



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE (CCBS)  
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA



A cartilha Corpo consciente foi elaborada pelas discentes: Maria Clara Miranda rodrigues Ferreira; Aimee Assis e Isabelly Santos.

Sob a orientação da Professora Dr. Erica Carneiro

**Para o uso no projeto de pesquisa intitulado:**

"EDUCAÇÃO EM SAÚDE DA MULHER: EFEITO DE UM PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA E NA PROPRIOCEPÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO."

# Corpo consciente

## PROPRIOCEPÇÃO PÉLVICA NA PRÁTICA

BELÉM-PA

2025

# O que é assoalho pélvico?

O assoalho pélvico é formado por um conjunto de músculos localizados na base da pelve, responsáveis por sustentar órgãos como a bexiga, o útero (nas mulheres) e o intestino.

figura 1: músculos do assoalho pélvico

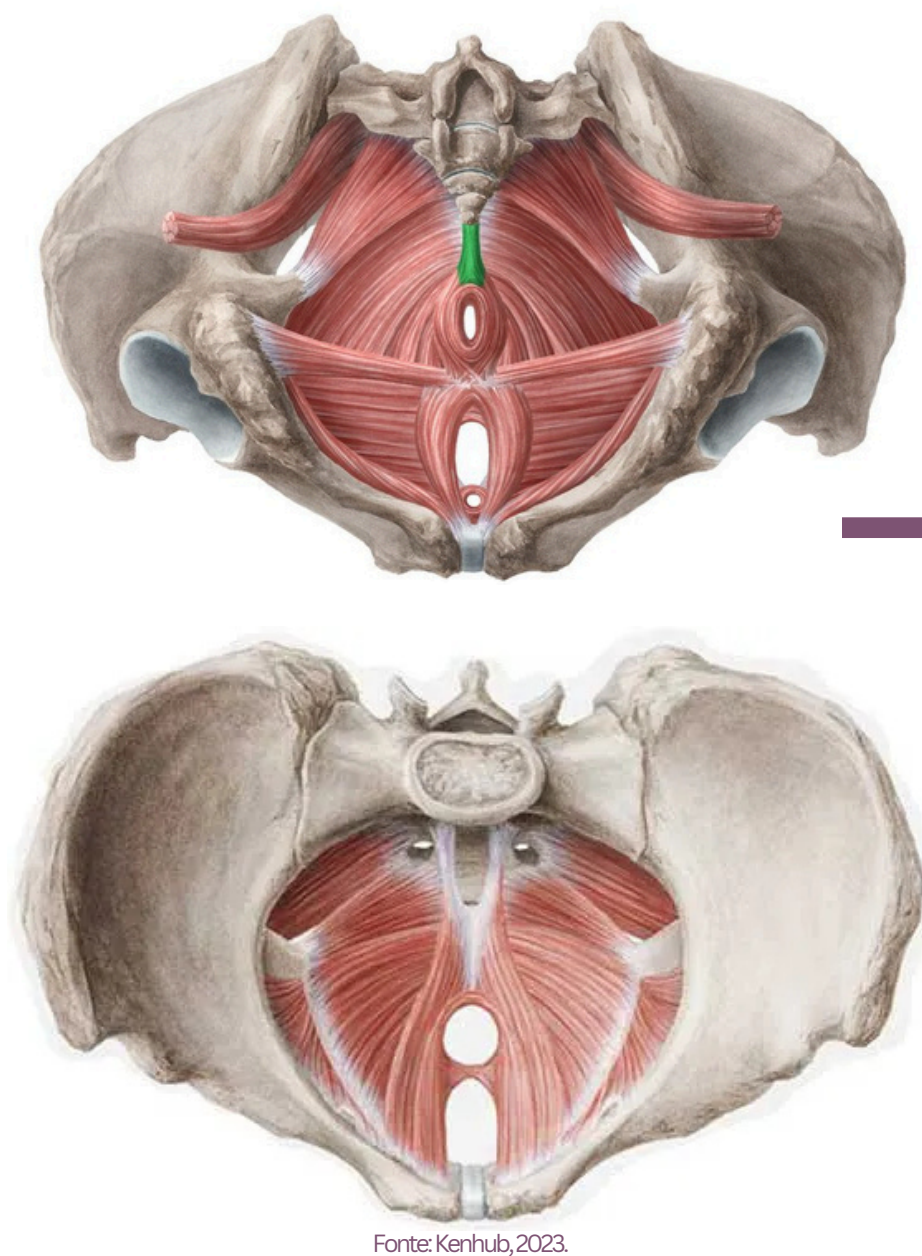
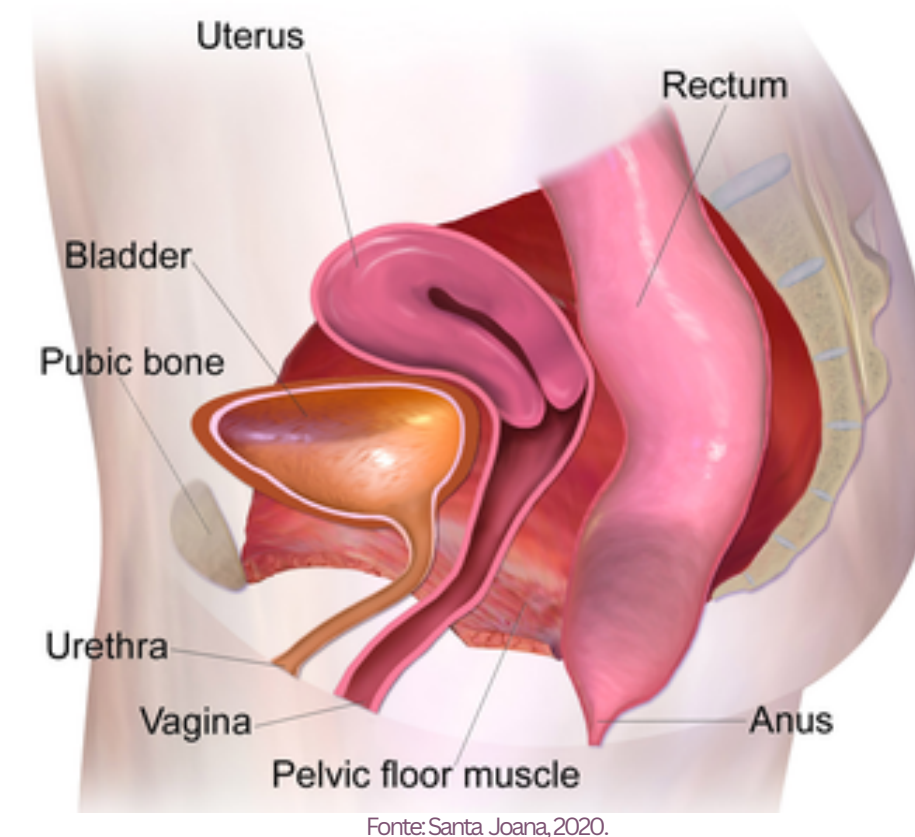
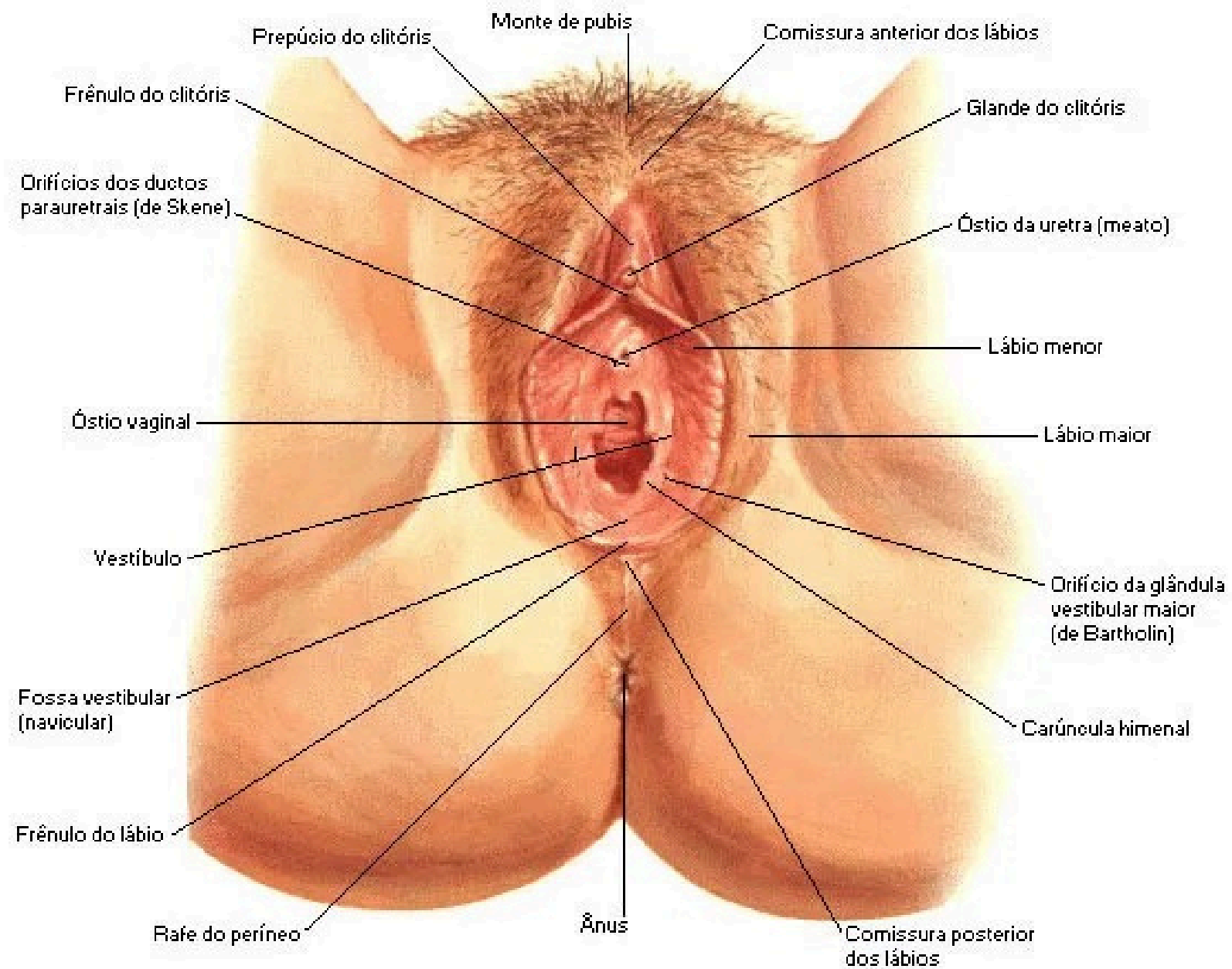


