O papel da Fisioterapia na Preparação para o Parto: estratégias e Benefícios Durante o Período Gestacional

Autor(res)

Jeanne Karlette Merlo
Julya Gabrielle Souza Martins

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

O período gestacional é marcado por eventos fisiológicos no qual o corpo da mulher passa por inúmeras mudanças sejam elas físicas, hormonais, metabólicas, respiratórias, urinárias, de ordem musculoesquelética, psicológica, entre outros. As alterações mais evidenciadas são as musculoesqueléticas, no qual os músculos abdominais alongam de forma exacerbada, há uma hipermobilidade articular, frouxidão ligamentar, bem como os músculos do assoalho pélvico (MAP) se distendem (Silva et al., 2024).
Evidências apontam que a fisioterapia na saúde da mulher tem como objetivo auxiliar na prevenção de disfunções musculoesqueléticas e uroginecológicas, à fim de sanar dores, bem como orientar a gestante sobre a adoção de posturas adequadas, orientar quanto à preparação para o parto, explicar sobre o momento da amamentação, entre outros (Marinho; Andrade, 2022).
Diante deste contexto para a preparação para o parto, técnicas de cinesioterapia, massoterapia (massagem perineal), exercícios respiratórios e de mobilidade pélvica, recrutamento e/ou relaxamento do MAP podem ser adotados, contribuindo assim na fase expulsiva do bebê, e sanando possíveis complicações pós-parto (Silva et al., 2024).

Objetivo

Analisar as contribuições dos recursos fisioterapêuticos na preparação para o parto durante o período gestacional, destacando as principais técnicas utilizadas e seus benefícios para a qualidade de vida para a gestante.

Material e Métodos

Este estudo com característica de Revisão de Literatura, foi conduzida por meio das bases de dados MEDLINE/PubMed e Scielo (Scientific Eletronic Library Online), publicados no período de 2022 até 2024, com característica de Ensaio Clínico Randomizado (ECR), Revisão Sistemática com Metanálise e Revisão Integrativa. Para a seleção dos artigos utilizou-se as palavras-chaves: “Physiotherapy”, “Pregnancy”, “Período pré-parto”, “Programa de exercícios”, “Pelvic floor”, nos idiomas português e inglês. Foram selecionados os artigos que estavam disponíveis em sua totalidade e que abordavam a temática desta revisão.

Resultados e Discussão

Anais do 1o Encontro Científico da Saúde. Arapongas, Paraná, 2025. Anais [...]. Londrina Editora Científica, 2025.
ISBN 978-65-01-54084-9

O estudo de Marinho e Andrade (2022) com característica de uma revisão integrativa, dentre as técnicas fisioterapêuticas elencadas para a preparação para o parto natural, o treinamento do MAP proporcionou maior força aos músculos da região pélvica, reduzindo os danos perineais, bem como os exercícios cinesioterapêuticos com vistas a melhora da postura e condição cardiorespiratória.

Adicionalmente, os autores Yin et al. (2024) em uma revisão sistemática com meta-análise, apontaram que a massagem perineal como intervenção preventiva, demonstrou reduzir o risco de lesões perineais, e pode ter um impacto positivo na função do MAP no período pós-parto, no entanto há controvérsias sobre qual o melhor período para a aplicação da massagem perineal.

Já Silva et al. (2024) realizaram um estudo qualitativo à fim de analisar a percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto, e ao final do estudo concluíram que a atuação fisioterapêutica no período gestacional, auxilou no trabalho de parto e também na melhora da qualidade de vida pela redução de dores musculoesqueléticas e outros desconfortos das puérperas.

Conclusão

Conclui-se que os resultados encontrados nesta breve revisão, apontam que a aplicabilidade de recursos fisioterapêuticos durante o período gestacional desempenham um papel essencial na preparação para o parto, oferecendo intervenções que promovem benefícios físicos e emocionais para a gestante, atenuando desconfortos e algia, reduzindo o quadro de complicações e melhora na recuperação no pós-parto.

No entanto, futuros estudos são necessários para estabelecer quais intervenções devem ser inseridas de forma mais efetiva, que possam ser aplicadas na prática clínica de modo a atender a gestante em sua totalidade, à fim de sanar possíveis complicações durante o período gestacional.

Referências

Marinho, Mariana Macedo Ribeiro; Andrade, Gabriela Melo. Importância da fisioterapia pélvica na preparação para o parto natural:uma revisão integrativa. Revista Diálogos em Saúde. v. 5, n.1, p.253-271, 2022.

Silva, Keila Gabriele et al. A percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto:um estudo qualitativo. Research, Society and Development. v.13, n.2, p. 1-8,2024.

Yin, Jinzhu et al. Effects of perineal massage at different stages on perineal and postpartum pelvic floor functiona in primparous women: a systematic review and meta-analysis.BMC Pregnancy and Childbirth.v.3, n.24, p.2-16,2024.

ISBN 978-65-01-54084-9