongamento e protocolos de fortalecimento da musculatura do core apresentaram impacto significativo na redução da intensidade da lombalgia. Além disso, observou-se melhora expressiva nos níveis de funcionalidade global, promovendo maior estabilidade da coluna vertebral, equilíbrio postural e qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Tais resultados reforçam a importância da atuação fisioterapêutica baseada em exercícios terapêuticos direcionados, que contribuem para o controle da dor, a prevenção de recidivas e o restabelecimento da capacidade funcional (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

O estudo de Costa et al. (2020) investigou os principais desconfortos osteomusculares e a qualidade de vida de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde em Belém do Pará. 30 mulheres participaram da pesquisa, com idade entre 18 e 35 anos, a partir do 4º mês de gestação, sendo a maioria primigestas. Para avaliar os desconfortos musculoesqueléticos, os autores utilizaram o Questionário Nórdico e a Escala Visual Analógica (EVA), enquanto a qualidade de vida foi analisada por meio do questionário SF-36. Os resultados mostraram que as regiões lombar, do quadril e membros inferiores foram as mais acometidas, com 80% das gestantes relatando dor lombar e 93,3% dor em quadril e membros inferiores. Além disso, as

gestantes com dor apresentaram alterações significativas nos domínios de estado geral de saúde e vitalidade, indicando que esses desconfortos impactam diretamente na qualidade das atividades diárias. O estudo também destacou que práticas repetitivas, sedentarismo e tempo prolongado em determinadas posições estavam associados à maior intensidade da dor, reforçando a necessidade de intervenção fisioterapêutica para reduzir sintomas, prevenir complicações e promover maior bem-estar durante a gestação (COSTA; SAITO; FALCÃO; SILVA; NUNES, 2020).

O método Pilates, criado por Joseph Hubertus Pilates na década de 1920, consiste em um sistema de exercícios que visa o controle consciente dos movimentos corporais, integrando mente e corpo por meio de princípios como concentração, controle, centralização, respiração e fluidez (SILVA; ALMEIDA, 2020). A prática é baseada em movimentos que fortalecem os músculos centrais do corpo, especialmente o abdômen, assoalho pélvico e região lombar, promovendo equilíbrio, flexibilidade e estabilidade postural. Por ser um método de baixo impacto, o Pilates é amplamente utilizado na fisioterapia como estratégia preventiva e reabilitadora, podendo ser adaptado às necessidades e condições individuais de cada paciente (FERREIRA; MENDES, 2021). A análise de Gomes et al. (2022) examinou os benefícios do método Pilates na gestação por meio de uma revisão integrativa da literatura, englobando publicações entre 2018 e 2022. A pesquisa reuniu 24 estudos que evidenciaram resultados positivos do Pilates na promoção do bem-estar físico e psicológico das gestantes, destacando melhorias significativas na força muscular, estabilidade postural, controle respiratório e consciência corporal. Além disso, notou-se que a prática regular do método contribui para a redução de dores lombares, fortalecimento do assoalho pélvico e melhor preparo físico para o parto, contribuindo para uma gestação mais saudável. Sendo assim os autores concluíram que o Pilates é uma intervenção segura, eficaz e adaptável às diferentes fases gestacionais, promovendo benefícios tanto fisiológicos quanto emocionais e reforçando sua relevância como recurso terapêutico dentro da fisioterapia obstétrica (GOMES et al., 2022).

No que se refere à incontinência urinária, diversos estudos evidenciam que a musculatura do assoalho pélvico sofre alterações funcionais significativas durante a gestação e o período pós-parto, o que contribui para o surgimento de episódios de perda urinária em aproximadamente 30% das gestantes (DIAS; LIMA, 2025). Essas alterações estão relacionadas à sobrecarga mecânica exercida pelo crescimento uterino, às modificações hormonais que afetam a tonicidade muscular e ao estiramento das estruturas de suporte pélvico, fatores que podem comprometer o controle esfincteriano e a sustentação dos órgãos pélvicos (FERREIRA; OLIVEIRA, 2022). A intervenção fisioterapêutica, por meio de exercícios de Kegel e

programas supervisionados de fortalecimento do assoalho pélvico, tem demonstrado resultados expressivos na redução da frequência e da gravidade da incontinência urinária. Segundo (OLIVEIRA; REIS, 2023), protocolos integrados de fisioterapia pélvica foram capazes de reduzir, em média, 65% dos episódios de perda urinária. Esses achados corroboram os resultados de Serpa, Silva e Salata (2020), que observaram melhora funcional significativa e prevenção de complicações durante o puerpério. Dessa forma, a literatura reforça que a atuação fisioterapêutica não se limita ao tratamento reabilitador, mas também desempenha papel essencial na prevenção e na promoção da saúde da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal.

Em alguns casos a diástase dos músculos retos abdominais caracteriza-se pela separação da linha alba, resultando no afastamento dos músculos retos do abdômen. A diástase é mais frequentemente observada no período pós-parto, em decorrência do estiramento excessivo da parede abdominal durante a gestação e das mudanças hormonais que afetam a integridade do tecido conjuntivo. Essa condição compromete a estabilidade do tronco, podendo predispor o indivíduo a alterações posturais, disfunções do assoalho pélvico e dores lombares (JESUS et al., 2024). O emprego de exercícios específicos para fortalecimento do transverso do abdômen, associadas a técnicas de reeducação postural, pilates, eletroestimulação, exercícios respiratórios promoveram melhora significativa na tonicidade abdominal e no alinhamento da parede abdominal, sendo assim eficazes para prevenir complicações funcionais e estéticas, evidenciando a necessidade de protocolos adaptados à condição de cada paciente. (VASCONCELOS et al., 2017).

A utilização de técnicas fisioterapêuticas complementares, como as bandagens compressivas e o kinesio taping, tem sido amplamente estudada como recurso auxiliar no processo de recuperação, eficaz durante o período puerperal, podendo ser utilizado tanto após o parto normal quanto após a cesariana. Sua aplicação visa oferecer suporte à região abdominal, reduzir edemas e hematomas, melhora da circulação sanguínea e linfática local, na estabilização muscular, além de contribuir para o alívio das dores lombares associadas à gestação e ao pós-parto (RODRIGUES, 2019). Evidenciando ainda que a combinação entre a bandagem elástica e a hidroterapia resultou em diminuição da dor pélvica posterior e melhora da mobilidade nas atividades cotidianas (CIPRIANO, 2017).

Durante o período gestacional e puerperal, a musculatura do assoalho pélvico sofre alterações decorrentes do aumento da pressão intra-abdominal, do estiramento tecidual e das modificações hormonais, que podem comprometer sua função de sustentação e continência. Em relação ao prolapsos genitais e disfunções pélvicas pós-parto, Gomes, Silva e Silva (2022) constataram que a fisioterapia pélvica promove exercícios específicos para melhora na força

muscular da área pélvica, redução da incontinência urinária e prevenção de complicações futuras. Esses achados confirmam a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico para a manutenção da saúde pélvica da mulher (NAGAMINE; DANTAS; SILVA, 2021). Leite et al. (2021) também evidenciaram que protocolos individualizados, baseados na avaliação clínica detalhada, resultaram em recuperação funcional mais rápida e redução de sintomas associados ao prolapso, reforçando a necessidade de intervenções personalizadas.