figura 2: órgãos do assoalho pélvico

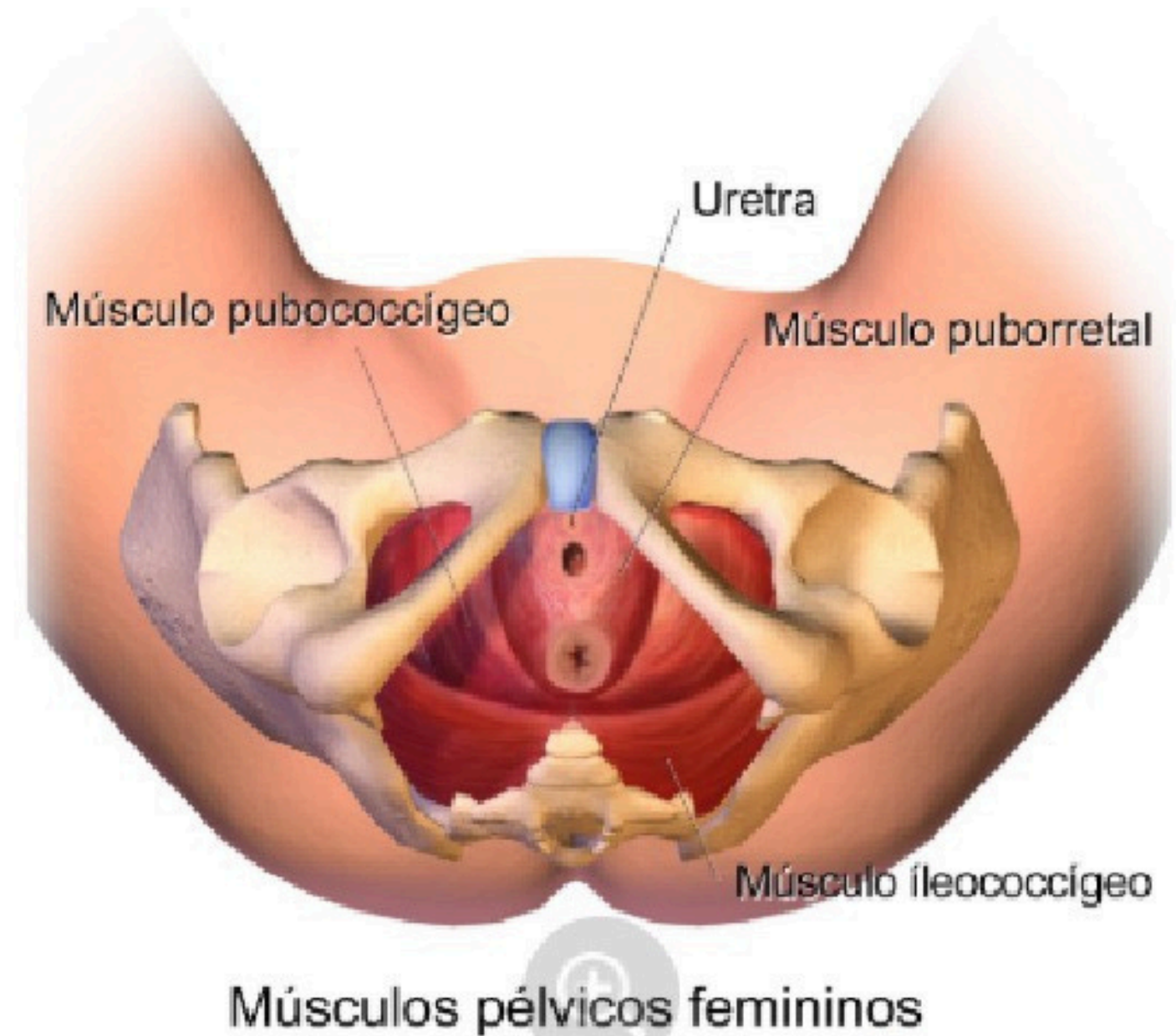


# O que é assoalho pélvico?

figura 3 e 4: Anatomia do assoalho pélvico



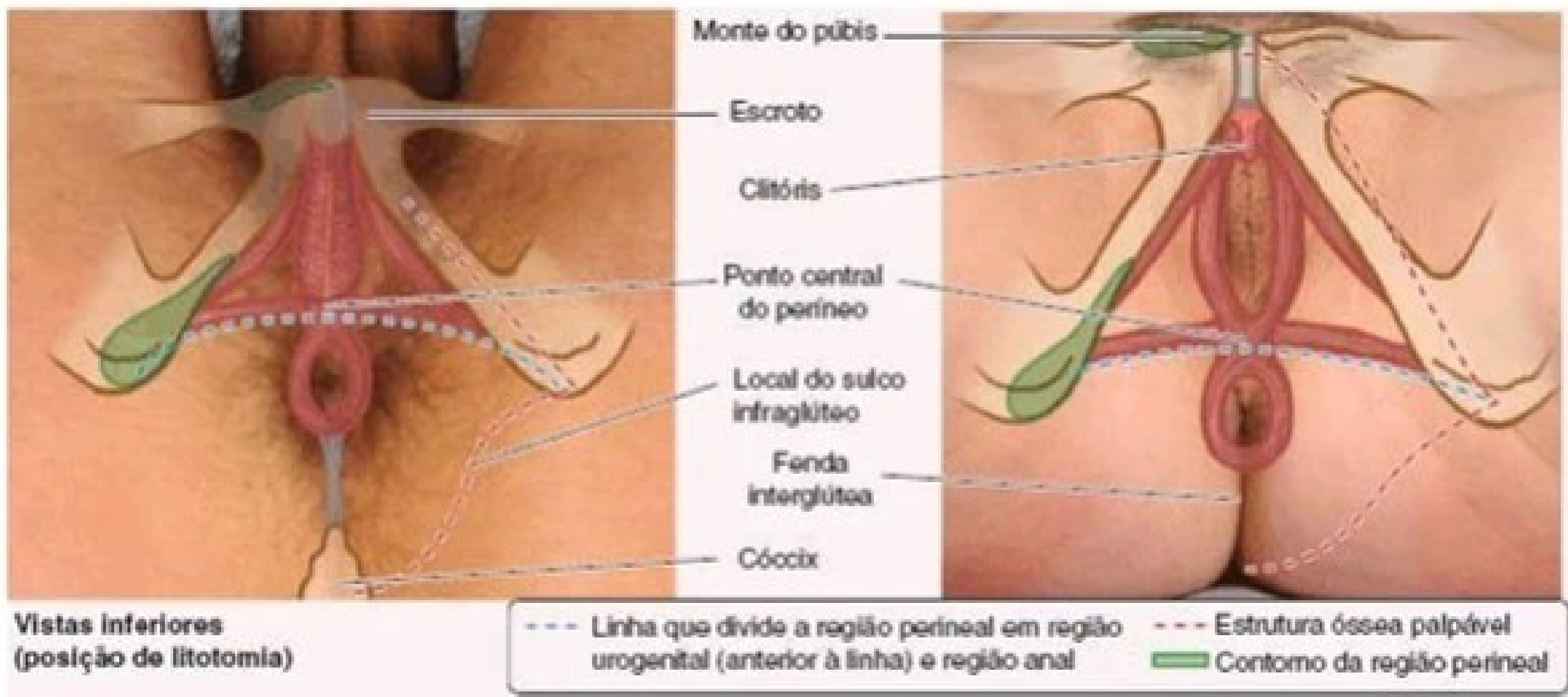
Fonte: <https://share.google/images/g/VonOkalap6L5qhO>



