

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

BIANCA MACEDO JACINTO

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO PUERPERAL: uma revisão de
literatura

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2025

BIANCA MACEDO JACINTO

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO PUERPERAL: uma revisão de
literatura

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Carolina Assunção Macedo Tostes

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2025

BIANCA MACEDO JACINTO

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO PUERPERAL: uma revisão da
literatura

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Data da Apresentação: 08/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador: ESP. CAROLINA ASSUNÇÃO MACEDO TOSTES
UNILEÃO

Membro: Esp. Elisangela Lavor
UNILEÃO

Membro: Esp. Zildanê Pimentel
UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2025

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO PUERPERAL: uma revisão da literatura

Bianca Macedo Jacinto¹
Carolina Assunção Macedo Tostes²

RESUMO:

O puerpério é o período que inicia logo após a expulsão da placenta do corpo da mulher e é marcado por desconfortos e disfunções que podem diminuir a qualidade de vida da puérpera e limitar a sua funcionalidade e a atuação da fisioterapia pode contribuir para minimizar desconfortos e favorecer a reabilitação precoce das puérperas. O estudo tem como objetivo compreender os efeitos da fisioterapia no período puerperal analisando seu impacto na recuperação funcional das puérperas. Trata-se de uma revisão de literatura que busca entender a visão de autores sobre a atuação da fisioterapia no período puerperal, publicados entre 2008 a 2025 e se enquadre em todos os critérios inclusão pré estabelecidos. Contudo é possível concluir que a intervenção fisioterapêutica no pós-parto tem impacto positivo na recuperação precoce das puérperas e na prevenção de complicações.

Palavras-chave: Puerpério; Fisioterapia; pós-parto.

ABSTRACT

The postpartum period begins immediately after the placenta is expelled from a woman's body and is marked by discomfort and dysfunction that can diminish the postpartum woman's quality of life and limit her functionality. Physical therapy can help minimize discomfort and promote early rehabilitation. The aim is to understand the effects of physical therapy during the postpartum period and analyze its impact on the functional recovery of postpartum women. This is a literature review that seeks to understand authors' perspectives on the role of physical therapy in the postpartum period. It was developed at a higher education institution and used articles published between 2008 and 2025 as a source of analysis. However, it is possible to conclude that physiotherapy intervention in the postpartum period has a positive impact on the early recovery of postpartum women and on the prevention of complications.

Keywords: Postpartum; Physical Therapy; postpartum.

¹Discente do curso de fisioterapia da UNILEÃO. Email:

²Docente do curso de fisioterapia da UNILEÃO. Email:

1 INTRODUÇÃO

A gestação é considerada um processo fisiológico gerador de grandes transformações no corpo da mulher. Nesse período, diversas alterações estão relacionadas às ações hormonais responsáveis por importantes adaptações corporais à nova condição. Dentre os hormônios que influenciam no processo gestacional, é possível citar a Relaxina, responsável por promover maior flexibilidade e hipermobilidade articular, principalmente na pelve, o que permite que os ossos pélvicos se movimentem, permitindo a movimentação do bebê em direção ao canal de parto, facilitando o trabalho de parto.

Durante a gestação também são observadas adaptações posturais e biomecânicas na medida que o feto se desenvolve. Se observa o aumento do volume abdominal levando a um deslocamento anterior do centro de gravidade, assim como aumento da flexibilidade da musculatura em geral e anterversão pélvica. Neste contexto, a musculatura do assoalho pélvico também passa por adaptações que podem gerar transtornos uroginecológicos quando não prevenidos ou não tratados durante a gestação e pós-parto (BOEIRA et al., 2021).

O final do período gestacional é marcado pelo nascimento do bebê, e logo após a expulsão da placenta é dado início ao pós-parto, também conhecido por puerpério. A fase puerperal é caracterizada pelo retorno do corpo da mulher às condições fisiológicas pré-gravídicas e pode ser dividida em três fases: puerpério imediato, tardio e remoto. (Jesus et al., 2023)

O puerpério imediato é considerado o mais crítico em relação às alterações fisiológicas e às grandes possibilidades de complicações, como fissuras mamilares, dor em incisões perineais ou proveniente de cesáreas, alterações posturais, entre outras. O puerpério tardio é caracterizado pelo momento em que o útero está retornando ao tamanho pré-gravídico além de em algumas mulheres o retorno da ovulação e retorno da menstruação, já o remoto tem duração variável e pode ser mais breve em mulheres que não amamentam, período em que o corpo começa a retornar ao estado pré-gravídico, onde ocorre o retorno da ovulação e menstruação. (OLIVEIRA, 2021; FONTES et al., 2016).

