



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

CATARINA SANTOS SILVA

**IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA EM GESTANTES NA
PREPARAÇÃO PARA O PARTO VAGINAL**

JUAZEIRO DO NORTE
2023

CATARINA SANTOS SILVA

**IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA EM GESTANTES NA
PREPARAÇÃO PARA O PARTO VAGINAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Carolina Assunção Macedo Tostes.

JUAZEIRO DO NORTE
2023

CATARINA SANTOS SILVA

**IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA EM GESTANTES NA
PREPARAÇÃO PARA O PARTO VAGINAL**

DATA DA APROVAÇÃO: 18/12/2023

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Esp. Carolina Assunção Macedo Tostes.
Orientador

Professor (a) Esp. Diane Pereira Teixeira.
Examinador 1

Professor (a) Me. Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça.
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2023

ARTIGO ORIGINAL

IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA EM GESTANTES NA PREPARAÇÃO PARA O PARTO VAGINAL

Autores: Catarina Santos Silva¹, Carolina Assunção Macedo Tostes².

Formação dos autores

1- Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

2- Professora Especialista do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

Correspondência: catarina2s1999@gmail.com

carolinamacedo@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Fisioterapia; Gestação; Parto Vaginal.

RESUMO

Introdução: Ao dar à luz, a mulher se encontra em uma situação obscura enquanto seu corpo se prepara para o nascimento do bebê. É um momento de medo e ansiedade e emoções confusas que caracterizam a dor durante o trabalho de parto. Sob esse ponto de vista, pode-se destacar a atuação da fisioterapia como importante nessa situação, pois, pode auxiliar na diminuição da dor do parto vaginal ativo, diminuição do tempo de trabalho de parto e/ou do período expulsivo, redução de lesões e intervenções. **Objetivo:** Descrever a importância da Fisioterapia no acompanhamento de gestantes para favorecer um parto vaginal com reduzidas intervenções. **Metodologia:** A presente pesquisa se caracteriza como um estudo de revisão integrativa, de abordagem descritiva. O levantamento foi realizado nas bases de dados: SciELO, PubMed/Medline, LILACS e PEDro. Foram incluídos 6 artigos que abordavam, a partir dos descritores, a temática fisioterapia pélvica para a preparação para o parto vaginal. Durante a busca foram utilizados os seguintes descritores: fisioterapia, gestação e parto vaginal. **Resultados:** Os resultados obtidos ao final desta pesquisa evidenciam a importância da abordagem da fisioterapia pélvica em gestantes para a preparação do parto vaginal, através de técnicas que promovem maior conforto, melhora da força muscular dos músculos do assoalho pélvico, prevenção de incontinência urinária, redução do tempo de trabalho de parto e lacerações, dor perineal no pós-parto e episiotomia. **Conclusão:** A fisioterapia pélvica tem importância crucial no suporte às gestantes, promovendo um parto vaginal com intervenções minimizadas para aliviar os desconfortos durante a gestação. No entanto, há a necessidade de expandir as pesquisas sobre essa área, pois torna-se evidente a escassez de artigos de intervenção nessa área, ressaltando a necessidade de pesquisas futuras para explorar diversas abordagens e tratamentos.

Palavras-chave: Fisioterapia; Gestação; Parto Vaginal.

ABSTRACT

Introduction: When giving birth, a woman finds herself in a dark situation as her body prepares for the birth of the baby. It's a time of fear and anxiety and mixed emotions that characterize pain during labor. From this point of view, the role of physiotherapy can be highlighted as important in this situation, as it can help reduce the pain of active vaginal birth, reduce labor time and/or the expulsion period, reduce injuries and subjects. **Objective:** Describe the importance of Physiotherapy in monitoring pregnant women to promote a vaginal birth with reduced interventions. **Methodology:** This research is characterized as an integrative review study, with a descriptive approach. The survey was carried out in the following databases: SciELO, PubMed/Medline, LILACS and PEDro. Six articles were included that addressed, based on the descriptors, the topic of pelvic physiotherapy to prepare for vaginal birth. During the search, the following descriptors were used: physiotherapy, pregnancy and vaginal birth. **Results:** The results obtained at the end of this research highlight the importance of approaching pelvic physiotherapy in pregnant women to prepare for vaginal birth, through techniques that promote greater comfort, improve the muscular strength of pelvic stress muscles, prevent urinary incontinence, reduce labor time and lacerations, postpartum perineal pain and episiotomy. **Conclusion:** Pelvic physiotherapy is of crucial importance in supporting pregnant women, promoting a vaginal birth with minimized interventions to alleviate discomfort during pregnancy, improving PFM muscle strength, preventing/improving UI, reducing the rate of cesarean surgeries, in addition to providing reduction of lacerations, episiotomy and perineal pain in the postpartum period. There is a need to expand research in this area, the scarcity of intervention articles in this area is evident, highlighting the need for future research to explore different approaches and treatments.