As técnicas de biofeedback aplicadas na fisioterapia pélvica voltada para gestantes utilizam equipamentos que fornecem retorno visual e/ou auditivo em tempo real, possibilitando o monitoramento da contração e do relaxamento da musculatura do assoalho pélvico. Esse recurso contribui para o aumento da consciência corporal, da coordenação neuromuscular e do fortalecimento perineal, favorecendo a prevenção de disfunções uroginecológicas e o preparo para o parto e o puerpério (SOUZA; MENDES; ALMEIDA, 2022). Segundo Fernandes (2024), o uso do biofeedback é uma estratégia fundamentada na prática baseada em evidências que otimiza a reeducação muscular e melhora a função do assoalho pélvico, promovendo um treinamento mais preciso e individualizado. Já Lima (2021) destaca que o biofeedback atua como uma ferramenta educativa e motivacional, ao permitir que a gestante visualize seu próprio desempenho, aumentando o engajamento no processo terapêutico. Complementarmente, Auxílio de Araújo, Pereira e Botaro (2023) evidenciam que a incontinência urinária é uma das disfunções mais prevalentes na gestação, e que o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, aliado ao uso do biofeedback, é essencial para sua prevenção e manejo clínico. Dessa forma, a aplicação do biofeedback na fisioterapia pélvica gestacional representa uma abordagem segura, moderna e cientificamente embasada, que contribui para a promoção da saúde materna e melhoria da qualidade de vida das gestantes.

Burti et al. (2016) demonstraram que a aplicação de protocolos fisioterapêuticos logo após o parto resulta em redução significativa das dores e melhora do bem-estar geral das puérperas, independentemente da via de parto. Souza e Noronha (2024) reforçam a importância do acompanhamento precoce para minimizar disfunções musculares, aliviar dor e acelerar a recuperação funcional, concordando com os achados de Coutinho et al. (2023), que revisaram a literatura e destacaram os benefícios de programas estruturados de fisioterapia no puerpério.

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia desempenha papel importante no fortalecimento psicológico de gestantes e puérperas. Silva, Martins e Alves (2025) verificaram que mulheres submetidas a protocolos fisioterapêuticos relataram maior segurança, confiança e motivação para retomar suas atividades cotidianas. De forma complementar, Oliveira (2018) identificou que a percepção de bem-estar físico e emocional está diretamente associada à adesão

às intervenções fisioterapêuticas ao longo do ciclo gravídico-puerperal. Dessa maneira, a atuação fisioterapêutica no puerpério revela-se integral, promovendo saúde física e emocional e contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida das mulheres.

Em termos de intervenções específicas, o fortalecimento do core, a cinesioterapia, exercícios respiratórios e a reeducação postural foram citadas de forma recorrente em diversos estudos como estratégias eficazes para prevenção de complicações musculoesqueléticas, melhora da funcionalidade e redução da dor (COSTA et al., 2021; LEITE et al., 2021; REIS; ABREU; INOCÊNCIO, 2023). A hidroterapia e o uso de técnicas complementares, como bandagens e kinesio tape, embora não sejam isoladamente suficientes para tratar todos os sintomas, funcionam como recursos auxiliares que potencializam os resultados dos programas de fisioterapia (CIPRIANO; OLIVEIRA, 2017; SERIANO et al., 2022).

Outro ponto relevante abordado na literatura é a prevenção de complicações a longo prazo, como lombalgia crônica, disfunções pélvicas e alterações posturais. Rocha, Nunes e Latorre (2020) destacam que a fisioterapia pélvica aplicada de forma sistemática previne disfunções futuras, especialmente quando iniciada no puerpério imediato. Silva et al. (2024) reforçam que a intervenção precoce, aliada ao acompanhamento contínuo, aumenta a eficácia da reabilitação e reduz a recorrência de sintomas, corroborando a necessidade de protocolos estruturados baseados em evidências científicas.

Em síntese, os resultados do presente estudo demonstram que a fisioterapia na gestação e no puerpério desempenha papel essencial na promoção da saúde física e psicológica da mulher, oferecendo intervenções seguras e eficazes. A comparação entre os diferentes estudos analisados evidencia concordância quanto à importância do fortalecimento muscular, reeducação postural, exercícios específicos e acompanhamento individualizado. Ao mesmo tempo, algumas divergências quanto à frequência, intensidade e tipo de intervenção destacam a necessidade de adaptação dos protocolos à realidade de cada paciente, reforçando a importância do planejamento clínico individualizado.

Dessa forma, os achados desta revisão sistemática da literatura indicam que a fisioterapia deve ser considerada uma ferramenta fundamental na assistência à gestante e puérpera, contribuindo para a prevenção de disfunções musculoesqueléticas, melhoria da funcionalidade, redução da dor, fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e promoção do bem-estar psicológico. As evidências científicas apontam que a implementação de protocolos estruturados, baseados em boas práticas e individualizados, garante maior efetividade dos resultados e oferece suporte seguro à mulher durante o ciclo gravídico-puerperal.

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a revisão

Título	Autor	Objetivo	Resultados
Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais em gestantes	BARBOSA et al.	Identificar como a fisioterapia pode atuar nas disfunções sexuais durante a gestação	Evidenciou melhora na função sexual e na qualidade de vida das gestantes
Atuação fisioterapêutica no período gestacional: revisão de literatura	COSTA et al.	Analizar a atuação fisioterapêutica nas alterações gestacionais	Destaca-se a importância do acompanhamento fisioterapêutico para aliviar desconfortos
Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério	SERPA, ; SILVA ; SALATA.	Verificar os benefícios da fisioterapia na incontinência urinária pós-parto	Evidenciou redução da perda urinária após treinamento muscular
Desconfortos osteomusculares e alterações da qualidade de vida em gestantes	COSTA et al.	Investigar o impacto dos desconfortos osteomusculares na gestação	Identificou que as dores musculares interferem na qualidade de vida
Atuação da fisioterapia em puérperas	SOUZA; NORONHA.	Revisar os benefícios da fisioterapia no pós-parto	Redução de dores e melhora da postura
Aplicação da fisioterapia e seus efeitos no prolapsão genital	GOMES; SILVA; SILVA.	Analizar os efeitos da fisioterapia no prolapsão genital	A fisioterapia melhora a força muscular e reduz sintomas
Atuação da Fisioterapia na Gestação	LEITE et al.	Investigar o papel da fisioterapia na gestação	A fisioterapia reduz dores e melhora a qualidade de vida
A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher	NAGAMINE; DANTAS; SILVA.	Analizar os benefícios do fortalecimento pélvico	Aumenta o controle urinário e sexual
Avaliação do preparo dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal	FREITAS et al.	Verificar o preparo muscular pélvico em gestantes	Mostrou aumento da consciência corporal
Fisioterapia na pós-gestação	COELHO et al.	Avaliar o papel da fisioterapia após o parto	Contribui na recuperação funcional
Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas	ROCHA; NUNES; LATORRE.	Investigar o papel preventivo da fisioterapia pélvica	Evidenciou redução das disfunções urinárias
Atuação da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária em gestantes	SILVA; MARTINS; ALVES.	Avaliar a eficácia da fisioterapia na incontinência urinária	bons resultados com mostrou exercícios de Kegel
Atuação fisioterapêutica na lombalgia durante o período gestacional	SILVA.	Avaliar o papel da fisioterapia na lombalgia gestacional	Melhora significativa da dor lombar
Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação	OLIVEIRA; REIS.	Analizar a atuação fisioterapêutica nas disfunções pélvicas	Evidenciou melhora da força muscular
Atuação da fisioterapia no tratamento da diástase do reto abdominal em puérperas	COUTINHO; SILVA; ALVES.	Revisar o papel da fisioterapia na diástase abdominal	Mostrou redução da diástase com exercícios específicos

