



## 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  
Camilly Vitória Duarte Cintra  
Raíssa Silva Oliveira  
Laize Silva Nunes  
Giovanna Oliveira Souza

### 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.



# 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

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