Keywords: Physiotherapy; Pregnancy; Vaginal Delivery.

INTRODUÇÃO

A gravidez implica alterações biomecânicas e bioquímicas em todo o corpo da mulher, especialmente na região perineal, podendo levar a disfunções do assoalho pélvico, que perdurando até seis meses pós-parto. Durante o parto vaginal, esta região é submetida à pressão da cabeça fetal, podendo ser aumentada pela manobra de Valsalva durante o segundo estágio do trabalho de parto, levando à expansão e compressão de tecidos, nervos e músculos do assoalho pélvico (MAP) (Rocha; Nunes; Latorre, 2020).

Para amenizar ou prevenir o comprometimento funcional, é necessário treinar os MAP em parâmetros funcionais como coordenação, força, potência e resistência, proporcionando capacidade de alongamento suficiente durante a passagem do lactente para evitar lacerações e outras lesões (Fernandes, *et al.*, 2022).

Para reduzir a taxa de trauma perineal, métodos e técnicas têm sido utilizados, como massagem perineal, banhos de hidromassagem, lubrificação perineal e uso de balões vaginais como o Epi-No (dispositivo com formato de balão inflável ligado a uma bomba manual de pressão), que tem a finalidade de alongar gradualmente a vagina e o períneo (Fernandes, *et al.*, 2022).

As intervenções fisioterapêuticas para o assoalho pélvico durante a gravidez visam prevenir ou reduzir os sintomas da gravidez, parto e puerpério, proporcionando alívio de dor à gestante e uma melhor qualidade de vida (Lima, *et al.*, 2021).

A prevenção e os cuidados durante a gravidez são essenciais para um parto saudável da gestante. Os fisioterapeutas pélvicos desempenham um papel importante na adaptação e enfrentamento das mudanças corporais causadas pela gravidez, sendo assim, técnicas específicas podem ser realizadas para ajudar as gestantes a se ajustarem às mudanças físicas e fisiológicas do início ao fim da gravidez, preparando-se para um parto mais tranquilo e sem traumas (Boeira; Silva; Furlaneto, 2021).

Visando abordar sobre a problemática referente a como um(a) fisioterapeuta atua no tratamento e prevenção das possíveis disfunções da MAP no pós-parto vaginal, esse estudo justifica-se pela curiosidade da autora para descrever a importância da Fisioterapia Pélvica durante a gestação, identificando como esse profissional pode atuar para melhorar os desconfortos ocasionados no período gestacional.

Nesse sentido, o objetivo dessa pesquisa foi descrever a importância da Fisioterapia no acompanhamento de gestantes para favorecer um parto vaginal com reduzidas intervenções.

MÉTODO

Esta pesquisa se caracterizou como uma revisão de literatura integrativa com abordagem descritiva e foi realizada no período de fevereiro a dezembro de 2023, nas Bases de Dados: Scielo, PubMed/Medline, LILACS e PEDro.

Inicialmente foi realizado um levantamento dos artigos nas bases de dados: SciELO, PubMed/Medline, LILACS e PEDro, através dos descritores: Parto vaginal; Fisioterapia; Gestação nos idiomas português e inglês. Para combinação dos descritores empregou-se o operador booleano “AND”.

Foram utilizados os seguintes critérios de elegibilidade: 1) artigos publicados entre 2018 à 2022; 2) artigos publicados em bases de dados: SciELO, PubMed/Medline, LILACS e PEDro; 3) artigos publicados nos idiomas de língua inglesa, portuguesa e espanhola. Foram excluídos: 1) artigos pagos, incompletos e/ou inconclusivos; 2) artigos com resultados diferentes do que a pesquisa propõe; 3) estudos com tratamentos associados a fisioterapia pélvica que dificultem a interpretação dos resultados.

Os dados obtidos durante as fases de pesquisa e análise foram discriminados através de uma tabela composta por seções contendo informações como: título, autor/ano do estudo, metodologia aplicada, objetivos e resultados obtidos. Os dados foram digitados em arquivos no formato tabelas no software Microsoft Office Word para a realização da análise descritiva.