A importância da fisioterapia nas fases gestacionais	REIS; ABREU; INOCÊNCIO.	Destacar a relevância da fisioterapia no período gestacional	Melhora global da saúde materna
Saúde emocional da mulher gestante: a importância da fisioterapia	SERPA; SILVA; SALATA.	Analizar os impactos da fisioterapia na saúde emocional	A fisioterapia reduz ansiedade e melhora o bem-estar
A importância da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos?	BARBOSA; SILVA; SANTOS.	Verificar o cenário atual da fisioterapia gestacional	Mostra avanço nas pesquisas e práticas fisioterapêuticas
Atuação da fisioterapia no puerpério: uma revisão de literatura	COUTINHO et al.	Revisar a atuação da fisioterapia no pós-parto	Evidencia benefícios funcionais e emocionais
Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas	ROCHA; NUNES; LATORRE.	Analizar o papel da fisioterapia pélvica na prevenção e redução das disfunções do assoalho pélvico em mulheres	Exercícios pélvicos fortalecem músculos e previnem incontinência e prolapsos.
Importância do fisioterapeuta no período gestacional	SILVA; RESPLANDES; SILVA.	Destacar a relevância da atuação do fisioterapeuta na gestação.	Melhora da postura e redução de desconfortos
Fisioterapia em obstetrícia pelos olhos das gestantes	KEIL et al.	Analizar a percepção das gestantes sobre a fisioterapia obstétrica.	Gestantes desconhecem a atuação da fisioterapia, mas reconhecem seus benefícios.
Lombalgia na gestação	CARVALHO et al.	Avaliar a frequência e características da dor lombar em gestantes de baixo risco.	Lombalgia em 68 % das gestantes, mais comum no 2.º trimestre, piora em pé.
Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa	CARNEIRO et al.	Avaliar os benefícios do método Pilates durante a gestação.	Pilates melhora flexibilidade, força, respiração e propriocepção; adapta-se ao desenvolvimento gestacional.
A percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto	SILVA et al.	Analizar a percepção de puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto.	Fisioterapia contribuiu para parto de qualidade, com redução de complicações e desconfortos.
Fisioterapia na recuperação muscular de diástase abdominal em puérperas	COSTA; OLIVEIRA; ALVES.	Destacar a importância da fisioterapia na recuperação da diástase abdominal pós-parto.	A fisioterapia fortalece o abdômen, melhora a postura e a estabilidade pélvica, favorecendo a reabilitação e o bem-estar da puérpera.
Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase pós-parto (fisioterapia)	SOUZA et al.	Avaliar a eficácia da fisioterapia na redução da diástase abdominal pós-parto.	A fisioterapia no puerpério contribui para reduzir a diástase abdominal, promovendo fortalecimento muscular e melhora da função do tronco.
Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes	CIPRIANO; OLIVEIRA.	Avaliar efeitos da bandagem elástica e da hidroterapia na dor pélvica e funcionalidade de gestantes.	Ambos os métodos reduziram a dor pélvica e melhoraram a funcionalidade das gestantes.

Uso do biofeedback na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico: uma abordagem da prática baseada em evidência.	FERNANDES.	Analizar a eficácia do biofeedback na reabilitação do assoalho pélvico com base em evidências científicas.	O biofeedback mostrou-se eficaz para melhorar a força, controle e funcionalidade da musculatura do assoalho pélvico.
Biofeedback na atividade eletromiográfica dos músculos do assoalho pélvico em gestantes: revisão e proposta de manual de orientação	LIMA, E.	Revisar o uso do biofeedback na atividade dos músculos do assoalho pélvico em gestantes e propor um manual de orientação.	O biofeedback é eficaz para monitorar e melhorar a ativação muscular do assoalho pélvico, oferecendo suporte educativo às gestantes.
Prevalência e variáveis associadas à incontinência urinária em gestantes: revisão integrativa	AUXÍLIO DE ARAÚJO; PEREIRA; BOTARO.	Analizar a prevalência e fatores associados à incontinência urinária em gestantes.	identificou alta prevalência de incontinência urinária na gestação, com fatores de risco relacionados à idade, paridade e histórico obstétrico.

Fonte: elaborado pelas autoras.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise dos estudos incluídos nesta revisão sistemática, observa-se a relevância da fisioterapia no ciclo gravídico-puerperal, destacando sua contribuição na prevenção e no tratamento de disfunções musculoesqueléticas, no fortalecimento do assoalho pélvico e na promoção da qualidade de vida da mulher. Observou-se que as intervenções fisioterapêuticas, quando aplicadas de forma precoce e individualizada, proporcionam melhora significativa na funcionalidade, na redução da dor e no bem-estar físico e emocional das gestantes e puérperas. Além disso, reforça-se a importância da inserção efetiva do fisioterapeuta nas equipes multiprofissionais de atenção à saúde da mulher, especialmente na atenção básica, visando ao cuidado integral e humanizado. Conclui-se que a ampliação do acesso aos serviços fisioterapêuticos e a implementação de protocolos baseados em evidências são fundamentais para promover uma maternidade mais saudável, segura e acolhedora.

REFERÊNCIAS

AUXÍLIO DE ARAÚJO, M. T.; PEREIRA, V. M.; BOTARO, C. A. Prevalência e variáveis associadas à incontinência urinária em gestantes: revisão integrativa. *revista brasileira de fisioterapia pélvica*, v. 3, n. 3, p. 94-103, 2023. doi: 10.62115/rbfp.2023.3(3)94-103.

BARBOSA, I. m. et al. Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais em gestantes. *Revista da FAESF*, Teresina, 2020.

BARBOSA, M. A. DE A.; SILVA, D. A. DA; SANTOS, L. F. DOS. A importância da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos? uma revisão integrativa, 2025.

CARNEIRO, G. de S.; PACHECO, N. I.; LOPES, D. C.; COUTINHO, I. V. L.; SILVA, A. P.; SILVA, M. M. P.; FILHO, F. J. de A.; REGO, A. E. A. do; RODRIGUES, J. S.; MENDES, L. A. P. F.; FERREIRA MENDES, L. A. P. Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, [S.l.], v. 11, n. 14, p. e197111435821, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.35821.

CARVALHO, MARIA EMÍLIA COELHO COSTA; LIMA, LUCIANA CAVALCANTI; TERCEIRO, CRISTOVAM ALVES DE LIRA; PINTO, DEYVID RAVY LACERDA; SILVA, MARCELO NEVES; COZER, GUSTAVO ARAÚJO; COUCEIRO, TANIA CURSINO DE MENEZES. Lombalgia na gestação. *revista brasileira de anestesiologia*, recife, v. 66, n. 5, p. 527–533, 2016.

