



Universidade do Estado do Pará (UEPA)
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) Campus II
Curso de Fisioterapia



Conheça a

FISIOTERAPIA *na* **SAÚDE DA MULHER**

Belém - PA
2025

Apresentação

Neste ano, celebramos com orgulho os 40 anos da Fisioterapia, uma profissão que ao longo das décadas tem sido essencial na promoção da saúde, prevenção de doenças, reabilitação e melhoria da qualidade de vida. Mais do que técnicas e tratamentos, a Fisioterapia representa cuidado, ciência e um compromisso diário com o bem-estar das pessoas.

Ao longo desses 40 anos, a Fisioterapia se expandiu e se consolidou em diversas áreas de atuação. Uma delas, de extrema importância e ainda em crescente valorização, é a Fisioterapia na Saúde da Mulher.

Nosso objetivo é quebrar tabus, informar a população mostrando que é possível viver com mais qualidade, sem dor e com autonomia, por meio de um acompanhamento fisioterapêutico especializado.

Docente:

Prof. Dr. Erica Feio Carneiro

Discentes:

Ana Eulália Risuenho Monteiro

Bianca Cristine dos Santos Pereira

Deivyd Breno de Sousa Coimbra

João Carlos Luz Soares Junior

Maria Clara Miranda Rodrigues Ferreira

Monique Sstefani Sá da Cunha

Ranyelli Iasmim da Silva Souza

Vinícius Quintanilha Sales Marques

Sumário



01

Empoderamento e autocuidado feminino

02

Como a fisioterapia pode ajudar em casos de cólicas intensas e tensão pré-menstrual

03

Disfunções do Assoalho Pélvico

04

Alívio de Estresse e Ansiedade pela perspectiva fisioterapêutica

05

Referências

Empoderamento e autocuidado feminino

A luta a respeito do processo de empoderamento feminino decorre de um longo período marcado por movimentos sociais de direitos civis que trouxeram enfoque para debates e discursões sobre o papel da mulher na sociedade assim como seus direitos civis, tendo como marcos no Brasil a conquista do voto feminino em 1932 com a promulgação do Novo Código Eleitoral Brasileiro e também a criação do Conselho Nacional da Condição da Mulher (CNDM) em 1984, sendo o último de extrema importância pois a partir dele a saúde da mulher passou a ser vista de forma mais ampla e humanizada, incluindo direitos sexuais e reprodutivos, prevenção de ISTs e cânceres femininos (França, 2022).

Assim, é importante analisar o empoderamento feminino tanto na dimensão política que trata da sua participação ativa no que tange as transformação sociais e construção de políticas públicas quanto na dimensão psicológica, que envolve o autoconhecimento e fortalecimento pessoal da mulher. Nesse sentido, vale ressaltar que mulheres empoderadas, ao se tornarem conhecedoras de seus direitos e capacidades tendem a desenvolver comportantes de autocuidado que estimulam a autonomia no cuidado com a saúde física, mental e social, aumentando assim a busca ativa aos serviços de saúde e a adesão aos tratamentos. Essas transformações geram impactos diretos na qualidade de vida, prevenção de doenças e também na construção de uma sociedade mais igualitária. Logo, é indispensável a inserção da mulher nas decisões sobre sua saúde pois além de fortalecer a cidadania também promove melhora nos serviços de saúde através do diálogo entre profissionais e usuários (França, 2022).



Como a fisioterapia pode ajudar em casos de cólicas intensas e tensão pré-menstrual ?

Conhecer mais sobre a sua saúde menstrual e ter autoconhecimento corporal sobre as alterações no ciclo e impactos sobre o seu corpo , no bem-estar físico, emocional e social é inestimável e pode transformar a forma como cada mulher vive e cuida do seu corpo. Segundo Gerzson et al. (2014) a fisioterapia por sua vez é uma grande aliada no manejo de sintomas do período menstrual como por exemplo a dismenorreia, mais conhecida como cólica que afeta uma alta porcentagem de mulheres. A fisioterapia oferece abordagens não farmacológicas eficazes para o tratamento de cólicas menstruais intensas e sintomas da TPM. Técnicas como TENS, massagem abdominal, drenagem linfática e exercícios físicos podem ser integradas a rotina de cuidados de mulheres que buscam alternativas para o manejo desses sintomas a fim de causar efeito analgésico e redução desses e impactos na vida pessoal e profissional.