O desenvolvimento do estudo constituiu-se nas seguintes etapas: pesquisa dos artigos a partir dos descritores, seleção dos artigos após a leitura dos títulos, exclusão após leitura dos títulos e duplicados, leitura do resumo e texto completo até a seleção final para o estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguidamente à busca e seleção dos estudos, foi realizado a identificação das pesquisas e obteve-se uma amostra inicial de 633 artigos. Após aplicação dos critérios de inclusão, durante a seleção, 292 estudos foram excluídos da amostra, restando 341 obras.

Depois da análise da elegibilidade dos estudos 332 pesquisas foram excluídas, por não abordarem o tema em estudo e/ou estarem duplicadas nas bases de dados. Com relação da inclusão dos estudos, 3 pesquisas foram excluídas por abordarem outra população, e/ou porque não respondiam à questão norteadora do estudo. Desta maneira, a amostra final desta revisão integrativa foi composta por 6 artigos, as quais atenderam a todos os critérios de inclusão estabelecidos na metodologia.

Quadro 1. Distribuição comparativa dos 6 estudos selecionados para resultados e discussão.

| Título | Autor(es)/Ano | Tipo de estudo | Objetivos | Principais Resultados |
|--|---------------------------------|---|--|---|
| Exercício pré-natal regular, incluindo treinamento muscular do assoalho pélvico, reduz a incontinência urinária 3 meses após o parto - Acompanhamento de um ensaio clínico randomizado | JOHANNESSEN <i>et al</i> ; 2021 | Ensaio clínico randomizado | Avaliar o efeito de um programa de exercícios pré-natais, incluindo treinamento muscular do assoalho pélvico, na incontinência urinária pós-parto e explorar os fatores associados à incontinência urinária três meses após o parto. | Os resultados mostraram que a alocação para um programa de exercícios pré-natais incluindo TMAP teve um efeito protetor na IU 3 meses após o parto. O melhor efeito foi encontrado em mulheres que eram incontinentes no momento da inclusão no estudo. |
| Os exercícios musculares do assoalho pélvico no período perinatal afetam a sexualidade e a força muscular pélvica? Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados | KARAAHMET <i>et al</i> ; 2022 | Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados | Revisar sistematicamente o efeito dos exercícios do assoalho pélvico na função sexual feminina e na força do assoalho pélvico nos períodos pré-natal e pós-natal | As evidências mostram um menor efeito do treinamento de MAP sobre a função sexual na gravidez e no período pós-parto em mulheres primíparas, sendo uma estratégia segura que pode melhorar a função sexual pós-parto. |
| A maratona do parto – O treino regular de exercício influencia o curso do parto e o modo de parto? Análise secundária de um ensaio clínico randomizado | HAAKSTAD e BO, 2020 | Ensaio clínico randomizado e controlado | Investigar o único efeito do exercício supervisionado em grupo, incluindo o treinamento do MAP, no decorrer do trabalho de parto e no tipo de parto. | As análises de acordo com o protocolo mostraram uma duração menor do trabalho de parto ativo total no grupo de exercício do que no grupo controle. A taxa de parto vaginal normal foi de 85,7% entre as participantes aderentes e de 62,3% no grupo controle. |
| Efeito do exercício pré-natal dos músculos do assoalho pélvico no modo de parto: um ensaio clínico | EL-SHAMY e EL FATAH, 2018 | Ensaio clínico randomizado | Avaliar os impactos dos exercícios pré-natais dos músculos do assoalho pélvico (MAP) de curto prazo no modo de | Os resultados obtidos mostraram uma taxa significativamente maior de parto vaginal em mães que |

| | | | | |
|---|-----------------------------|----------------------------|--|--|
| randomizado | | | parto de uma mulher. | realizaram exercícios pré-natais de MAP em comparação ao grupo controle. No grupo intervenção, 90% das participantes tiveram parto vaginal espontâneo, enquanto no grupo controle essa taxa foi de 0%. |
| O efeito do treinamento muscular do assoalho pélvico na função do assoalho pélvico e na sexualidade pós-parto. Um estudo randomizado incluindo 300 primíparas | SCHÜTZE <i>et al</i> ; 2022 | Ensaio clínico randomizado | Avaliar a influência do treinamento muscular do assoalho pélvico no assoalho pélvico pós-parto e na função sexual de primíparas. | Uma força muscular do assoalho pélvico significativamente mais forte foi encontrada no grupo de intervenção após 12 meses. A melhora do assoalho pélvico e da função sexual ao longo do tempo apresentou melhora significativa em ambos os grupos. |
| Atualização sobre a eficácia e evidências da massagem perineal pré-natal | AZÓN <i>et al</i> ; 2021 | Revisão sistemática | Descobrir a eficácia e as evidências científicas que apoiam massagem perineal pré-natal (APM) | O uso de massagem perineal pré-natal no final da gravidez pode ser um procedimento eficaz e seguro para reduzir o trauma perineal no parto, especialmente em primigestas, e a dor pós-parto em mulheres multíparas |