Fonte: <https://share.google/images/oYJ6slRgq5UQNQnVo>

# O que é assoalho pélvico?

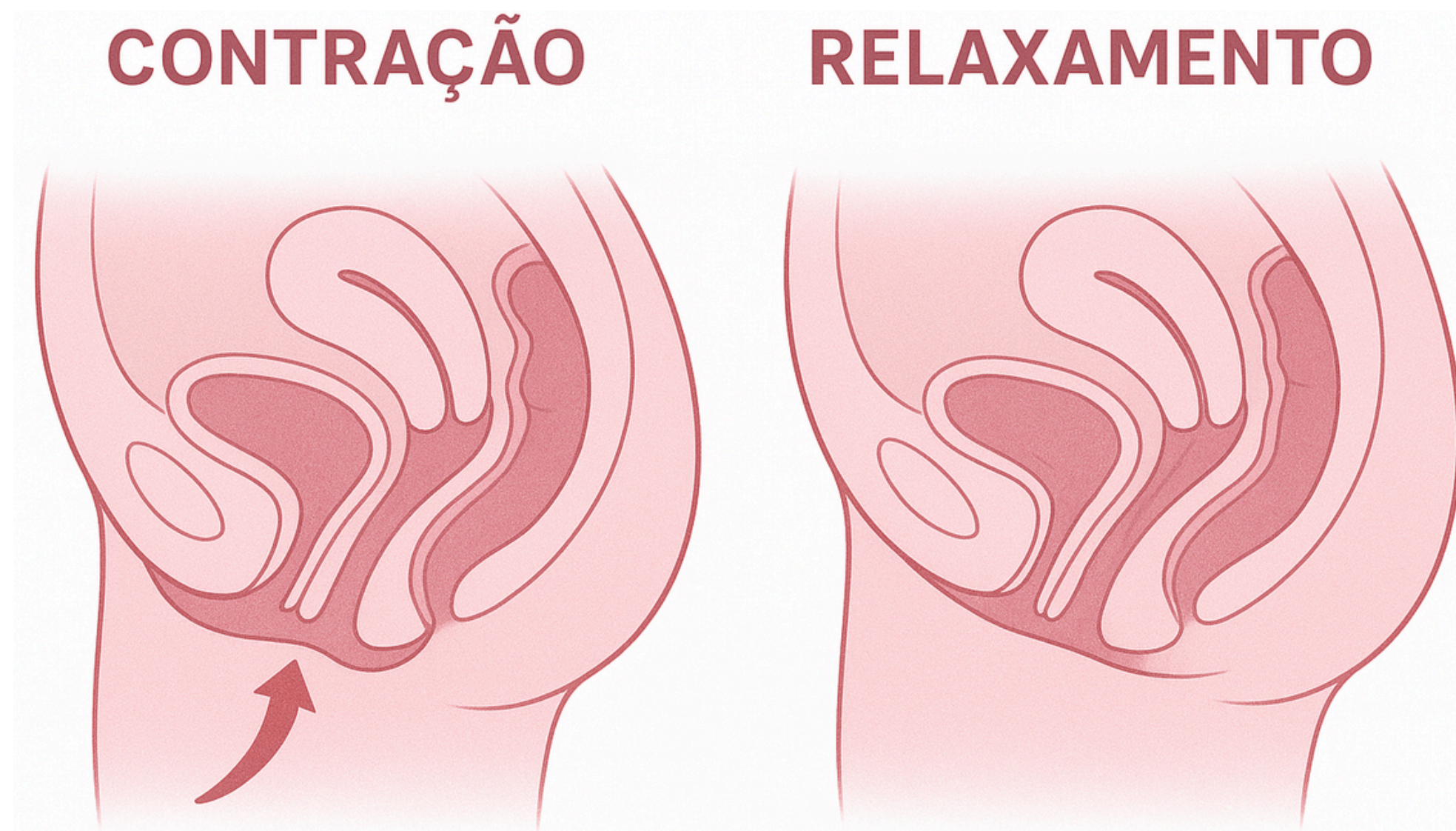
figura 5: Anatomia do assoalho pélvico



Fonte: <https://share.google/images/nhM16Y6YVQ9OyWLQv>

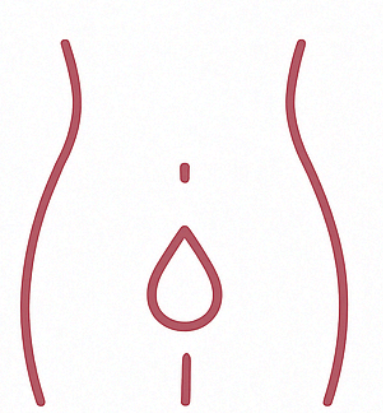
# Propriocepção no assoalho pélvico

A propriocepção é a capacidade do corpo de perceber a posição, o movimento e a tensão dos músculos, mesmo sem a necessidade de observá-los. No assoalho pélvico, essa percepção é essencial para que a pessoa consiga contrair e relaxar a musculatura de forma adequada.



# Importância da propriocepção do assoalho pélvico

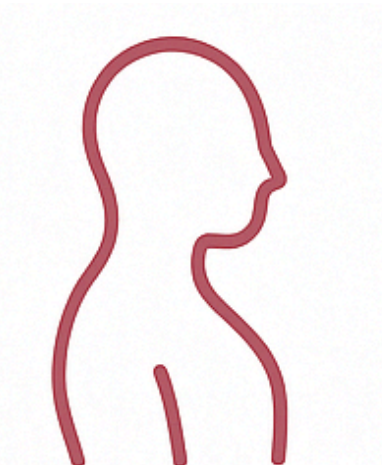
O Desenvolver a propriocepção dessa região significa reconhecer, sentir e controlar melhor sua atividade muscular, o que resulta em benefícios fundamentais:



