Fisioterapia na gestação: relevância na preparação para o parto – revisão de literatura.

Autor(res)

Letícia Martins De Lima Becker
Etiére Pedrozo De Vargas

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A gestação desencadeia alterações físicas, hormonais, biomecânicas e emocionais que impactam a qualidade de vida da mulher (1,7,8). Destacam-se mudanças posturais, ganho de peso, sobrecarga musculoesquelética, instabilidade articular e alterações no assoalho pélvico, que frequentemente resultam em dor lombar, diástase abdominal, incontinência urinária e desconfortos musculares (7,13,14). Essas repercussões comprometem atividades de vida diária, bem-estar físico e emocional e até a saúde fetal, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção, tratamento e acompanhamento multiprofissional que inclua o fisioterapeuta (1,2,9,15).

A fisioterapia apresenta-se como recurso não farmacológico seguro, capaz de promover saúde, prevenir disfunções e preparar a gestante para o parto. A literatura aponta benefícios da cinesioterapia, exercícios respiratórios, alongamentos, técnicas de relaxamento, eletroestimulação, biofeedback e métodos como pilates e RPG, associados à redução da dor, melhora postural e fortalecimento muscular (3,4,16,18).

Durante o parto, a atuação fisioterapêutica auxilia no controle da dor, na mobilidade pélvica e no relaxamento, favorecendo a humanização do processo e reduzindo a necessidade de intervenções invasivas (12,20). Já no puerpério, o fisioterapeuta contribui para a recuperação funcional, melhora da diástase abdominal, fortalecimento da musculatura pélvica e reeducação postural, permitindo retorno mais rápido às condições pré-gestacionais (2,19,21).

Diante desse cenário, evidencia-se a importância da fisioterapia em todo o ciclo gravídico-puerperal, promovendo saúde física, bem-estar psicológico e social. Contudo, ainda são necessários mais estudos que consolidem evidências e fortaleçam a inserção do fisioterapeuta nas equipes multiprofissionais de atenção à saúde da gestante.

Objetivo

Analisar a relevância da fisioterapia na preparação para o parto e nos cuidados durante as fases gestacionais e puerperais. Métodos: revisão bibliográfica nas bases SciELO, LILACS, PEDro e Google Acadêmico, com artigos de 2005 a 2022, incluindo estudos sobre atuação fisioterapêutica na gestação e excluindo os sem validação

científica.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada entre março e junho de 2022, visando identificar evidências científicas sobre a atuação da fisioterapia na gestação, parto e puerpério.

A busca ocorreu nas bases de dados, SciELO, LILACS, PEDro e Google Acadêmico, considerando publicações entre 2005 e 2022, nos idiomas português e inglês. Utilizaram-se os descritores: “fisioterapia”, “gestação”, “parto”, “puerpério” e “saúde da mulher”.

Foram incluídos 22 artigos de fontes confiáveis, todos com DOI e disponíveis em portais científicos indexados. Aceitaram-se estudos originais, revisões e livros que abordassem a atuação fisioterapêutica no ciclo gravídico-puerperal, priorizando intervenções não farmacológicas.

Excluíram-se materiais sem DOI, publicações sem validação científica, resumos de eventos, duplicados e textos de acesso restrito. Os trabalhos selecionados foram analisados integralmente e organizados conforme os principais achados, categorizados nos períodos de gestação, parto e puerpério.

Resultados e Discussão

1. Benefícios da fisioterapia na gestação

A fisioterapia contribui para melhora postural, fortalecimento da musculatura abdominal e do assoalho pélvico, prevenção da diástase abdominal e alívio de dores musculoesqueléticas (1,7,14). Além disso, auxilia no condicionamento cardiorrespiratório e promove relaxamento, fatores importantes para a preparação ao parto (2,3).

3.2 Alterações e queixas gestacionais

As queixas mais frequentes na gestação incluem dor lombar, alterações posturais, incontinência urinária e diástase abdominal (1,7,15), decorrentes do aumento de peso, alterações hormonais e mudanças biomecânicas que afetam equilíbrio e estabilidade corporal (13).