CIPRIANO, PÂMELLA; OLIVEIRA, CLAUDIA DE. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. *fisioterapia brasil*, v. 18, n. 1, p. 2–11, 2017.

COELHO, S. R. DE A. ET AL. fisioterapia na pós-gestação. *recima21 - revista científica multidisciplinar*, v. 2, n. 7, e27513, 2021.

COSTA, A. M. S.; SAITO, P. L.; FALCÃO, L. F. M.; SILVA, S. C. B.; NUNES, E. F. C. Desconfortos osteomusculares e alterações da qualidade de vida em gestantes. *Revista saúde, Sta. maria*, v. 46, n. 1, 2020.

COSTA, A. S. P.; OLIVEIRA JÚNIOR, P. L.; ALVES, A. E. O. DE A. Fisioterapia na recuperação muscular de diástase abdominal em puérperas. *revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação – rease*, v. 7, n. 11, p. 1251–1262, 2021. doi: 10.51891/rease.v7i11.3091.

COSTA, R. C. M. ET AL. Atuação fisioterapêutica no período gestacional: revisão de literatura. *revista científica da faculdade de educação e meio ambiente, ariquemes*, v. 12, n. 1, p. 73–82, 2021.

COUTINHO, J. P.; PEREIRA, G. C.; SOUSA, G. R. DA P.; MARTINS, A. F.; SILVA, A. C. A.; MUTO, F. M. L. Atuação da fisioterapia no puerpério: uma revisão de literatura. *recima21: revista científica multidisciplinar*, v. 4, n. 10, 2023.

COUTINHO, J. P.; SILVA, A. S.; ALVES, M. F. Atuação da fisioterapia no tratamento da diástase do reto abdominal em puérperas: uma revisão sistemática, 2024.

DIAS, N. F.; LIMA, M. C. Atuação da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos? uma revisão integrativa, 2025.

ESUS, A. C. M.; SOUZA, A. S.; MENEZES, G. B.; SANTOS, J. O. DOS. Fisioterapia na diástase dos músculos retos abdominais no pós-parto: revisão integrativa. *contemporânea*, v. 4, n. 7, p. 1–17, 2024.

FERNANDES, A. C. N. L. Uso do biofeedback na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico: uma abordagem da prática baseada em evidência. 2024. tese (doutorado em reabilitação e desempenho funcional) – faculdade de medicina de ribeirão preto, universidade

de São Paulo, ribeirão preto, 2024.

FREITAS, L. C. DE ET AL. Avaliação do preparo dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal. [periódico não informado], 2021.

GOMES, T. S. A.; SILVA, T. A. DA; SILVA, K. C. C. Aplicação da fisioterapia e seus efeitos no prolapsos genital. [periódico não informado], 2022.

JESUS, A. C. M. DE, SOUZA, A. S., MENEZES, G. B., SANTOS, J. O. DOS, SILVA, L. A. S., GUIMARÃES, E. DE C., RODRIGUES, I. DA S. V., & ALMEIDA, G. K. M. DE. (2024). Fisioterapia na diástase dos músculos retos abdominais no pós-parto: revisão integrativa. *revista contemporânea*, 4(7), e5102.

KEIL, MARINA JOICE; DELGADO, ALEXANDRE MAGNO; XAVIER, MIKAELA APARECIDA DE OLIVEIRA; NASCIMENTO, CASSIANE MERIGO DO. Fisioterapia em obstetrícia pelos olhos das gestantes: um estudo qualitativo. *fisioterapia em movimento*, Curitiba, v. 35, ed. especial, p. e356017, 2022. doi: 10.1590/fm.2022.356017.0.

LEITE, R. N. O. ET AL. Atuação da fisioterapia na gestação. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 12, p. 119004–119011, dez. 2021.

LIMA, E. G. Biofeedback na atividade eletromiográfica dos músculos do assoalho pélvico em gestantes: revisão e proposta de manual de orientação. *fisioterapia brasil*, v. 22, n. 4, 2021.

NAGAMINE, B. P.; DANTAS, R. S.; SILVA, K. C. C. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. 2021.

OLIVEIRA, A. M. DE; REIS, M. A. DE. Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação, 2023.

REIS, M. A. DE; ABREU, N. M. DE; INOCÊNCIO, N. M. DE. A importância da fisioterapia nas fases gestacionais, 2025.

ROCHA, M. A.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas. *fisisenectus*, chapecó, v. 8, 2020.

ROCHA, M. A.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas. *fisisenectus*, chapecó, v. 8, 2020.

SERPA, A. P. V.; SILVA, L. S.; SALATA, M. C. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. *revista saúde e inovação*, São Paulo, v. 1, n. 1, 2020.

SERPA, L. M.; SILVA, M. A. DA; SALATA, R. M. DA S. Saúde emocional da mulher gestante: a importância da fisioterapia, 2020.

SILVA, A. B. DE M. A. Atuação fisioterapêutica na lombalgia durante o período gestacional, 2025.

SILVA, A. R.; MARTINS, V. F.; ALVES, C. A. Contribuições da fisioterapia para o cuidado à mulher no ciclo gravídico-puerperal. *revista brasileira de saúde materno infantil*, Recife, v. 25, n. 1, p. 123–130, 2025.

SILVA, J. R. DA; RESPLANDES, W. L.; SILVA, K. C. C. DA. Importância do fisioterapeuta no período gestacional = importance of the physiotherapist in the gestational period = importancia del fisioterapeuta en el periodo gestacional. research, society and development, [s. l.], v. 10, n. 11, e480101119977, 2021.

SILVA, KEILA GABRIELE DA; VITÓRIA, MARIA GABRIELA; CORREIA, ISABEL CRISTINA I. DA S.; MARTINS, ISABELA DO C.; YONAMINE, CAMILA Y. A percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto. 2024.

SILVA, L. C.; MARTINS, N. DE S.; ALVES, É. D. Atuação da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária em gestantes. revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação, v. 11, n. 6, p. 955–969, 2025.

SOUZA, A. A. C.; NORONHA, F. L. DE A. Atuação da fisioterapia em puérperas. Brazilian Journal of Health Review, v. 7, n. 1, 2024.

SOUZA, M.; GONTIJO, V.; ARAÚJO, H. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase pós-parto (fisioterapia). revista real, v. 2, n. 1, 2023.