Prevenção de continência  
urinária e fecal



melhora na função  
sexual e prazer



Melhora na Postura e  
estabilidade corporal



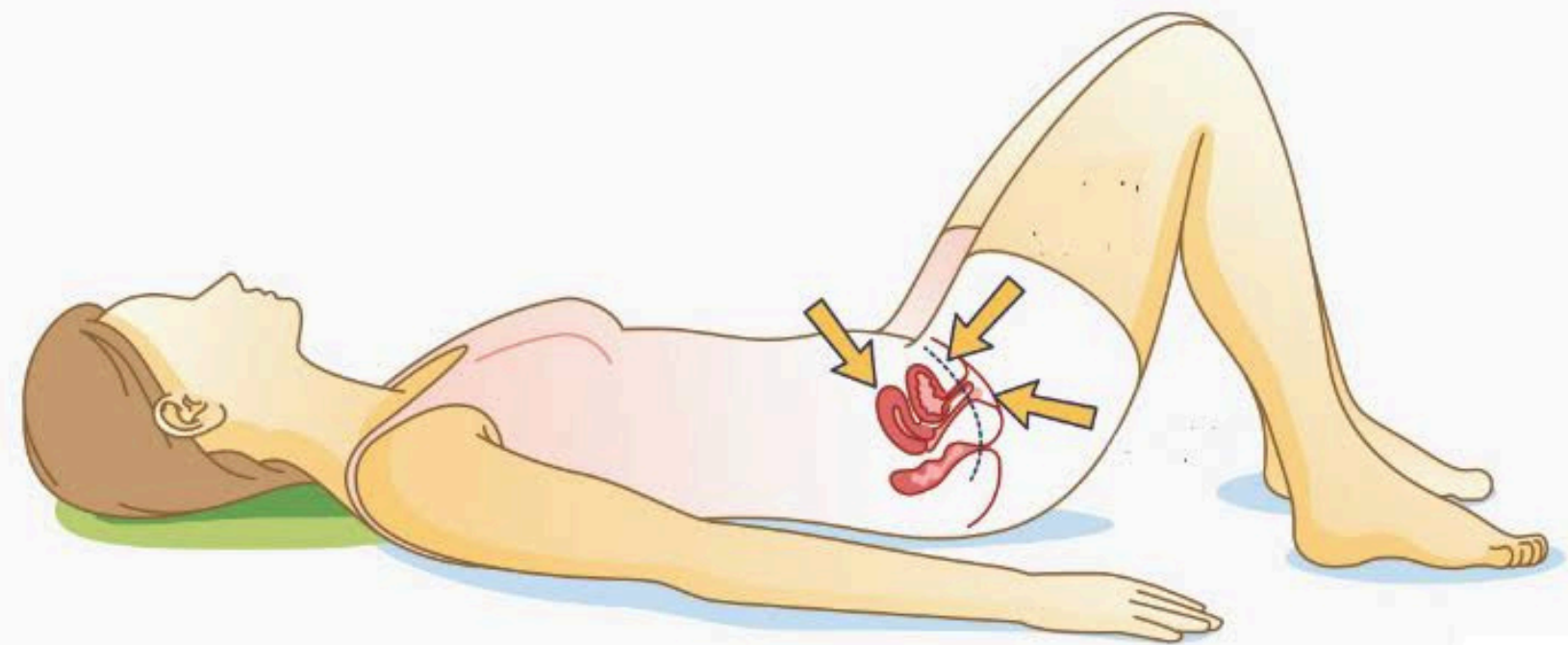
Previne de lesões e  
disfunções

# Como identificar meu assoalho pélvico ?

## Estratégias de percepção

- **Posição inicial:** deitada com joelhos flexionados — facilita sentir o AP.
- **Instruções eficazes:**  
“Imagine que está segurando o xixi.”  
“Puxe o períneo para cima e para dentro.”
- **Autoavaliação:**  
Teste único de interrupção do jato. Palpação perineal ou espelho para observar elevação.
- **Respiração:** constante e fluida

## Posicionamento para os exercícios



# Como identificar meu assoalho pélvico ?

## Identificação através da contração

- **Contração incorreta:** com ativação do abdômen, glúteos ou prendendo a respiração.
- **Contração correta:** elevação e fechamento da vagina/ânus, sem empurrar para baixo, prender a respiração ou apertar excessivamente glúteos.

## Dicas

- Não segure a respiração durante a contração.
- Não empurre para baixo, o correto é elevar/fechar.
- Ao sentir dor, cólicas intensas, ou desconforto pélvico durante tentativa de contração, procure avaliação profissional (pode haver dor miofascial ou disfunção).

# Sinais de alteração proprioceptiva

Perda de força

Contração reduzida

Incontinência urinária

Dor ou desconforto  
durante relações sexuais

# Autoavaliação da propriocepção do AP (pré-protocolo)

**1- Consigo perceber quando contraio meus músculos do assoalho pélvico (vagina/ânus)?**

---

---

---

**2- Consigo manter a contração do assoalho pélvico por alguns segundos sem desconforto ou fadiga?**

---

---

---

**3- Consigo relaxar completamente o assoalho pélvico após a contração?**

---

---

---

**4- Em diferentes posições (deitada, sentada, de pé), a percepção da contração muda?**

---

---

---

# Autoavaliação da propriocepção do AP (pré-protocolo)

**5- Sinto desconforto, dor ou fadiga no períneo ao tentar contrair?**

---

---

---

**6- Consigo contrair voluntariamente (quando desejo)?**

---

---

---

**7- Já recebi instruções ou treinamento e senti que “melhorei” minha percepção?**

---

---

---

**8- Percebo alguma mudança no corpo quando contrai?**

---

---

---

# Protocolo

PARA PROPRIOCEPÇÃO PÉLVICA

**O PROTOCOLO POSSUI UM EXERCÍCIO  
PARA PROPRIOCEPÇÃO QUE DEVE SER  
SEGUIDO DURANTE 7 DIAS**

# Exercícios para a estimulação da propriocepção pélvica

**1**

**CONTRAIR**

5 segundos

(Pensar em "segurar o xixi")

**2**

**RELAXAR**

5 segundos

(Tão importante quanto a contração)

**3**

**20 REPETIÇÕES**

(Cada repetição é formada por um ciclo e um ciclo é igual a uma contração e um relaxamento)

**3 SERIES POR DIA**

(Uma serie é um conjunto de 10 repetições)