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

De acordo com Andrade (2021), relata que a fisioterapia pélvica irá contribuir com a equipe de saúde no cuidado materno, facilitando uma experiência de parto menos traumática e dolorosa, através de exercícios de relaxamento, alongamento, orientação de posicionamento adequado, exercícios aeróbicos para melhorar o condicionamento corporal e, além disso, fortalecer todos os músculos, principalmente os envolvidos no parto vaginal, assim diminuindo o uso de medicamentos.

No estudo de Haakstad e Bo (2020), foi realizado um ensaio clínico randomizado e controlado com dois grupos de mulheres gestantes, onde um grupo realizou 3 sessões semanais de um programa de exercícios cardiovasculares e treinamento de força, com ênfase nos exercícios para o MAP entre os 10 e 15 minutos finais de cada sessão, já o segundo grupo foi solicitado que apenas continuasse com a sua rotina habitual. Foi possível observar que o período

do trabalho de parto no grupo dos exercícios teve uma duração de 3 horas a menos e maior índice de parto vaginal, quando comparado com o grupo que não realizou os exercícios.

Corroborando com Haaskstad e Bo, El-Shamy e El Fatah (2018), relatam que com o Treinamento da Musculatura do Assoalho Pélvico (TMAP) existe um aumento na taxa de partos vaginais e conseqüentemente diminui o índice de cirurgias cesarianas e assim reduzindo a probabilidade de ocorrer os riscos de hemorragia pós-parto, infecção ou embolia pulmonar, pois aumentam do decorrer de uma cesariana. Relataram também que com o TMAP ocorre o aumento da força dos Músculos do Assoalho Pélvico (MAP), assim proporcionando uma melhor circulação sanguínea do Assoalho Pélvico (AP) e diminui a compressão venosa gerada pelo útero gravídico.

Na análise de Karaahmet, Genturk e Boayacioglu (2022), foi evidenciado que durante a gravidez existe uma prevalência da Incontinência Urinária (IU) em decorrência do peso do útero gravídico sobre a bexiga, além da fraqueza muscular no MAP, em contrapartida, o TMAP tem efeito positivo tanto para prevenir, como melhorar a IU no pós-parto.

De acordo com Azón *et al;* (2021), a massagem perineal pré-natal proporciona maior elasticidade ao períneo, com isso promove a redução de laceração e episiotomia. A massagem perineal proporciona a redução de dor no pós-parto e influencia na função sexual após o parto, já que reduz a probabilidade de apresentar dispareunia.

Para Johannessen *et al;* (2021), a IU pode afetar muitos aspectos da qualidade de vida, como a qualidade do sono, saúde físico-psíquica, função sexual e vida social. Ela deve ser levada em consideração quanto a idade da mulher, peso do bebê ao nascer e IU pré-existente e não só a fraqueza no MAP já prévia. O TMAP resulta em uma proteção em relação a IU durante a gravidez e que também viabiliza proteção no período pós-parto.

Schütze *et al;* (2022), observaram que apesar da gestação e o trabalho de parto serem fisiológicos, podem acarretar disfunções do AP, como o prolapso. O TMAP além de fortalecer o MAP, auxilia significativamente nas relações sexuais no pós-parto, pois influencia no processo de recuperação do AP, nível de estrogênio, além de possíveis disfunções que possam ocorrer no AP após o parto.

Para Oliveira *et al;* (2018), o fisioterapeuta atua orientando e preparando a mulher para que reconheça e compreenda suas responsabilidades no processo, por meio de instruções e treinamentos específicos que vão desde atividades físicas regulares até preparativos específicos para o parto vaginal. Esse acompanhamento profissional é baseado em exercícios de

alongamento, respiração e relaxamento, além de fortalecer músculos específicos que foram sobrecarregados durante a gravidez e preparar o abdômen e o períneo para o trabalho de parto.