EFEITOS DA CINESIOTERAPIA NO ASSOALHO PÉLVICO DURANTE A GESTAÇÃO

Dhebora Azevedo Rocha¹
Ellen Caroliny A. Guimarães²
Lais Monsores Matos³
Ednardo Fornanciari Antunes⁴

Resumo

A gestação provoca mudanças fisiológicas e anatômicas no assoalho pélvico, podendo levar a disfunções como incontinência urinária, dor pélvica e prolapo genital. A cinesioterapia surge como uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento dessas condições, promovendo o fortalecimento muscular e a melhoria da qualidade de vida das gestantes. Além disso, ela contribui para a estabilização biomecânica da pelve, essencial para o suporte ao peso do útero em crescimento e para a preparação do corpo para o parto. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, investigando sua eficácia no alívio dos sintomas gestacionais e sua contribuição para práticas de cuidado personalizadas. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, baseada na análise de artigos científicos e materiais acadêmicos da área de fisioterapia pélvica. Os resultados mostram que a cinesioterapia melhora o controle muscular, alivia a dor e reduz o risco de disfunções gestacionais. A utilização dessa técnica favorece a saúde materna, devendo ser incentivada por profissionais de saúde, especialmente fisioterapeutas, para ampliar sua acessibilidade à população. O incentivo à cinesioterapia no pré-natal pode promover a autonomia das gestantes no cuidado com o próprio corpo e melhorar sua qualidade de vida durante e após a gestação.

Palavras-chave: Gravidez; Assoalho Pélvico; Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período de intensas transformações no corpo da mulher, que envolve não apenas mudanças hormonais e emocionais, mas também modificações anatômicas significativas. Esses ajustes são essenciais para a adaptação do corpo ao desenvolvimento do feto, mas, ao mesmo tempo, podem gerar desconfortos e complicações de saúde, especialmente no que diz respeito à função do assoalho pélvico. Durante a gravidez, o assoalho pélvico, composto por músculos, ligamentos e tecidos conectivos, desempenha um papel fundamental na sustentação dos órgãos pélvicos, na continência urinária e fecal, além de contribuir para a estabilidade corporal da gestante. As alterações na estrutura e função dessa musculatura podem resultar em diversas disfunções, como incontinência urinária, dor pélvica, prolapo genital, entre outras (Castro, 2021).

¹ Acadêmica de Fisioterapia. Estácio de Sá Santa Cruz

² Acadêmica de Fisioterapia. Centro Universitário Estácio do Pantanal. ellenguimaraesxo@gmail.com

³ Acadêmica de Fisioterapia. Faculdade Estácio do Amazonas.

⁴ Fisioterapeuta. Professor do Centro Universitário Estácio do Pantanal. efa1801@gmail.com

Com o crescimento do útero, há um aumento da pressão intra-abdominal, o que coloca uma carga adicional sobre os músculos do assoalho pélvico. Isso pode levar à fadiga muscular, dificultando a contração adequada dessa musculatura e afetando sua função. O enfraquecimento do assoalho pélvico, consequentemente, pode resultar em complicações na gestação. Além disso, essas condições podem interferir diretamente na qualidade de vida da gestante, prejudicando aspectos físicos, emocionais e sociais, o que ressalta a necessidade de intervenções que promovam a saúde e o bem-estar durante esse período (Assis, 2010).

A cinesioterapia, como uma abordagem terapêutica focada no fortalecimento muscular e na estabilização biomecânica, surge como uma importante ferramenta no cuidado da saúde da mulher durante a gestação. Essa técnica, que envolve a prática supervisionada de exercícios específicos para a musculatura pélvica e corporal, tem se mostrado eficaz na prevenção e no tratamento das disfunções relacionadas ao assoalho pélvico (Leite et al., 2021).

Diversos estudos têm demonstrado que a prática de cinesioterapia, quando realizada de maneira supervisionada e adaptada às necessidades de cada gestante, pode trazer benefícios significativos para a saúde materna. Segundo Baracho (2002), citado por Coser e Campagnoli (2023), a prática supervisionada de exercícios moderados durante o pré-natal favorece a adaptação do corpo às mudanças da gestação, diminuindo dores e promovendo bem-estar.

Além disso, a fisioterapia pélvica orientada contribui para uma maior consciência corporal da gestante, permitindo que ela desenvolva um melhor controle sobre sua musculatura, o que pode facilitar o trabalho de parto e acelerar a recuperação pós-parto. A fisioterapia pélvica, por exemplo, não só melhora a função dos músculos pélvicos, mas também promove uma maior consciência corporal, permitindo que a gestante compreenda melhor seu corpo e os sinais do próprio organismo durante a gestação. O fortalecimento do assoalho pélvico é especialmente importante para a preparação do parto, pois facilita a dilatação e a expulsão do bebê, tornando o processo mais seguro e menos doloroso (Silva; Farias, 2023).

Dessa forma, a importância de uma abordagem preventiva, como a cinesioterapia, também se reflete na redução do risco de complicações durante o parto. A musculatura do assoalho pélvico desempenha um papel crucial no controle e sustentação do útero e da bexiga. Assim, fortalecer essa musculatura pode prevenir problemas como incontinência urinária pós-parto, que afeta uma parcela significativa das mulheres (Alves, 2018).

A escolha deste tema se justifica pela crescente incidência de disfunções do assoalho pélvico durante e após a gestação, que impactam diretamente a qualidade de vida das mulheres. Essas disfunções têm se tornado queixas comuns no período gestacional e no pós-parto, prejudicando o bem-estar físico, emocional e social da gestante. Assim, a cinesioterapia surge

como uma abordagem não invasiva, eficaz e de baixo custo para o tratamento e prevenção dessas condições, oferecendo uma alternativa importante às mulheres que buscam melhorar sua qualidade de vida durante a gravidez e na recuperação pós-parto.

O objetivo geral deste estudo é promover a disseminação de conhecimento sobre a cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, destacando seus benefícios e a importância dessa prática na saúde da mulher grávida. Os objetivos específicos são: identificar os benefícios da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, com foco em sua contribuição para a prevenção de disfunções e na melhoria da qualidade de vida da gestante; analisar a eficácia da cinesioterapia no alívio de sintomas relacionados à gestação, como dores musculoesqueléticas, incontinência urinária e desconfortos pélvicos; e contribuir para o desenvolvimento de práticas de cuidado mais eficazes e personalizadas para gestantes, incentivando a implementação da cinesioterapia no acompanhamento pré-natal e pós-parto.

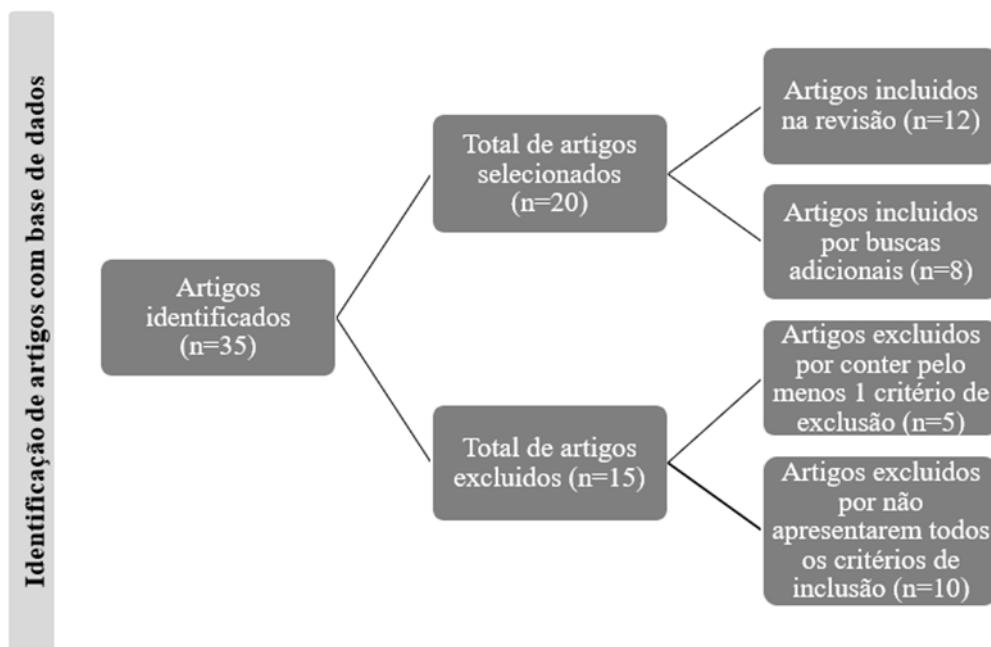
2 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e de caráter exploratório, fundamentada na proposta metodológica descrita por Mendes, Silveira e Galvão (2008). A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2025, com o objetivo de reunir evidências científicas sobre os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação.