O puerpério é marcado por desconfortos e disfunções, onde se destacam a incontinência urinária (IU), diástase do músculo reto abdominal (DMRA), fissuras

mamílares, dor na incisão perineal ou cesariana, entre outras. Diante deste cenário, como a intervenção fisioterapêutica pode contribuir para a assistência da mulher durante o período puerperal? (COUTINHO et al., 2016; COELHO et al., 2016).

A intervenção por parte do fisioterapeuta especializado em saúde da mulher, atua de forma preventiva e reabilitadora, contribuindo de maneira a acelerar a recuperação da puérpera, minimizando sintomas desconfortáveis e favorecendo ao retorno ao estado pré-gestacional, fortalecendo ainda mais o vínculo do binômio mãe-bebê. Diante disso, a realização deste artigo se justifica pela percepção de que é essencial compreender a importância da atuação fisioterapêutica no puerpério, pois promove uma abordagem integral e humanizada à saúde da mulher neste período de intensas transformações.

Esta pesquisa objetiva compreender a atuação da fisioterapia no período puerperal, analisando seu impacto na recuperação funcional das puérperas, bem como apresenta como objetivos específicos: Identificar as principais alterações fisiológicas e funcionais presentes nesse período e descrever as condutas fisioterapêuticas mais utilizadas e seus efeitos.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia de pesquisa

Essa pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde foi realizado um estudo bibliográfico, exploratório e descritivo com abordagem de natureza qualitativa. Realizada no período entre agosto de 2025 e novembro de 2025. Esse tipo de estudo se baseia no método onde informações são sintetizadas e analisadas de resultados de pesquisas já realizadas, favorecendo descobertas através da aplicabilidade prática desses estudos, como afirma Souza *et al* (2010).

A busca pelos estudos se deu início por levantamento de artigos nas bases de dados como LILACS, Scielo e PubMed, utilizando os seguintes descritores em português e suas combinações: Puerpério, Pós-parto, Fisioterapia. Foram também utilizados operadores booleanos (AND/OR) para ampliar e refinar a busca.

Os critérios de inclusão delimitaram artigos publicados entre os anos de 2008 a 2025, em língua portuguesa e com acesso aberto (disponibilidade do texto completo). Como critérios de exclusão, foram descartados estudos de revisão narrativa ou sistemática, com delineamento metodológico impreciso e/ou divergentes ao tema da presente pesquisa. Na etapa final, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, com posterior extração das informações condizentes aos objetivos deste trabalho.

Inicialmente foram encontrados 63 artigos ao ser realizada leitura dos títulos. Na fase de rastreamento, procedeu-se com a leitura exploratória dos resumos, resultando na exclusão dos estudos que não se relacionavam ao tema proposto ou não se adequavam aos critérios de inclusão preestabelecidos. A seleção dos artigos foi concluída com 7 estudos elegíveis, os quais constituem o corpo de análise da presente revisão de literatura.

2.2 Resultados e Discussão

Após a busca sistemática e a seleção preliminar dos estudos, procedeu-se à identificação das pesquisas, conforme detalhado na metodologia resultando em uma amostra inicial de 63 artigos. Na etapa subsequente, mediante a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia, 30 estudos foram desqualificados da amostra, restando 33 obras para a próxima fase.

Posteriormente, na análise de elegibilidade, mais 26 pesquisas foram descartadas por não apresentarem conformidade temática ao objeto deste estudo. Dessa forma, a amostra final desta revisão integrativa foi composta por 7 obras, as quais demonstraram consonância integral com todos os critérios de seleção predefinidos.