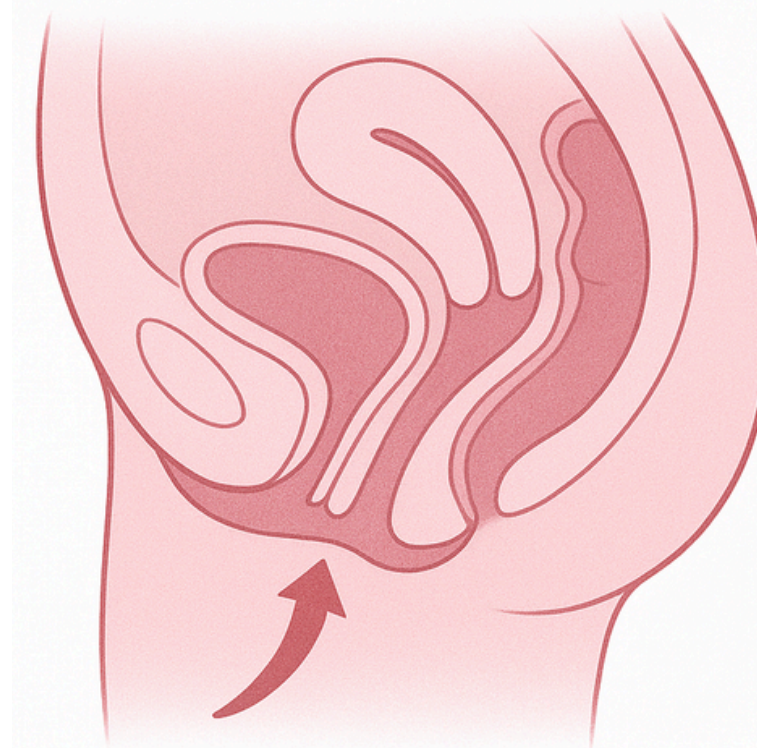
# Exercícios para a estimulação da propriocepção pélvica