Ao término desta seção de resultados e discussão, tornou-se evidente uma restrição na quantidade de artigos relacionados à temática abordada. Inicialmente, a pesquisadora almejava apresentar pelo menos 10 artigos na tabela de resultados. Contudo, devido à escassez de publicações que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, restaram apenas 6, o que configura uma limitação deste estudo.

CONCLUSÃO

Esta pesquisa de revisão viabilizou descrever sobre a importância da Fisioterapia no acompanhamento de gestantes para favorecer um parto vaginal com reduzidas intervenções, visando melhorar os desconfortos ocasionados no período gestacional. Isso tudo contribuiu para que o objetivo da pesquisa fosse alcançado.

No presente estudo foram encontrados desfechos positivos em relação a atuação fisioterapêutica, dentre as técnicas destaca-se o TMAP, possibilitando o aumento da força muscular do MAP, melhora circulação sanguínea do AP, prevenção de IU no pré e pós-parto, além de prevenir disfunções, como o prolapso vaginal. O TMAP também proporciona aumento na taxa de partos vaginais, além de reduzir a duração do trabalho de parto, assim diminui o índice de cesarianas, no qual reduz os riscos de hemorragia ou infecções, que são riscos gerados em decorrência de uma cirurgia cesariana. Além de reduzir a duração do trabalho de parto. Outra técnica que mostrou resultados positivos foi a massagem perineal que proporciona maior elasticidade ao períneo, promovendo redução de laceração, episiotomia e a dor no pós-parto.

Dadas as dificuldades na realização da presente pesquisa, percebe-se a carência de artigos de intervenção abordando essa temática. Assim como, novas pesquisas são necessárias para explorar várias formas de tratamento e abordagens metodológicas.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Débora. Importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes. 2021.
- AZÓN, E. et al. Atualização sobre a eficácia e evidências da massagem perineal pré-natal. In: **Análises do sistema sanitário de Navarra**. 2021. pág. 437-444.
- BOEIRA, Jéssica Tamara Ramos; DA SILVA, Yasmin Podlasinski; FURLANETTO, Magda Patrícia. O papel da fisioterapia pélvica na atenção primária à gestante: uma revisão integrativa. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 6, p. 912-930, 2021.
- EL-SHAMY, Fayiz F.; ABD EL FATAH, Eman. Efeito do exercício pré-natal dos músculos do assoalho pélvico no tipo de parto: um ensaio clínico randomizado. **Medicina Integrativa Internacional**, v. 4, n. 3-4, p. 187-197, 2019.
- FERNANDES, Camila Alcântara et al. Preparação cognitiva comportamental do assoalho pélvico com balão vaginal para o parto. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 2, p. 305-318, 2022.
- HAAKSTAD, Lene AH; BØ, Kari. A maratona do trabalho de parto - O treinamento físico regular influencia o curso do trabalho de parto e o modo de parto?: Análise secundária de um ensaio clínico randomizado. **Jornal Europeu de Obstetrícia e Ginecologia e Biologia Reprodutiva**, v. 8-13, 2020.
- JOHANNESSEN, Hege H. et al. O exercício pré-natal regular, incluindo o treinamento muscular do assoalho pélvico, reduz a incontinência urinária 3 meses após o parto – Acompanhamento de um ensaio clínico randomizado. **Acta obstetrícia e ginecológica Scandinavica**, v. 100, n. 2, p. 294-301, 2021.
- KARAAHMET, Aysu Yıldız et al. Os exercícios musculares do assoalho pélvico no período perinatal afetam a sexualidade e a força muscular pélvica? Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 2022.
- LIMA, Eunice Grazielle et al. Intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto: revisão da literatura e proposta de manual de orientação. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 2, p. 216-232, 2021.
- OLIVEIRA, Bianca Souza et al. Atuação da fisioterapia em obstetrícia: uma análise do grau de conhecimento das gestantes brasileiras. 2018.
- ROCHA, Maria Angélica; NUNES, Erica Feio Carneiro; LATORRE, Gustavo Fernando Sutter. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas: Pelvic physiotherapy in the combat and prevention of pelvic dysfunction. **Revista FisiSenectus**, v. 8, n. 1, p. 19-33, 2020.
- SCHÜTZE, Sabine et al. O efeito do treinamento muscular do assoalho pélvico na função do assoalho pélvico e na sexualidade pós-parto. Um estudo randomizado incluindo 300 primíparas. **Arquivos de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 306, n. 3, pág. 785-793, 2022.