

FISIOTERAPIA NO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

GONÇALVES, A.¹
ANDOLFATO, K.R.²

RESUMO

Este trabalho integra a revisão de literatura em livros e artigos científicos que abordam a importância da fisioterapia no pós-parto. O objetivo foi descrever como a fisioterapia pode prevenir e tratar as alterações sistêmicas ocorridas nas mulheres no pós-parto. Conclui-se que as mulheres têm-se uma melhor qualidade de vida após a intervenção do fisioterapeuta, com exercícios para a musculatura do assoalho pélvico.

Palavras-chave: Terapia fisioterapêutica, pós-parto, saúde sexual.

ABSTRACT

This paper integrates the literature review in books and scientific articles that address the importance of postpartum physiotherapy. The objective was to describe how physical therapy can prevent and treat systemic changes in postpartum women. It is concluded that women have a better quality of life after the physical therapist intervention, with exercises for the pelvic floor muscles.

Keywords: Physical therapy, post childbirth, sexual health.

INTRODUÇÃO

A mulher ao saber que está grávida passa a ter cuidados com o feto, alimentação e seu corpo, então porque não ser instigada a manter sua saúde e autoestima no pós-parto, neste sentido o fisioterapeuta ocupa um papel relevante ao prevenir e tratar as alterações nos diversos sistemas.

A mulher passa por alterações fisiológicas durante toda a vida, desde a primeira menstruação, gravidez, parto e menopausa, sendo relevante sua condição no pós-parto no que envolve o cuidado com a estrutura musculoesquelética em específico os músculos abdominais (BORRACHO, 2014).

¹ Adriana Gonçalves. Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2019.

² Kleber Rogerio Andolfato – Fisioterapeuta, Especialista e Docente da Faculdade de Apucarana (FAP).

A terapia fisioterapêutica pode prevenir e tratar as alterações sistêmicas ocorridas nas mulheres no pós-parto, especificamente no que envolve o reestabelecimento da musculatura e o tônus do assoalho pélvico para que possam ter autoestima e retomar sua vida sexual.

OBJETIVO

Este trabalho tem por objetivo descrever como a terapia fisioterapêutica pode prevenir e tratar as alterações sistêmicas ocorridas nas mulheres em função do pós-parto, identificando os tipos de tratamento para os distúrbios do diafragma, reestabelecendo a musculatura e o tônus do assoalho pélvico para que a mulher possa retomar sua função sexual de forma satisfatória

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, constituindo a bibliografia livros da área no período de 2004 a 2014 e de levantamento de artigos por meio da base de dados ScientificElectronic Library Online (SciELO).

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram as publicações na língua portuguesa dos últimos 8 anos (2011 a 2019) que abordassem a terapia fisioterapêutica na prevenção e tratamento das alterações sistêmicas ocorridas nas mulheres em função do pós-parto.

Foram selecionados 20 artigos, sendo descartados os estudos que, apesar de constarem no resultado da busca, não apresentaram dados relevantes sobre o tema proposto. As palavras chaves utilizadas foram: fisioterapia, puerpério, disfunções do assoalho pélvico, retorno da vida sexual e qualidade de vida da mulher.

RESULTADOS

AUTOR/ ANO	ESTUDO	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Antonioli; Revisão da literatura, disfunção	Simões (2016) da literatura, sobre sexual das	Descrever as principais alternativas fisioterapêuticas que minimizam as disfunções	O fisioterapeuta ocupa um papel relevante no que condiz com a disfunção sexual no

<p>mulheres e reabilitação através da fisioterapia.</p>	<p>sexuais mais encontradas nas mulheres no pós-parto.</p>	<p>pós-parto. Ao utilizar técnicas terapêuticas simples e de baixo custo como a cinesioterapia: exercícios perineais que favorecem o restabelecimento de uma vida sexual saudável, ajuda a diminuir as disfunções sexuais, ou seja, o transtorno de qualquer uma das fases da resposta sexual: desejo, excitação, orgasmo e resolução que influenciam a saúde física e mental, interferindo ainda, na qualidade de vida das mulheres e no relacionamento com os seus parceiros.</p>
<p>Enderle et al (2013), estudo exploratório e descritivo, desenvolvido em um hospital universitário do Sul do Brasil com 15 puérperas com idade de 16 a 40 anos que realizaram a consulta de enfermagem, no período de agosto a outubro de 2011.</p>	<p>Entrevista semiestruturada, sobre como foi o retorno da atividade sexual e às sensações envolvidas nesse processo.</p>	<p>Os resultados mostraram que o pós-parto é um período que se reduz ou não existe atividade sexual, pois o bem-estar biológico, psicológico, conjugal e familiar sofre certas mudanças em função da nova fase. Como a mulher sente dor ou desconforto abdominal na região perineal, nas mamas, dores musculares, cansaço por cuidar do bebê e dormir mal perde o desejo sexual. Outro fator relevante foi o relato de que sentiam vergonha do próprio corpo, insegurança, receio de uma nova gravidez, o que conduz a necessidade de orientação médica e terapia fisioterápica no restabelecimento do assoalho pélvico.</p>

Santana (2011). Revisão da literatura	Foram selecionados estudos, preferencialmente ensaios clínicos randomizados e controlados, relacionados a: desconfortos e sintomas no puerpério, recursos fisioterapêuticos para alívio da dor, programas de exercício, treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) e a reeducação abdominal nessa fase.	A intervenção fisioterapêutica no puerpério imediato mostrou efeitos benéficos. Promove o desconforto da mulher, diminui os custos hospitalares e a utilização de medicamentos. Após análise dos mesmos, pôde-se concluir que a atuação da fisioterapia no puerpério tem sido eficaz no auxílio do controle da dor e na prevenção e tratamento das diversas disfunções, variando desde a reeducação das funções de órgãos internos até orientações posturais. Os recursos não farmacológicos utilizados no alívio dos desconfortos puerperais proporcionam uma melhor adaptação da paciente à nova realidade corporal existente após o parto.
---------------------------------------	--	--

Fonte: autora do estudo, 2019.

CONCLUSÃO

Quando a mulher apresenta fraqueza, isto é, falta de resistência da musculatura do assoalho pélvico passa a ter disfunção no sistema urinário, fecal ou sexual, sendo relevante a intervenção do fisioterapeuta para prevenir e tratar estas alterações, devolvendo a saúde e a qualidade de vida para estas mulheres.

REFERÊNCIAS

ANTONIOLI, Reny de Souza; SIMÕES, Danyelle. Abordagem fisioterapêutica nas disfunções sexuais femininas. **Rev Neurocienc**;18(2):267-274, 2010. Disponível em:

<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2010/RN1802/374%20revisao.pdf>. Acesso em: 25/09/19.

BORRACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher**. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

ENDERLE, Cleci de Fátima. Condicionantes e/ou determinantes do retorno à atividade sexual no puerpério. **Rev. Latino-Am. maio-jun**, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21n3/pt_0104-1169-rlae-21-03-0719.pdf. Acesso em: 25/09/19.

SANTANA, Licia Santos. Et al. Utilização dos recursos fisioterapêuticos no puerpério: revisão da literatura. **FEMINA | Maio**, | vol 39 | nº 5, 2011. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2011/v39n5/a2506.pdf>. Acesso em: 03/09/2019.