1 ciclo com uma contração e um relaxamento

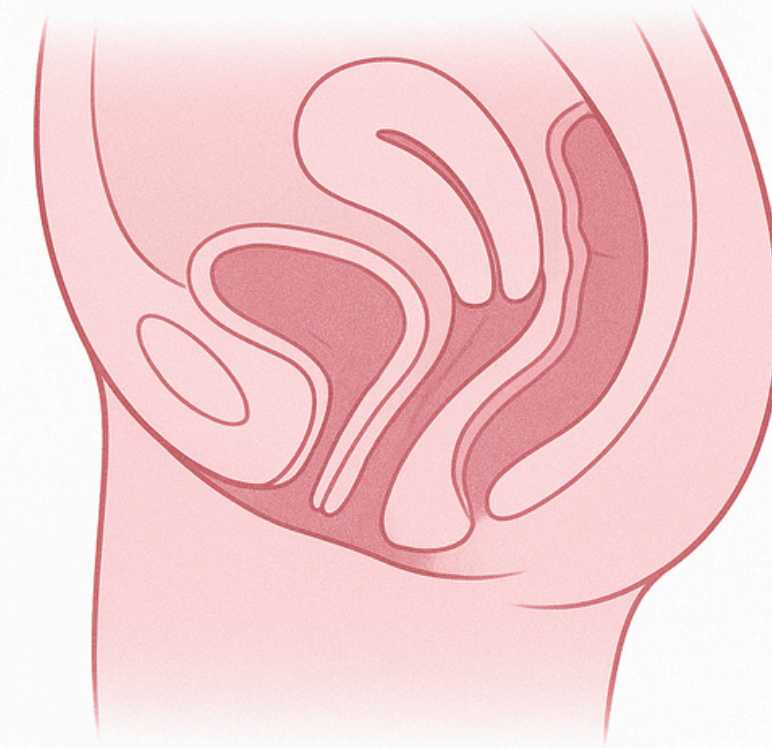
Contração



CONTRAÇÃO

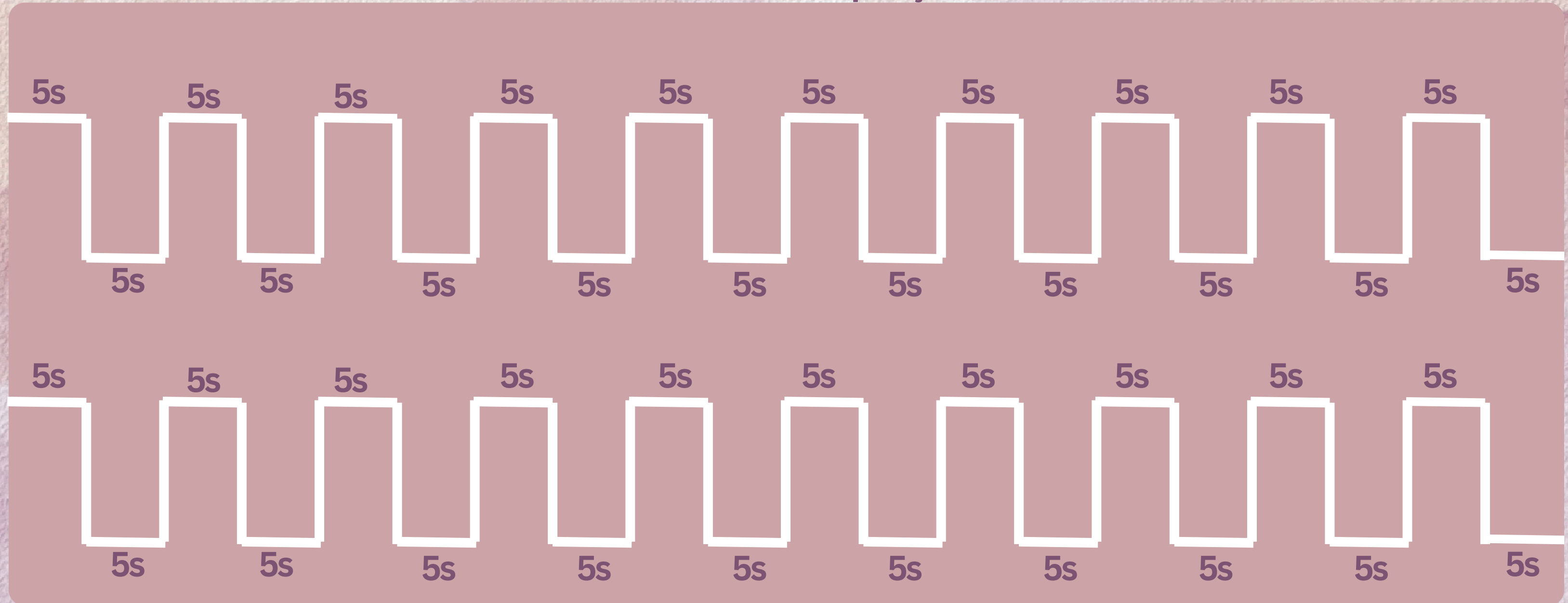


RELAXAMENTO



# Exercícios para a estimulação da propriocepção pélvica

1 serie com 20 repetições



# Registros de atividade

**1**

1 série

2 série

3 série

**2**

1 série

2 série

3 série

**3**

1 série

2 série

3 série

**4**

1 série

2 série

3 série

**5**

1 série

2 série

3 série

**6**

1 série

2 série

3 série

**7**

1 série

2 série

3 série

# Autoavaliação da propriocepção do AP (pós-protocolo)

**1- Consigo perceber quando contraio meus músculos do assoalho pélvico (vagina/ânus)?**

---

---

---

**2- Consigo manter a contração do assoalho pélvico por alguns segundos sem desconforto ou fadiga?**

---

---

---

**3- Consigo relaxar completamente o assoalho pélvico após a contração?**

---

---

---

**4- Em diferentes posições (deitada, sentada, de pé), a percepção da contração muda?**

---

---

---

# Autoavaliação da propriocepção do AP (pós-protocolo)

**5- Sinto desconforto, dor ou fadiga no períneo ao tentar contrair?**

---

---

---

**6- Consigo contrair voluntariamente (quando desejo)?**

---

---

---

**7- Já recebi instruções ou treinamento e senti que “melhorei” minha percepção?**

---

---

---

**8- Percebo alguma mudança no corpo quando contraí?**

---

---

---

# Bibliografia

BAESSLER, K.; O'NEILL, S. M.; MAZZA, D. et al. A validated self-administered female pelvic floor questionnaire. *International Urogynecology Journal*, [S.l.], v. 20, n. 2, p. 165–175, 2009. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/26814149\\_A\\_validated\\_self-administered\\_female\\_pelvic\\_floor\\_questionnaire](https://www.researchgate.net/publication/26814149_A_validated_self-administered_female_pelvic_floor_questionnaire). Acesso em: 29 set. 2025.