Quadro 1 – artigos selecionados

Título do artigo	Autor	Base de dados	Revista periódica	Principais resultados
Assistência ao puerpério imediato: O papel da fisioterapia	Burti <i>et al.</i> 2016	Lilacs	Rev. Fac Cienc Med Sorocaba	No estudo foram avaliadas 50 puérperas de parto vaginal e cesárea, foram realizadas intervenções

				fisioterapêuticas nessas mulheres, onde foi observado melhora significativa da dor.
A eficácia da laserterapia nos traumas mamilares no período puerperal e aspectos associados: Revisão narrativa	Andrade <i>et al.</i> 2025	Lilacs	Health promotion evidence	A laserterapia é eficaz na reparação tecidual, promovendo diminuição de dor e reduzindo o tempo de cicatrização em fissuras mamilares.
Disfunções do assoalho pélvico no pós-parto imediato, um mês e três meses após o parto vaginal e cesárea	Colla, 2017	Scielo	Universidade Federal do Rio Grande do Sul	O estudo avaliou 227 parturientes de vias de parto diferentes, em três fases diferente do puerpério, e constatou que o índice de incontinência urinária, dor e perineometria não apresentava diferença significativa em relação a via de parto.
Atendimento de puérperas pela fisioterapia em uma maternidade pública humanizada	Rett <i>et al.</i> 2008	Scielo	Rev fisioterapia e pesquisa	O estudo avaliou 215 ficas de avaliação fisioterapêutica em puérperas, foi avaliado mamas das pacientes, percussão abdominal, contração do assoalho pélvico, edema e diástase abdominal e as principais condutas adotadas.
Satisfação de puérperas após intervenção fisioterapêutica em educação em saúde	Silva <i>et al.</i> 2019	Lilacs	Saúde e pesquisa	O estudo contou com a participação de 63 puérperas, foram realizadas atividades de educação em saúde e exercícios

				preventivos, posteriormente foi realizado a avaliação de satisfação onde a maioria apresentou-se muito satisfeita
Impacto das instruções verbais na contração do assoalho pélvico no puerpério imediato	Azevedo <i>et al.</i> 2022	SciELO	Fisioter.mov	O estudo avaliou 109 mulheres no puerpério imediato de parto vaginal, onde 15,6% dessas não apresentava contração visível dos MAP e após instrução e feedback 70% dessas modificaram o grau de contração.
Efeitos de um programa de exercícios para fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico em múltiparas	Assis <i>et al.</i> 2013	SciELO	Revista brasileira de ginecologia e obstetria	O estudo dividiu 23 puérperas em 2 grupos: grupo de intervenção e grupo de controle. As do grupo de intervenção participaram de um programa de exercícios para MAP, após verificou-se diferença significativa entre os grupos.

Fonte: Pesquisa direta, 2025

Em pesquisa realizada por Burti *et al.* (2016), os autores afirmam que a fisioterapia pode contribuir para a assistência à puérpera, no retorno rápido das condições pré-gravídicas e na prevenção de problemas futuros. Com relação à dor do parto, foi observado que após a intervenção fisioterapêutica, houve uma melhora significativa nos grupos de pacientes que participaram do estudo, assim como a amostra apresentou baixos índices de traumas mamilares nas puérperas, fato atribuído às orientações oferecidas durante a intervenção fisioterapêutica. Foi observado em algumas participantes, a presença de edema em membros inferiores, e para este foram orientados exercícios circulatórios e deambulação precoce.

No estudo de Andrade *et al* (2025), foi pesquisado sobre a eficiência do uso do laser no tratamento de traumas mamilares em puérperas onde verificaram sua

eficiência, especificamente na redução do tempo no processo de cicatrização e alívio de dor. Estes benefícios levam conforto para a mãe e contribuem diretamente para a continuação da amamentação exclusiva. Esta é incentivada pela organização mundial de saúde que preconiza ser indispensável e primordial que ocorra dentro dos seis primeiros meses de vida do bebê, sabendo que ainda favorece a saúde física e emocional do binômio mãe/bebê.

Colla (2017), demonstrou em seu estudo que o tipo de parto não exerce interferência significativa sobre o desenvolvimento de disfunção do assoalho pélvico em mulheres no pós-parto. O pesquisador observou que dentro de três meses após o nascimento do bebê a cesárea eletiva não protegeu os músculos do assoalho pélvico de uma disfunção, também afirma que ao longo dos três meses de acompanhamento a essas mulheres, foi demonstrado uma recuperação espontânea sobre a funcionalidade dos músculos do assoalho pélvico, porém houve piora nos resultados da Incontinência urinária, na qualidade de vida e na sustentação da parede vaginal anterior independente da via de parto que essas puerperas foram submetidas.