A busca ocorreu em bases como PubMed, SciELO, BVS e Google Acadêmico, utilizando os descritores: fisioterapia, assoalho pélvico, gestação, physical therapy, pelvic floor e pregnancy, combinados com os operadores booleanos AND/OR. O recorte temporal foi de 2010 a 2024.

Foram incluídos estudos disponíveis na íntegra, publicados em português ou inglês, com foco na temática proposta e metodologia científica consistente. Foram excluídos artigos duplicados, de opinião, relatos de caso e estudos fora do escopo.

No total, 35 artigos foram identificados. Após aplicação dos critérios, 15 foram excluídos, resultando em 20 artigos incluídos na análise final. Os dados foram analisados por leitura crítica e síntese interpretativa dos conteúdos. O processo de seleção seguiu as diretrizes do modelo PRISMA (2021), com a construção de um fluxograma para demonstrar as etapas de identificação e inclusão dos estudos.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A gestação é um processo fisiológico na vida da mulher que prepara e ajusta o corpo por meio de mudanças gerais e locais tão intensas que, se ocorressem fora do ciclo gestacional, seriam consideradas altamente patológicas e, portanto, jamais devem ser subestimadas. Esse período deixa marcas permanentes em alguns órgãos, como na pele e no sistema musculoesquelético, especialmente na área abdominal e no assoalho pélvico, e provoca alterações temporárias em outros, como nos sistemas cardiovascular, respiratório, endócrino, digestivo e urinário, que tendem a diminuir ou desaparecer com a resolução da gestação.

Durante a gestação, o assoalho pélvico passa por várias mudanças significativas para acomodar o crescimento do bebê e se preparar para o parto. O assoalho pélvico é um conjunto de músculos, ligamentos e tecidos que sustentam os órgãos pélvicos, como a bexiga, o útero e o reto. Com o aumento do peso do útero e da pressão exercida sobre os órgãos pélvicos, esses músculos e ligamentos se estendem e se afrouxam.

Estudos indicam que a incontinência urinária, o prolapsos genital e as dores pélvicas são algumas das disfunções mais comuns durante o período gestacional. Nesse caso, o aumento da pressão intra-abdominal e a ação de hormônios como a progesterona e a relaxina fazem com que os músculos e ligamentos do assoalho pélvico relaxem, podendo levar ao enfraquecimento dessa região, resultando em dificuldades para controlar a urina, desconforto e sensação de peso na região pélvica. Além disso, a distensão dos ligamentos e o crescimento do útero contribuem

para o prolapsos dos órgãos pélvicos, uma condição caracterizada pela descida ou deslocamento anormal dos órgãos pélvicos, como o útero, a bexiga ou o reto, em direção à vagina, o que pode causar sintomas como pressão vaginal e problemas urinários e intestinais. As dores pélvicas também são frequentes devido ao aumento da carga sobre a região, podendo afetar a qualidade de vida da gestante. Esses problemas são significativos, exigindo acompanhamento e cuidados adequados para minimizar seu impacto durante e após a gestação.

No que diz respeito a incontinência urinária, ASSIS (2010, p.30) afirma que:

“Na gestação, fatores hormonais e mecânicos favorecem o aumento dos sintomas urinários e a incidência de perdas urinárias gestacionais, sendo mais comum o aumento da freqüência miccional, bem como a piora da urgência miccional, da urge-incontinência e da incontinência urinária aos esforços (IUE) prévios à gestação, que podem persistir em 50% das mulheres após o parto. Essas e outras complicações podem ser prevenidas antes da mulher engravidar, na própria gestação ou período do pós-parto evitando problemas urinários mais complexos na idade madura, através de exercícios de contração perineal para o fortalecimento e manutenção da musculatura perineal.”

Assim, podemos observar que, para evitar e tratar a incontinência urinária (IU), é necessário adotar o hábito da cinesioterapia, a fim de melhorar a saúde física e psicossocial da mulher. Com base nisso, a fisioterapia pélvica conquista seu devido espaço, visto que, segundo pesquisas, essa especialidade da fisioterapia busca tratar distúrbios musculares na região do períneo.

O artigo "Prevalência da incontinência urinária em gestantes", de Caldeira et al. (2021), publicado na Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar, discute a ocorrência da IU em gestantes, bem como o conhecimento delas a respeito do assunto, além do acesso e os efeitos do tratamento fisioterapêutico de IU a partir do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. Nesse estudo, foi aplicado um questionário fechado a 20 gestantes, permitindo uma pesquisa de natureza quantitativa, porém com interpretação qualitativa, constatando que aproximadamente 65% das gestantes apresentam incontinência urinária (IU) e que o acesso à orientação sobre o tratamento ainda é restrito. Cerca de 85% das entrevistadas relataram não terem recebido informações sobre as possibilidades de tratamento para a IU. Entretanto, as que receberam o tratamento fisioterápico apresentaram bons resultados. Também foi observado que as gestantes que realizavam atividades físicas antes e durante a gestação não apresentaram dificuldades no controle urinário nem episódios de perda de urina.

A cinesioterapia mais amplamente conhecida e aplicada na prevenção e no tratamento de distúrbios pélvicos foi desenvolvida pelo ginecologista americano Dr. Arnold Kegel. As vantagens desses exercícios envolvem a melhoria da capacidade de contração dos músculos do períneo, tornando-os mais eficazes, auxiliando na compressão da uretra contra a síntese pélvica,

o aumento da pressão intra-uretral durante o incremento da pressão abdominal, a hipertrofia dos músculos pélvicos e o aumento do volume dessa musculatura. Com isso, o suporte estrutural da região se torna mais eficiente, prevenindo a descida da uretra quando há um aumento da pressão intra-abdominal, o que ajuda a reduzir as perdas urinárias. Além disso, Kegel notou que, além de promover melhorias na continência urinária, seus exercícios também aumentavam o prazer sexual de muitas mulheres. Assim, o objetivo dos exercícios é fortalecer a musculatura do assoalho pélvico (Alves, 2018).