3.3 Intervenções fisioterapêuticas

Dentre os recursos utilizados destacam-se:

Cinesioterapia e exercícios de Kegel: fortalecem o assoalho pélvico, prevenindo e tratando incontinência urinária (16).

Exercícios respiratórios: promovem relaxamento e auxiliam no controle da dor durante o trabalho de parto (12).

Eletroestimulação (TENS, Corrente Russa): alivia dores e auxilia no tratamento da diástase abdominal (17).

Biofeedback: favorece percepção e controle da musculatura pélvica (16).

Pilates, RPG e alongamentos: melhoram postura, mobilidade e consciência corporal (4,18).

Essas intervenções impactam positivamente a saúde física e o bem-estar emocional da gestante (9,19) e favorecem um parto mais humanizado (12,20).

3.4 Papel da fisioterapia no parto e no puerpério

Durante o parto, a fisioterapia atua com técnicas de relaxamento, mobilidade pélvica e controle da dor, reduzindo a necessidade de fármacos (12,20). No puerpério, os recursos fisioterapêuticos auxiliam na recuperação muscular, na melhora da diástase abdominal e na reeducação postural (2,19,21), promovendo retorno mais rápido às condições pré-gestacionais.

Conclusão

A fisioterapia é essencial na assistência à gestante, com intervenções seguras para prevenir e tratar disfunções musculoesqueléticas, aliviar dores, preparar para o parto e auxiliar na recuperação pós-parto (1–3,12,19). Sua presença em equipes multiprofissionais promove a humanização do parto e melhora a qualidade de vida durante o ciclo gravídico-puerperal. Futuras pesquisas de campo devem avaliar quantitativamente a percepção das gestantes, fortalecendo a base científica dessa área em expansão.

Referências

Aragão FF. Pregnancy-related lumbosacral pain. Braz J Pain. 2019;2(2).

Coelho SRDA et al. Fisioterapia na pós-gestação. RECIMA21. 2021;2(7):e27513.

Costa MES et al. Benefícios da Fisioterapia no Parto e Puerpério. Res Soc Dev. 2022;11(3):e53011326740.

Cota ME, Metzker CAB. Pilates e dor lombar em gestantes: revisão. Rev Ciên Saúde. 2019.

Furtado da Silva T et al. Relevância da Fisioterapia na gestação. Fac Avila; 2006.

Santos CF. Fisioterapia na Atenção Primária. Londrina: Santo Cirino; 2018.

Martins FM, Silva JL. Exercícios para lombalgia na gestação. Rev Bras Ginecol Obstet.

Kisner C, Colby LA. Exercícios terapêuticos. 4ª ed. São Paulo: Manole; 2005.

Freire da Silva HC, Luzes R. Fisioterapia no Parto Humanizado. Alumni Rev Discente UNIABEU.

Leandro JP et al. Assistência fisioterapêutica no pré-natal. Caruaru-PE; 2017.

Keil MJ et al. Fisioterapia obstétrica sob olhar das gestantes. Fisioter Mov. 2022;35(spe).

Chiba VEC et al. Assoalho pélvico na assistência pré-natal. Rev Bras Saúde Funcional. 2020;11(1):51–60.

Vieira ASS, Dias MLG. Fisioterapia na prevenção da incontinência urinária. TCC – UNICEPLAC; 2019.

Paula LF et al. Disfunções cinésio, dor lombar e gestação. Fisioter Mov. 2017;30(3):473–484.

Soares EJ et al. Conhecimento médico sobre fisioterapia gestacional. Rev Saúde Educ Meio Ambiente. 2020;1(7):187–204.

Nagamine BP et al. Fortalecimento do assoalho pélvico. Res Soc Dev. 2021;10(2):e56710212894.

Mesa FS et al. Fisioterapia na diástase abdominal no puerpério. 2019;1:39–52.

Cota ME, Metzker CAB. Pilates e dor lombar em gestantes. Rev Ciên Saúde. 2019.

Silva JR et al. Fisioterapeuta no período gestacional. Res Soc Dev. 2021;10(11):e480101119977.

Mazzali L, Gonçalves RN. Fisioterapia na dor do parto normal. Ens Ciênc. 2008;12(1):7–17.

Souza SR et al. Fisioterapia no pré-parto. Scire Salutis. 2018;8(2):104–114.