O estudo conduzido por Rett *et al.* (2008), objetivou aplicar condutas fisioterapêuticas em puérperas ainda internadas. A pesquisa demonstrou que as puérperas avaliadas apresentavam um estado de recuperação fisiológica sem intercorrências significativas, o que possibilitou a aplicação de intervenções fisioterapêuticas de forma segura e eficaz. Dessa forma, os achados evidenciam que a presença do fisioterapeuta em ambientes de maternidade é importante para assegurar a execução correta e progressiva dos exercícios, respeitando sempre as condições clínicas individuais de cada paciente. A pesquisa reforça, portanto, a contribuição positiva das abordagens fisioterapêuticas no puerpério imediato, sustentando a discussão sobre a implementação de estratégias preventivas e terapêuticas aplicáveis tanto no âmbito da saúde pública quanto na rede privada.

Confirmando os achados do estudo supracitado, Silva *et al* (2019), afirmam que foram satisfatórias as estratégias fisioterapêuticas de educação em saúde no pós-parto imediato para as puérperas internadas e enfatizam sobre a importância de o atendimento fisioterapêutico ser incentivado e implementado como rotina nas maternidades brasileiras. Eles mostraram que a presença do fisioterapeuta é indispensável nas maternidades e reitera a importância de avaliar a satisfação das

puérperas quanto ao atendimento, pois é necessário verificar a qualidade do serviço oferecido para entender a possibilidade de modificações no plano de atendimento o que facilita a resolução de complicações e desconfortos de outras pacientes.

Com relação à contração eficiente dos músculos do assoalho pélvico, em estudo realizado por Azevedo *et al.* (2022), observaram que a maioria das mulheres no puerpério imediato apresentam dificuldade de contrair corretamente os músculos do assoalho pélvico quando são solicitadas sem uma orientação adequada. Este fato reitera a importância de que haja instruções padronizadas e feedback individualizado, e que com as instruções corretas houve diferença no grau de contração e diminuição do uso da musculatura e movimento acessórios. Eles constataram a importância do fisioterapeuta reconhecer as deficiências nas funções musculares do assoalho pélvico e ajustar o comando verbal.

Em pesquisa realizada previamente ao artigo do parágrafo anterior, Assis *et al.* (2013) demonstraram que um programa de exercícios para assoalho pélvico, resultou em aumento significativo da força deste grupo muscular em puérperas e que esse programa também contribuiu para a prevenção de incontinência urinária. Os autores verificaram que nas mulheres participantes deste programa de exercícios, houve correlação positiva entre as medidas de força dos músculos do assoalho pélvico pela palpação vaginal bidigital e pelo perineômetro. Este estudo confirma que a palpação vaginal digital pode ser utilizada na prática clínica, pois é um método de baixo custo e eficiente.

Contudo é indispensável reiterar a importância e atuação da fisioterapia no puerpério reabilitando as principais alterações que pode acometer as mulheres nesse período, utilizando diversas técnicas e protocolos evidenciados que auxiliam em uma recuperação mais rápida as puérperas, melhorando a qualidade de vida, fortalecendo o vínculo mãe e filho e favorecendo o aleitamento materno e saúde do recém-nascido assim como favorecendo o retorno mais rápido ao estado pré-gravídico evitando possíveis complicações a mulher.

3 CONCLUSÃO

O puerpério, período que inicia logo após a expulsão da placenta do corpo

da mulher é marcado por grandes desconfortos e alterações que influenciam diretamente na qualidade de vida das puérperas e no vínculo entre mãe e bebê. Os objetivos desta pesquisa foram alcançados quando houve foi possível identificar as principais alterações fisiológicas e funcionais inerentes ao puerpério, como o fisioterapeuta atua no atendimento a essas mulheres e quais as principais condutas fisioterapêuticas seguidas de seus efeitos.

