O uso da conscientização perineal como recurso fisioterapêutico no tratamento das disfunções uroginecológicas

Autor(res)

Ana Carolina Lino Silvério
Alycy Alves
Thayná Silva Rodrigues De Oliveira
Tainara Arieli Cabral Dos Santos
Paulo Roberto Alves De Sousa Ribeiro
Anna Luísa Junqueira Dias
Giovana Batista Freitas

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

As disfunções do assoalho pélvico são uma variedade de alterações que afetam a função de suporte e continência dessa musculatura, assim como podem se manifestar como incontinência urinária e fecal, prolapso genital e disfunções sexuais. Tais situações são determinantes sérias na qualidade de vida das mulheres, com efeitos negativos em seu estado físico, emocional e social (Dumoulin; Cacciari & Hay-Smith, 2018).
A fisioterapia ocupa um lugar principal para prevenir e tratar este tipo de disfunções, buscando recuperar a força, resistência, coordenação e propriocepção do assoalho pélvico (Bø & Sherburn, 2005). Uma dessas opções é a atenção perineal.
Ela inclui métodos educacionais e experienciais que as mulheres podem usar para sentir e aprender como contrair e relaxar os músculos perineais (Fitz; Resende & Stüpp, 2012).
Este dispositivo é uma parte importante da consciência corporal, aderência ao tratamento para exercícios de fortalecimento pós-tratamento e para maximizar o efeito da fisioterapia e autocuidado na saúde íntima. Consequentemente, a compreensão das vantagens e desvantagens da consciência perineal é essencial para o cuidado clínico baseado em evidências dentro da saúde da mulher (Hay-Smith et al, 2012)

Objetivo

O objetivo deste trabalho foi descrever e analisar a consciência perineal como um recurso fisioterapêutico no tratamento de disfunções uroginecológicas.

Material e Métodos

Esta é uma revisão narrativa da literatura entre agosto – setembro de 2025. As bases de dados utilizadas para a busca de artigos foram Google Scholar, PubMed e SciELO.
As seguintes palavras-chave foram pesquisadas: "fisioterapia," "disfunções do assoalho pélvico" e "consciência

perineal." A pesquisa foi feita de forma combinada, aplicando operadores booleanos (AND). Os critérios de elegibilidade considerados foram artigos publicados nos idiomas português, espanhol ou inglês de 2010 a 2025 abordando a consciência perineal em mulheres com disfunções uroginecológicas.
Estudos duplicados, com população pediátrica ou apenas masculina, e que não abordaram a intervenção fisioterapêutica foram excluídos. Foi realizada uma análise descritiva, observando os efeitos clínicos, benefícios percebidos, limitações e qualidade de vida.

Resultados e Discussão

Estudos relatam que ensinar a consciência perineal é uma estratégia útil para ajudar as mulheres a identificar seus músculos do assoalho pélvico e realizar corretamente os exercícios de Kegel, essenciais para o tratamento de Incontinência Urinária de Esforço (IUE) e Incontinência Urinária Mista (IUM) (Fitz; Resende & Stüpp, 2012).
Pesquisas mostram que pacientes com consciência apresentam melhor adesão ao tratamento, padrão de recrutamento muscular e autopercepção corporal (Bø & Sherburn, 2005). Além disso, este dispositivo resulta em maior potência muscular, diminuição dos sintomas do trato urinário inferior e melhoria da função sexual (Dumoulin; Cacciari & Hay-Smith, 2018).
Entretanto, a literatura também aponta algumas limitações. A consciência perineal depende da cooperação do paciente e da eficácia do terapeuta em direcionar e corrigir os exercícios, ambos contribuem para as diferenças observadas nos resultados (Hay-Smith et al, 2012).
Dumoulin; Cacciari & Hay-Smith (2018) afirmam que existem poucos ensaios clínicos randomizados que respaldam se a técnica é bem-sucedida isoladamente, pois muitas vezes é usada com outros recursos, como biofeedback e eletroestimulação ou exercícios de resistência.
Apesar dessas limitações, a consciência perineal representa um recurso acessível e de fácil utilização em vários cenários clínicos, com impacto favorável tanto na qualidade de vida quanto na saúde da mulher (Fitz; Resende & Stüpp, 2012).

Conclusão

A consciência perineal surgiu como um instrumento promissor e acessível no tratamento fisioterapêutico de disfunções uroginecológicas, levando a consciência corporal e o desempenho correto dos exercícios para o assoalho pélvico.
Mas, apesar dos resultados promissores, precisamos de mais estudos controlados e de longo prazo para adicionar evidências científicas da eficácia isolada.

Referências

Bø, K., & Sherburn, M. (2005). Evaluation of female pelvic-floor muscle function and strength. Physical Therapy, 85(3), 269–282.
Dumoulin, C., Cacciari, L. P., & Hay-Smith, E. J. (2018). Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women. Cochrane Database of Systematic Reviews, (10).
Fitz, F. F., Resende, A. P. M., & Stüpp, L. (2012). Conscientização perineal e reabilitação: implicações na prática fisioterapêutica. Revista Brasileira de Fisioterapia, 16(6), 454–460.
Hay-Smith, E. J., Herderschee, R., Dumoulin, C., & Herbison, G. P. (2012). Comparisons of approaches to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. Cochrane Database of Systematic Reviews, (9).