Tipo de Trabalho: Resumo Simples
Seção: 02 Fisioterapia

FISIOTERAPIA NO PÓS-PARTO: BENEFÍCIOS E CUIDADOS ESSENCIAIS[1]

Ana Livia Gutkoski Zamo[2], Ana Paula Loureiro[3], Camila Fagundes Cantarelli[4], Daniela Dreher[5]

[1] Trabalho da disciplina Fisioterapia em Saúde da Mulher e Pélvica.
[2] Estudante do curso de Fisioterapia; E-mail: ana.zamo@sou.unijui.edu.br
[3] Estudante do curso de Fisioterapia; E-mail: ana.loureiro@sou.unijui.edu.br
[4] Estudante do curso de Fisioterapia; E-mail: camila.cantarelli@sou.unijui.edu.br
[5] Professora orientadora, Fisioterapeuta; E-mail: daniela.dreher@unijui.edu.br

Introdução: A gestação e o parto promovem diversas mudanças no corpo da mulher, impactando diretamente a musculatura do assoalho pélvico e abdominal, podendo causar desconfortos musculoesqueléticos, como dores lombares e pélvicas, além da incontinência urinária. Nesse contexto, a fisioterapia no pós-parto desempenha um papel essencial na recuperação, auxiliando na reabilitação da musculatura e na promoção do bem-estar materno. **Objetivos:** Investigar acerca da atuação da fisioterapia no pós-parto, destacando seus benefícios na recuperação musculoesquelética, na prevenção de disfunções do assoalho pélvico e na promoção do bem-estar materno. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, por meio da pesquisa e análise de livros, artigos científicos e publicações especializadas que abordam a fisioterapia no pós-parto. Foram consultadas fontes atualizadas e reconhecidas na área da saúde, com o objetivo de compreender os benefícios dessa intervenção e os cuidados necessários para uma reabilitação eficaz, com ênfase em publicações de 2020 a 2025. **Resultados:** A disfunção do assoalho pélvico (DAP), seja por fraqueza ou hiperatividade, pode afetar as funções estruturais e funcionais, causando problemas como a incontinência urinária, prolapso dos órgãos pélvicos e disfunções sexuais, quando associados ao processo gestacional e também ao pós-parto, as chances de desenvolver alguma dessas disfunções aumenta. Se for introduzido no início da gravidez, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) pode diminuir a incidência de incontinência urinária em 62%, e no pós-parto em 29% (Deutscher, 2023). Com isso, a prevenção precoce das DAP através da fisioterapia são essenciais, ainda na gestação, por meio do TMAP, massagem perineal durante a gestação. Estas práticas de forma precoce e também realizadas no pós-parto possuem eficácia na prevenção de disfunções do assoalho pélvico (Feria-Ramírez et al., 2021). A fisioterapia pós-parto demonstrou benefícios significativos na recuperação da mulher, com redução de dores musculoesqueléticas, melhora da função do assoalho pélvico e reeducação postural. Observou-se que mulheres que realizaram fisioterapia precocemente no puerpério, apresentaram menor incidência de incontinência urinária e disfunções intestinais em comparação com aquelas que não receberam acompanhamento fisioterapêutico. Além disso, os exercícios terapêuticos promoveram maior estabilidade lombo-pélvica, facilitando a retomada das atividades diárias e o bem-estar físico e emocional. A adesão ao tratamento também impactou positivamente a autoestima e a qualidade de vida das puérperas, destacando a relevância da fisioterapia como parte do cuidado integral no

pós-parto (BRASIL, 2024). **Conclusões:** A fisioterapia no pós-parto é uma intervenção essencial na recuperação da mulher, trazendo benefícios importantes como a prevenção e tratamento dessas disfunções, alívio de dores musculoesqueléticas e melhora do bem-estar físico e emocional. Estudos demonstram que a fisioterapia preventiva e terapêutica, por meio do treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP), massagem perineal e outros recursos, reduz a incidência dessas disfunções e melhora a estabilidade lombo-pélvica, auxiliando na retomada das atividades diárias e promovendo a qualidade de vida das puérperas. Esses resultados são potencializados quando a atuação fisioterapêutica acontece de forma individualizada, a partir de uma avaliação física criteriosa realizada por profissionais especializados em fisioterapia pélvica. Essa avaliação permite traçar um plano terapêutico personalizado, considerando as necessidades específicas de cada puérpera, o que favorece melhores resultados clínicos e maior adesão ao tratamento. Assim, a fisioterapia no pós-parto deve ser vista como parte integrante e prioritária dos cuidados com a saúde da mulher nesse período tão importante. **Palavras-chave:** Gestação; Assoalho Pélvico; Puerpério; Incontinência Urinária; Função. **Referências:** BRASIL. **Ministério da Saúde**. *Caderneta da Gestante: 8ª edição revisada*. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: CADERNETA GESTANTE. Acesso em: 25 mar de 2025. DEUTSCHER. Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse in Women (03.02.2023). Disponível em: https://di.aerzteblatt.de/int/archive/article/229562. Acesso em: 25 mar. 2025. FERIA-RAMÍREZ, C. et al. The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 13, p. 6995, 30 jun. 2021. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/6995#B3-ijerph-18-06995. Acesso em: 25 mar. 2025.