CHEVALIER, F.; FERNANDEZ-LAO, C.; CUESTA-VARGAS, A. I. Normal reference values of strength in pelvic floor muscle of women: a descriptive and inferential study. *BMC Women's Health*, v. 14, p. 143, 2014.

LAI, K. Y. C. et al. Perceptions of pelvic floor dysfunction and rehabilitation in women: a qualitative study. *BMC Women's Health*, [S.l.], v. 22, n. 1, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8994321/>. Acesso em: 29 set. 2025.

NAGAMINE, Bruna Pereira; DANTAS, Rildo da Silva; SILVA, Karla Camila Correia da. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, e56710212894, 2021.

PEREIRA, R.; GIORGI, F. S.; FERRARI, A. The Muscle Cells in Pelvic Floor Dysfunctions. *Muscles*, v. 4, n. 1, p. 119-136, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/muscles4010009>.

RETT, Mariana Tirolli; SIMÕES, José Antonio; HERRMANN, Viviane; MARQUES, Andréa de Andrade; MORAIS, Sirlei Siani. Existe diferença na contratilidade da musculatura do assoalho pélvico feminino em diversas posições? *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 27, n. 1, p. xx-xx, jan. 2005.

ZUCHELO, L. T. S. et al. Questionnaires to evaluate pelvic floor dysfunction in the postpartum period: a systematic review. *International Journal of Women's Health*, [S.l.], v. 10, p. 215-224, 2018. Disponível em: <https://www.dovepress.com/questionnaires-to-evaluate-pelvic-floor-dysfunction-in-the-postpartum-peer-reviewed-fulltext-article-IJWH>. Acesso em: 29 set. 2025.