O TENS (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea) auxilia no alívio da dor menstrual a partir de seus efeitos fisiológicos, como o bloqueio da transmissão da dor, a liberação de endorfinas, o relaxamento muscular e a melhora da circulação sanguínea.

Ademais, a fisioterapia é capaz de amenizar os sintomas ds tensão pré-menstrual, que vai além da cólica e inclui alterações físicas, emocionais e comportamentais. Para esse fim é possível fazer uso de várias técnicas como exercícios físicos, alongamentos. técnicas de relaxamento e termoterapia (Gerzson et al., 2014).

Portanto, concluímos que fisioterapia tem um papel essencial no cuidado com a saúde da mulher, especialmente no alívio dos sintomas da tensão pré-menstrual e das cólicas menstruais. Ao oferecer alternativas seguras, naturais e eficazes para o controle da dor e do desconforto, ela contribui para o bem-estar físico e emocional, melhora a qualidade de vida e promove mais autonomia no enfrentamento do ciclo menstrual.

Disfunções do Assoalho Pélvico

Segundo a teoria Integral da Incontinência (1990), as disfunções do assoalho pélvico feminino são resultantes da perda da integridade das estruturas pélvicas de suporte e de sustentação, o que reflete a coexistência de distúrbios no trato urinário, intestinal e vaginal, regiões do corpo que compreende músculos, ligamentos e tecidos que sustentam os órgãos pélvicos. Isso reforça a importância de uma investigação integral e minuciosa por profissionais habilitados. Nesse sentido a especialidade fisioterapia pélvica é importante para tratar e prevenir várias dessas disfunções, fortalecendo os músculos do assoalho pélvico (CREFFITO-13).

Nesse viés, há fatores que parecem influenciar o tônus dos músculos do assoalho pélvico em mulheres, tais como a idade, devido o aumento do conteúdo de colágeno intramuscular, reduzindo o comprimento proporcional das fibras; a gravidez, por situações frequentes de aumento de pressão intra-abdominal como tosse crônica, exercícios físicos de alta sobrecarga ou de alto impacto, aumentando a tensão muscular; a menopausa, que é caracterizada por redução dos níveis de estrogênio e progesterona circulantes; bem como os traumas direto nos músculos do assoalho pélvico e das questões emocionais (Baracho, 2018).

As disfunções mais comuns são: a incontinência urinária, caracterizada pela perda involuntária de urina pela uretra; O prolapso genital, conhecido como “bexiga caída”, no qual os órgãos pélvicos perdem a sustentação e caem, dando uma sensação de bola na vagina. (CID 10- N81); As disfunções sexuais, como o vaginismo, caracterizado pelo espasmo dos músculos localizados ao redor da vagina, que é observado enquanto ocorre o fechamento parcial ou completo da vagina durante o ato de qualquer tentativa de penetração. (Sousa, et al, 2022).

Dentre os tratamentos fisioterapêuticos para essas disfunções, o protocolo varia entre treinamento dos músculos do assoalho pélvico (MAP) e seus acessórios, visando o fortalecimento, por meio da cinesioterapia, da terapia manual - reduzindo pontos de tensão-, de cones vaginais, das técnicas de controle de contração e relaxamento, da eletroestimulação, de terapia biofeedback (uso de aparelhos para monitorar a atividade muscular), da reeducação de reequilíbrio postural e dinâmica respiratória (Baracho, 2018).

Alívio de Estresse e Ansiedade pela perspectiva fisioterapêutica

A fisioterapia tem se mostrado eficaz como abordagem complementar no manejo do estresse e da ansiedade, especialmente por meio de técnicas de respiração e relaxamento. Exercícios respiratórios como a respiração diafragmática e lenta promovem a regulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo a ativação simpática associada ao estresse (Jerath et al., 2006; Zaccaro et al., 2018). Além disso, essas práticas aumentam a variabilidade da frequência cardíaca (HRV), um marcador fisiológico de resiliência ao estresse (Lehrer et al., 2020), e contribuem para o relaxamento muscular e equilíbrio corporal (Chen et al., 2017).

