

Importância e Recursos da Fisioterapia Durante a Gestação:

Revisão de Literatura

1. Gustavo Maciel Nascimento (gustavo.gg2004@hotmail.com) Graduando em
Fisioterapia
 2. Maria Eduarda de Araújo Sousa (eduarda09sousaars@gmail.com)
Graduando em Fisioterapia
 3. Maria Kailane Nascimento da Silva (Ks2218897@gmail.com) Graduando em
Fisioterapia
 4. Samara Jamilly da Silva Rocha (Samarajamilly14@gmail.com) Graduando
em Fisioterapia
 5. Yasmin Siebra Maia Sousa (siebraya@gmail.com) Graduando em
Fisioterapia
- Orientador: Denise Gonçalves Moura Pinheiro
(Denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br)

INTRODUÇÃO

A gestação é um período de intensas mudanças no corpo da mulher, impactando especialmente a região pélvica devido ao crescimento do feto e às alterações hormonais. Essas mudanças podem levar a desconfortos como dores lombares, disfunções urinárias e dificuldade no controle da musculatura pélvica.

Através do projeto de extensão podemos promover uma interação com a sociedade, compartilhando conhecimentos sobre essa área tão pouco falada. Dessa forma, a fisioterapia pélvica surge como uma ferramenta essencial para auxiliar a gestante a fortalecer a musculatura dessa região, oferecendo benefícios que se estendem até o pós-parto.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é analisar o papel da fisioterapia pélvica durante a gestação, avaliando sua eficácia na prevenção e redução de disfunções

comuns nesse período, além de sua contribuição para um parto mais seguro e recuperação mais rápida.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão durante o mês de outubro, através da coleta de dados com base em artigos científicos que investigam a aplicação da fisioterapia pélvica em gestantes. Foram consultadas bases de dados como SciELO e PubMed, utilizando termos como "fisioterapia pélvica na gestação", "intervenções fisioterapêuticas no pré-natal" e "benefícios da fisioterapia para gestantes".

RESULTADOS

Os estudos revisados apontam que a fisioterapia pélvica durante a gestação contribui para a redução de desconfortos e disfunções musculares, melhora o controle sobre a musculatura do assoalho pélvico e prepara o corpo para o momento do parto.

A prática regular desses exercícios ajuda a prevenir a incontinência urinária, a reduzir dores lombares e a facilitar a recuperação pós-parto, proporcionando uma gestação mais saudável e confortável.

CONCLUSÃO

Portanto, a fisioterapia pélvica é uma abordagem preventiva e terapêutica eficaz para gestantes, promovendo o fortalecimento do assoalho pélvico e minimizando desconfortos. Sua inclusão no pré-natal é fundamental para melhorar a qualidade de vida da gestante e oferecer suporte físico para o momento do parto e o período pós-parto.

REFERÊNCIAS

BOTELHO, Patricia Cândido de Moraes; PEIXOTO, Izabela Maciel; LIMA, Suzane de Andrade Guimarães; SANTOS, Marta de Souza. Fisioterapia pélvica e sua importância durante a gestação: uma revisão sistemática. Research, Society and Development, v. 11, n. 8, p. 1-16, 2022. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/31890/27165. Acesso em: 5 nov. 2024.

ELÚDICAR. Fisioterapia pélvica durante a gestação. 2024. Disponível em: https://www.eludicarpediatria.com.br/fisioterapia-pelvica-durante-a-gestacao. Acesso em: 5 nov. 2024.