EFICÁCIA DA TERAPIA MANUAL E DOS EXERCÍCIOS DO ASSOALHO PÉLVICO NA REDUÇÃO DA DOR EM MULHERES COM DISMENORREIA PRIMÁRIA

Nubia Marina Amorim dos Santos[1]
Taís Nicassia de Sousa[2]
Mariana Alencar Teles[3]
Kleber Alves Batista Junior[4]
Renata Cristina Leite da Silva[5]

RESUMO

A dor pélvica e lombar decorrente da dismenorreia primária afeta diretamente a rotina, a produtividade e o bem-estar de mulheres no período menstrual. Diante das limitações e dos efeitos colaterais do manejo farmacológico tradicional, a fisioterapia pélvica surge como uma alternativa conservadora viável. O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto da terapia manual, dos exercícios para o assoalho pélvico e da combinação de ambas as estratégias no alívio desses sintomas. Realizou-se um ensaio clínico longitudinal com 30 mulheres adultas (25 a 61 anos de idade) submetidas a um protocolo de intervenção de oito sessões, com duração de 60 minutos cada, duas vezes por semana. Na análise pós-intervenção, constatou-se redução expressiva na intensidade da dor pela Escala Visual Analógica (EVA) e melhora significativa nos limiares de sensibilidade dolorosa à palpação, com reflexos diretos na qualidade de vida das participantes. Os melhores desfechos clínicos foram alcançados no protocolo que associou as técnicas de terapia manual aos exercícios ativos. Conclui-se que a fisioterapia pélvica desempenha papel relevante no manejo da dismenorreia primária, mostrando-se uma conduta eficaz na redução da dor, especialmente quando estruturada de forma individualizada e sob supervisão profissional.

Palavras-chave: Dismenorreia Primária; Fisioterapia Pélvica; Exercícios do Assoalho Pélvico; Terapia Manual; Reabilitação.

[1]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[2]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[3]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[4]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[5]Docente do Curso de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre em Atenção à Saúde pela PUC-Goiás