Técnicas simples de relaxamento, como o relaxamento muscular progressivo de Jacobson e a consciência corporal guiada, também são amplamente utilizadas pelos fisioterapeutas com resultados positivos no controle da ansiedade (Varvogli & Darviri, 2011). Essas práticas estimulam a conexão mente-corpo e a percepção somática, promovendo um estado de presença e autocontrole emocional (Menezes et al., 2015). A implementação dessas abordagens é viável tanto em contextos clínicos quanto domiciliares, o que facilita a adesão dos pacientes e contribui para a continuidade dos cuidados de forma acessível e individualizada.

Outro aspecto relevante é o papel preventivo das técnicas fisioterapêuticas no enfrentamento do estresse crônico. A literatura aponta que intervenções precoces com foco em controle respiratório e relaxamento reduzem a incidência de sintomas psicossomáticos e melhoram a qualidade do sono, fatores essenciais para o equilíbrio emocional (Pascoe et al., 2017). Além disso, em grupos populacionais sob alta demanda emocional, como estudantes, profissionais da saúde e cuidadores, os benefícios dessas técnicas são ainda mais evidentes, promovendo melhor desempenho, concentração e sensação de bem-estar geral.

Portanto, a atuação fisioterapêutica voltada ao alívio do estresse e da ansiedade, por meio de técnicas simples e baseadas em evidências, representa uma estratégia não farmacológica eficiente e segura. A inserção dessas práticas na rotina pode funcionar como recurso terapêutico e preventivo, promovendo saúde mental, equilíbrio autonômico e melhora global da qualidade de vida. A valorização dessas intervenções dentro da fisioterapia reforça a importância de uma abordagem integrativa, centrada no paciente e atenta às interações entre corpo e mente.

BIBLIOGRAFIA

Baracho, Elza. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher**. 6. ed - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2028

FRANÇA, L. I. DE S. et al. **Empoderamento feminino e sua correlação com a saúde da mulher: Women empowerment and its correlation with women's health**. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 10, p. 67324–67329, 2022.

Gerzson LR, Padilha JF, Braz MM, Gasparetto A. **Physiotherapy in primary dysmenorrhea: literature review**. Rev dor [Internet]. 2014Oct;15(4):290–5. Available from: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20140063>

Sousa TR, et al. **A importância da intervenção fisioterapêutica no vaginismo: uma revisão sistemática**. Femina. 2022;50(9):549-55.

CHEN, Y. F. et al. **The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety**. Perspectives in Psychiatric Care, v. 53, n. 4, p. 329–336, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>.

JERATH, R. et al. **Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system**. Medical Hypotheses, v. 67, n. 3, p. 566–571, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>.

LEHRER, P. M. et al. **Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta analysis**. Applied Psychophysiology and Biofeedback, v. 45, p. 109–129, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z>.

MENEZES, C. B. et al. **Intervenções baseadas em mindfulness para ansiedade: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 11, n. 1, p. 36–45, 2015. DOI: <https://doi.org/10.5935/1678-2834.20150005>.

PASCOE, M. C. et al. **Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis**. Journal of Psychiatric Research, v. 95, p. 156–178, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>.

VARVOGLI, L.; DARVIRI, C. **Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health**. Health Science Journal, v. 5, n. 2, p. 74–89, 2011.

ZACCARO, A. et al. **How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing**. Frontiers in Human Neuroscience, v. 12, p. 353, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>.

Momento de Autocuidado

L N U T A E M P O D E R A M E N T O
K D N R E A H H A N S I E D A D E T
N O E T O I H T U A T T A H R E D A
A P W T Y T E T T A R R U S A Ú D E
I O É H A F I S I O T E R A P I A H E
G O S L O O E E C I S E T E S N L G
I A O A V N T E U N S S Y S T C Y E
R A D E R I S S I E E N O O E E S T
C O T U U O C S D T I A E N D R T D
L O C S N H I O A L L M L T E E D L
G A C D E A O F D H H S L W E N I Y
T B D S A H T A O N C Ó L I C A E S

ANSIEDADE
ASSOALHO

AUTOCUIDADO
CÓLICA

EMPODERAMENTO
ESTRESSE

FISIOTERAPIA
PÉLVICO

SAÚDE