O uso das técnicas de relaxamento respiratório como recurso fisioterapêutico no tratamento das disfunções uroginecológicas: revisão narrativa da literatura

Autor(res)

Ana Carolina Lino Silvério
Fernanda Rodrigues Fernandes
Raíssa Silva Oliveira
Camilly Vitória Duarte Cintra
Giovanna Oliveira Souza
Laize Silva Nunes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

As disfunções uroginecológicas envolvem alterações no funcionamento do assoalho pélvico, como incontinência urinária, dor pélvica crônica e disfunções sexuais, afetando negativamente a qualidade de vida de muitas mulheres. O tratamento fisioterapêutico tem papel fundamental na reabilitação dessas disfunções, atuando na reeducação muscular, controle da dor e promoção do bem-estar. Dentre os recursos disponíveis, destacam-se as técnicas de relaxamento respiratório, como a respiração diafragmática, o mindfulness respiratório e a respiração guiada. Essas práticas atuam na modulação do sistema nervoso autônomo, favorecendo o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático, reduzindo a tensão muscular global e promovendo relaxamento físico e mental. Tais efeitos são particularmente relevantes no contexto das disfunções uroginecológicas, em que o estresse, a ansiedade e a hiperatividade muscular podem agravar os sintomas. Portanto, investigar os benefícios dessas técnicas no contexto fisioterapêutico é essencial para ampliar as abordagens integrativas voltadas à saúde da mulher.

Objetivo

O objetivo deste trabalho foi descrever e analisar a aplicação das técnicas de relaxamento respiratório, como respiração diafragmática, mindfulness e respiração guiada, como recurso fisioterapêutico no tratamento das disfunções uroginecológicas em mulheres.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico, SciELO e ScienceDirect, utilizando os descritores “fisioterapia”, “relaxamento respiratório”, “respiração diafragmática”, “mindfulness”,

"respiração guiada" e "disfunções do assoalho pélvico". Foram selecionados artigos em português e inglês, publicados entre 2010 e 2025, incluindo revisões, ensaios clínicos e estudos observacionais que abordassem técnicas de respiração aplicadas a condições do assoalho pélvico, dor pélvica ou estresse relacionado à função uroginecológica. Os critérios de exclusão incluíram estudos com populações pediátricas ou com foco exclusivamente em doenças respiratórias

Resultados e Discussão

As técnicas de relaxamento respiratório têm sido associadas à melhora da função autonômica, redução da tensão muscular e alívio de sintomas relacionados ao estresse e à dor. A respiração diafragmática, ao estimular o diafragma em vez da musculatura acessória, favorece o aumento da variabilidade da frequência cardíaca, ativa o sistema parassimpático e diminui a tensão muscular. Embora poucos estudos abordem diretamente sua aplicação nas disfunções uroginecológicas, seus efeitos sistêmicos positivos indicam potencial terapêutico.

O mindfulness respiratório, prática de atenção plena com foco na respiração, tem sido eficaz na redução da ansiedade, modulação da dor e melhora do controle emocional. Estudos com pacientes com dor pélvica crônica demonstraram que a técnica pode reduzir a percepção da dor e melhorar a qualidade de vida. A literatura também sugere que o mindfulness contribui para a conscientização corporal, favorecendo a reeducação do assoalho pélvico.

A respiração guiada, conduzida por meio de comandos rítmicos e conscientes, tem aplicação em contextos como o trabalho de parto, controle da dor e ansiedade. Em um estudo com parturientes, essa técnica se mostrou eficaz na redução da ansiedade, ainda que a percepção da dor não tenha sido significativamente alterada. Tais achados sugerem que a respiração guiada pode ser útil na modulação de sintomas emocionais e autonômicos presentes nas disfunções do assoalho pélvico.

Apesar dos benefícios descritos, a literatura apresenta limitações como amostras pequenas, heterogeneidade metodológica e escassez de estudos voltados especificamente para disfunções uroginecológicas. Ainda assim, os dados disponíveis reforçam o potencial dessas técnicas como recursos complementares à fisioterapia pélvica convencional.

Conclusão

As técnicas de relaxamento respiratório, incluindo respiração diafragmática, mindfulness e respiração guiada, demonstram potencial terapêutico como recurso complementar no tratamento fisioterapêutico das disfunções uroginecológicas. Seus efeitos positivos sobre o controle autonômico, redução da tensão muscular e melhora do bem-estar indicam sua utilidade clínica. Novos estudos são necessários para fortalecer as evidências e padronizar protocolos de intervenção.

Referências

Almeida NAM, Sousa JT, Bachion MM. Técnicas de respiração e relaxamento no processo de parturição. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2005.

Danieli DM et al. Aplicabilidade clínica das técnicas de liberação diafragmática. Cad. Educ. Fís. Esporte. 2020.
Fox KCR et al. Functional neuroanatomy of meditation: Meta-analysis. arXiv preprint. 2016.
Halpin LS et al. Mindfulness-Based Interventions for Women With Chronic Pelvic Pain. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2020