O biofeedback também é uma ferramenta terapêutica que tem se mostrado altamente eficaz na fisioterapia pélvica, especialmente durante a gestação. Ele permite que a gestante visualize, em tempo real, a atividade dos músculos do assoalho pélvico por meio de sinais visuais ou sonoros. Isso ajuda a aumentar a conscientização corporal, facilitando o aprendizado de contrações e relaxamentos adequados, essenciais para a saúde pélvica durante e após a gravidez.

A evolução do biofeedback na fisioterapia tem sido notável, com a tecnologia avançando significativamente ao longo das últimas décadas. Inicialmente utilizado para a reabilitação de músculos esqueléticos, o biofeedback se expandiu para áreas mais especializadas, como a fisioterapia pélvica, onde se mostrou eficaz no tratamento de disfunções do assoalho pélvico, como a incontinência urinária e os prolapsos. Essa evolução permitiu que essa técnica se tornasse uma ferramenta valiosa para a conscientização corporal e o controle muscular, melhorando os resultados terapêuticos e oferecendo um tratamento mais preciso e personalizado (Ferreira et al., 2020).

Além disso, essa tecnologia contribui para o empoderamento da gestante, que passa a entender melhor seu corpo e sua função muscular. Isso promove maior segurança e autonomia, tornando o processo gestacional mais tranquilo e saudável. O biofeedback, portanto, quando associado a cinesioterapia, é uma aliada valiosa na promoção da saúde perineal e na melhoria da qualidade de vida da gestante.

Da mesma forma, ressaltamos que o alongamento, o relaxamento e a mobilidade são importantes para a saúde física da mulher, pois ajudam a melhorar a flexibilidade e o tônus muscular, prevenindo lesões e desconfortos. O alongamento adequado contribui para a manutenção da amplitude de movimento das articulações, essencial para a realização de atividades diárias e para a adaptação às mudanças no corpo, especialmente durante a gestação ou no período pós-parto. Além disso, essas práticas ajudam a aliviar tensões musculares, especialmente na região lombar e pélvica, áreas que costumam acumular mais estresse devido ao aumento de peso ou à sobrecarga muscular.

O relaxamento, por sua vez, tem um papel fundamental na redução dos níveis elevados de cortisol e outros hormônios do estresse, promovendo o equilíbrio emocional e mental da mulher. Técnicas de relaxamento, como a respiração profunda, meditação e o uso de massagens terapêuticas, ajudam a promover uma sensação de bem-estar geral, diminuindo os sintomas de ansiedade e melhorando a qualidade do sono. Já a mobilidade, por meio de exercícios específicos, facilita a circulação sanguínea e linfática, além de melhorar a postura e a coordenação motora, resultando em um corpo mais eficiente e saudável para enfrentar as exigências do dia a dia. Essas práticas, quando realizadas de forma integrada, contribuem significativamente para a saúde física e emocional das mulheres em todas as fases da vida.

O Pilates é um dos diversos métodos empregados para alongamento e fortalecimento. Desenvolvido no início do século XX por Joseph Hubertus Pilates, um fisioterapeuta alemão, o método surgiu como uma forma de reabilitação para soldados feridos durante a Primeira Guerra Mundial. Inicialmente, Pilates utilizava equipamentos improvisados e exercícios focados no fortalecimento do corpo, melhora da flexibilidade e promoção da cura de lesões. Originalmente chamado de Contrologia, o método enfatizava o controle do corpo, movimento consciente e respiração adequada. Com o tempo, Pilates refinou sua prática, ressaltando a conexão entre mente e corpo, o que resultou nos princípios fundamentais do método: controle, concentração, respiração, precisão, fluidez e centralização (Frazão, 2022).

Quando adaptado para gestantes, o Pilates foca no fortalecimento do core, especialmente dos músculos profundos do abdômen, costas e assoalho pélvico. Essa musculatura é crucial para sustentar a pelve e a coluna lombar, contribuindo significativamente para a redução de dores e a melhoria da funcionalidade diária da gestante. Ao trabalhar conscientemente o assoalho pélvico, o Pilates ajuda a prevenir disfunções pélvicas, prepara a musculatura para o esforço do parto e facilita a recuperação no pós-parto.

Outro ponto importante é que o Pilates estimula a propriocepção e a consciência corporal, permitindo que a gestante reconheça os sinais de sobrecarga e ative adequadamente os músculos de suporte da pelve durante as atividades cotidianas. Isso reduz o risco de lesões e sobrecargas pélvicas, promovendo uma gestação mais confortável e saudável. Além disso, o controle respiratório ensinado nas aulas auxilia na coordenação entre o diafragma e o assoalho pélvico, garantindo um equilíbrio funcional entre essas estruturas.

Por fim, é fundamental que a prática do Pilates seja sempre orientada por um profissional qualificado e experiente em saúde da mulher. A personalização dos exercícios, respeitando o trimestre da gestação e as necessidades individuais, é essencial para garantir a segurança e a eficácia da prática. Com acompanhamento adequado, o Pilates não apenas previne

e trata distúrbios pélvicos, mas também promove o bem-estar físico e emocional da gestante, proporcionando mais conforto durante a gestação e melhor qualidade de vida no pós-parto.

Considerando esses aspectos, os resultados obtidos neste estudo evidenciam a importância da cinesioterapia no assoalho pélvico como ferramenta essencial para a saúde da gestante. Com base na análise dos benefícios da cinesioterapia, é possível identificar que a prática de exercícios específicos, como os de Kegel, contribui significativamente para a prevenção de disfunções do assoalho pélvico, incluindo incontinência urinária e prolapsos genitais. Além disso, a cinesioterapia se mostra eficaz no alívio de sintomas típicos da gestação, como dores musculoesqueléticas, especialmente na região lombar e pélvica, proporcionando maior conforto físico e melhorando a qualidade de vida das gestantes.

A combinação dos exercícios de Kegel com o uso de biofeedback demonstra eficácia, visto que facilitou às gestantes a identificação da contração dos músculos do assoalho pélvico, aumentando a conscientização corporal e o controle muscular. Esse processo favorece a aprendizagem de contrações e relaxamentos adequados, resultando em melhor desempenho funcional da musculatura pélvica e, consequentemente, na diminuição dos desconfortos. A avaliação pélvica, realizada por um fisioterapeuta especializado, é imprescindível para identificar o grau de força e flexibilidade da musculatura, permitindo a personalização do tratamento e a adequação dos exercícios às necessidades de cada gestante.

Além disso, o estudo aponta que práticas complementares, como o Pilates, também desempenham um papel crucial no fortalecimento do core e do assoalho pélvico durante a gestação. As gestantes que praticam Pilates apresentam melhora na postura, maior flexibilidade e redução das dores lombares e pélvicas, o que contribui para uma gestação mais confortável e saudável. Os exercícios de Pilates, quando adaptados à gestação, não só ajudam na prevenção de disfunções, como também preparam a musculatura para o esforço do parto, melhorando a resistência e a capacidade de recuperação no pós-parto.

Por fim, os resultados deste estudo contribuem para o desenvolvimento de práticas de cuidado mais eficazes e personalizadas para gestantes, incentivando a inclusão da cinesioterapia como parte integrante do acompanhamento pré-natal. A implementação de programas de fisioterapia pélvica durante a gestação, aliados ao Pilates e ao uso de tecnologias como o biofeedback, pode promover uma gestão mais eficiente da saúde da mulher, prevenindo complicações durante e após a gestação e melhorando significativamente a qualidade de vida das gestantes.