Após a discussão dos artigos selecionados, foi permitido concluir que a intervenção fisioterapêutica no pós-parto tem impacto positivo na recuperação precoce das puérperas, assim como na prevenção de complicações nesse período. Os principais benefícios identificados foram a diminuição de dor e do desconforto após as intervenções. Condutas como programas de exercícios para os músculos do assoalho pélvico se mostraram eficazes na prevenção de incontinências urinárias e outras alterações prevalentes neste período. Também foi identificada a importância da presença de fisioterapeutas nas maternidades, onde as intervenções no puerpério imediato são de grande valia e previnem complicações, além de favorecer a recuperação precoce e melhora da qualidade de vida.

Neste momento é indispensável reiterar sobre a dificuldade em encontrar estudos com a abordagem proposta neste trabalho, pois os estudos publicados ainda são. Ressalta-se sobre a importância de publicar mais estudo nesta área para melhorar as evidências atuais em busca de oferecer um melhor acompanhamento às puérperas, já que o puerpério é considerado um momento de importantes transformações no corpo da mulher, bem como de grande risco de complicações quando estas mulheres não recebem acompanhamento adequado. Ao receber tratamento adequado, as puérperas desenvolvem menos complicações, ocorre retorno mais rápido de suas funções e melhora da qualidade de vida em geral.

Referências

- ANDRADE R. X. O. H.; Xavier de Oliveira Silva , H., Dias Queiroz Brito, J., Altamir Batista da Costa, J., & Barreto Silva Bezerra, M. (2025). A EFICÁCIA DA LASERTERAPIA NOS TRAUMAS MAMILARES NO PERÍODO PUÉRPERAL E ASPECTOS ASSOCIADOS: REVISÃO NARRATIVA. **Health Promotion Evidence**.
- ASSIS, Thaís Rocha. *Efeito de um programa de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico de multiparas*. 2013.
- AZEVEDO, A. S. de; FROTA, I. P. R.; LIMA, A. C.; OLIVEIRA, G. N. D. de; MOREIRA, M. A.; NASCIMENTO, S. L. do. Impacto das instruções verbais na contração do assoalho pélvico no puerpério imediato. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, spe, 2022
- BERENS, P. D. et al. Diástase abdominal no puerpério: implicações clínicas e tratamento. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 23, n. 1, p. 102–110, 2023.
- BOEIRA, J. T. R.; Silva, Y. P.; Furlanetto, M. P. (2021). O papel da fisioterapia pélvica na atenção primária à gestante: uma revisão integrativa. **Fisioterapia Brasil**, Porto Alegre-RS, v. 22, n. 6, p. 912-930
- BURTI, J. S., Cruz, J. de P. da S., Silva, A. C. da, & Moreira, I. de L. (2017). Assistência ao puerpério imediato: o papel da fisioterapia. **Revista Da Faculdade De Ciências Médicas De Sorocaba**, 18(4), 193–198.
- COELHO, A. L. et al. Atuação da fisioterapia no puerpério: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 8, p. 1–10, 2021.
- COLLA, Cássia. *Disfunções do assoalho pélvico no pós-parto imediato, um mês e três meses após o parto vaginal e cesárea*. 2017. 119 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017
- COUTINHO, L. F. et al. Alterações fisiológicas e atuação fisioterapêutica no puerpério: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 4, n. 2, p. 45–55, 2023.
- FONTES, J. R. et al. Puerpério: alterações e assistência multidisciplinar. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 7, n. 2, p. 89–98, 2016.
- JESUS, D. M. et al. Abordagem fisioterapêutica nas disfunções do puerpério: contribuições para a qualidade de vida. **Revista Científica da Saúde**, v. 9, n. 3, p. 134–142, 2023.
- OLIVEIRA, R. A. Importância da fisioterapia no pós-parto: benefícios e desafios. **Revista de Fisioterapia Aplicada**, v. 18, n. 1, p. 55–62, 2021.

RETT, M. T. et al. Atendimento de puérperas pela fisioterapia em uma maternidade pública humanizada. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 361-6, out./dez. 2008.

SILVA, J. B. da, et al. (2019). Satisfação de puérperas após intervenção fisioterapêutica em educação em saúde. **Saúde e Pesquisa**, 12(1), 141–150