No entanto, é fundamental ressaltar que a adoção de qualquer intervenção terapêutica deve ser precedida por uma avaliação pélvica cuidadosa, realizada por um profissional

qualificado, a fim de garantir que os exercícios sejam executados de forma segura e eficaz, respeitando as particularidades de cada gestante.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa atingiu seu objetivo ao analisar os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, destacando seus benefícios na prevenção e tratamento de disfunções como incontinência urinária, dores pélvicas e prolapsos. Os resultados mostraram que exercícios como os de Kegel, aliados ao biofeedback e ao Pilates, contribuem significativamente para a saúde da gestante, especialmente quando realizados com orientação profissional e após avaliação pélvica adequada.

Com base nos achados, conclui-se que a cinesioterapia é uma intervenção relevante para a promoção da saúde da mulher durante a gestação, proporcionando mais qualidade de vida. Recomenda-se a ampliação do uso dessa prática no acompanhamento pré-natal e a realização de novos estudos que avaliem sua eficácia em diferentes fases da gestação. Isso permitirá consolidar os benefícios observados e aprimorar as estratégias terapêuticas voltadas ao cuidado da gestante de forma segura, eficaz e individualizada.

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. M. **Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em gestantes: prevenção e tratamento.** 2018. 41 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de Cuiabá (UNIC), Cuiabá, 2018. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/20388/1/RAFAELA%20MIGUEIS%20ALVES.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2025.
- ASSIS, L. **Efetividade de exercícios do assoalho pélvico durante a gestação como medida preventiva da incontinência urinária e da disfunção muscular do assoalho pélvico.** Botucatu: UNESP, 2010.
- BALIEIRO, U. R.; VERAS, D. S. **Intervenções fisioterapêuticas durante a gravidez e o parto, para promoção de saúde e bem-estar físico à saúde da mulher: uma revisão integrativa da literatura.** In: XIX SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP – CAMPUS GUARUJÁ, 2021, Guarujá – SP. Anais [...]. Guarujá: Centro Universitário FAMETRO, 2021. Disponível em: <https://revistaft.com.br/intervencoes-fisioterapeuticas-durante-a-gravidez-e-o-parto-para-promocao-de-saude-e-bem-estar-fisico-a-saude-da-mulher-uma-revisao-integrativa-da-literatura/>. Acesso em: 2 abr. 2025.
- BATISTA, R. L. A. et al. Biofeedback na atividade eletromiográfica dos músculos do assoalho pélvico em gestantes. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 15, n. 5, p. 386–392, set./out. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/bNMq59f7p4Cxt9rjp5FQ5hj/>.

Acesso em: 28 mar. 2025.

CALDEIRA, M. G.; ALVES, J. S.; MOREIRA, K. R.; AMORIM, P. B. Prevalência da incontinência urinária em gestantes. **Revista Científica Multidisciplinar da Saúde – RECIMA21**, v. 1, n. 3, p. 1–10, 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/764/633>. Acesso em: 17 abr. 2025.

CASTRO, H. R. **Benefícios da fisioterapia na gestação**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3689>. Acesso em: 16 abr. 2025.

COOPER, S. E.; COOK, T. Exercícios dos músculos do assoalho pélvico pré-natal para prevenção e tratamento da incontinência urinária no período pré-natal e pós-natal inicial: uma avaliação crítica das evidências. **Revista da Associação de Fisioterapeutas Credenciados em Saúde da Mulher**, [S.l.], v. 109, p. 5–13, out. 2011.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL (COFFITO). **Atuação da fisioterapia na assistência à gestante e puérpera é reconhecida pelo Cofen e pelo Coffito**. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=16924>. Acesso em: 17 abr. 2025.

COSER, P. A.; CAMPAGNOLI, C. P. **O impacto da atuação da fisioterapia durante a gestação**. Vitória – ES: Centro Universitário Salesiano – Unisales, 2023. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/O-IMPACTO-DA-ATUACAO-DA-FISIOTERAPIA-DURANTE-A-GESTACAO.pdf> Acesso em: 17 mar. 2025.

COSTA, E. F.; BARBOSA, A. C. B. **A importância do fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação: uma revisão bibliográfica**. In: XIX SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP – CAMPUS GUARUJÁ, 2023, Guarujá – SP. Anais [...]. Guarujá: Universidade de Ribeirão Preto – UNAERP, 2023. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/5165-the-importance-of-pelvic-floor-strengthening-during-pregnancy-a-literature-review/file>. Acesso em: 2 abr. 2025.

FERREIRA, L. M.; OLIVEIRA, F. C.; SILVA, T. R. Evolução do uso do biofeedback na fisioterapia: das primeiras aplicações às técnicas modernas. **Revista de Terapias Fisioterapêuticas Avançadas**, v. 12, n. 1, p. 54–61, 2020.

FERREIRA, P. S. A. et al. **Benefícios da fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (CONBRACIS), 2016, Campina Grande. Anais. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD4_SA9_ID3558_31052016234616.pdf. Acesso em: 17 abr. 2025.

FRAZÃO, D. **Joseph Pilates. Inventor do Pilates**. Ebiografia, 2022. Disponível em: https://www.ebiografia.com/joseph_pilates/?utm_source. Acesso em: 20 abr. 2025.

LEITE, R. N. O. et al. Atuação da fisioterapia na gestação. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 12, p. 119004–119011, dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-591>. Acesso em: 28 mar. 2025.

MENDES, K.; SILVEIRA, R.; GALVÃO, T. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto & Contexto Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/43531031_Revisao_integrativa_Metodo_de_pesquisa_para_a_incorporacao_de_evidencias_na_saude_e_na_enfermagem. Acesso em: 26 mar. 2025.

MOCELLIN, F. A.; RETT, M. T.; DRIUSSO, P. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de gestantes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 14, n. 3, p. 271–279, jul./set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/k7Whb94dJPpz5wxBGt3gjzK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

PAGE, M. J. et al. **PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews.** BMJ, v. 372, p. n160, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>.

RAMOS, A. V. B.; ALMEIDA, C. S. A gestação no segundo trimestre de usuárias da Clínica de Saúde da Mulher e o papel da fisioterapia. **Revista Inspirar**, [S.l.], v. 4, n. 21, p. 1–5, dez. 2012. Disponível em: <https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2013/01/gestacao-segundo-trimestre-artigo-297.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2025.

ROMEIKIENĖ, K. E.; BARTKEVIČIENĖ, D. **Prevenção da disfunção do assoalho pélvico nos períodos pré e pós-parto.** Medicina, v. 57, n. 3, p. 387, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/2/387/pdf>. Acesso em: 30 mar. 2025.

SILVA, M. R.; FARIAS, R. R. S. **Benefício da fisioterapia pélvica na assistência a mulheres durante o pré-parto e pós-parto.** Ciências da Saúde, Medicina, v. 27, n. 127, 30 out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10384472>. Disponível em: <https://revistaft.com.br/beneficio-da-fisioterapia-pelvica-na-assistencia-a-mulheres-durante-o-pre-parto-e-pos-parto/>. Acesso em: 28 mar. 2025.