



INTEGRAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA ROTINA DE SAÚDE DA MULHER PARA PREVENÇÃO DAS DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO

Erika Raiany Sousa de VASCONCELOS¹;

Wanderson de Vasconcelos Rodrigues da SILVA².

¹ Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, Teresina-PI, Brasil; ² Instituto Federal do Piauí - IFPI, Piri-piri-PI, Brasil.

Uroginecologia, Aspectos preventivos e educacionais *fisio.erikaraiany@gmail.com

Introdução: As disfunções do assoalho pélvico, como incontinência urinária, disfunções sexuais e prolapso, afetam significativamente a qualidade de vida das mulheres, especialmente durante a gravidez, puerpério e menopausa. O assoalho pélvico, composto por músculos, ligamentos e tecidos conjuntivos, desempenha funções vitais como suporte aos órgãos pélvicos e controle da continência. Quando enfraquecido, surgem disfunções que comprometem o bem-estar feminino. Nesse contexto, a fisioterapia tem se mostrado uma estratégia eficaz para a prevenção e tratamento dessas condições.

Objetivo: Analisar a fisioterapia como estratégia preventiva para disfunções do assoalho pélvico, avaliando abordagens terapêuticas que reduzem fatores de risco e promovem a saúde pélvica ao longo da vida feminina. **Método:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura (2018-2024), com busca e seleção de artigos no Periódicos da CAPES focados especificamente na prevenção de disfunções do assoalho pélvico em mulheres. A abordagem qualitativa sintetizou e analisou as evidências científicas e os dados foram organizados em tópicos relevantes, compondo uma revisão abrangente e atualizada.

Resultados: A fisioterapia é essencial em todas as fases da vida da mulher, desde a menarca até a menopausa, auxiliando em condições que impactam a qualidade de vida, como incontinência urinária, disfunções sexuais e prolapso pélvicos. Técnicas como o biofeedback, que auxilia no controle das contrações musculares, a eletroterapia, que promove contrações passivas da musculatura perineal, e a cinesioterapia, com exercícios de Kegel, fortaleceram a musculatura pélvica. O uso de cones vaginais também se destacou na prevenção de prolapso. Essas intervenções melhoraram significativamente a continência, a função sexual e o suporte dos órgãos pélvicos, sendo aplicáveis tanto em gestantes quanto em mulheres de outras fases da vida. O impacto positivo na qualidade de vida das mulheres confirma a eficácia dessas técnicas. **Conclusão:** A fisioterapia é crucial na prevenção e tratamento das disfunções do assoalho pélvico, sendo eficaz para fortalecer a musculatura perineal e melhorar a função dos órgãos pélvicos. Técnicas como biofeedback, eletroterapia, cinesioterapia e cones vaginais têm demonstrado resultados positivos, promovendo uma melhor qualidade de vida para as mulheres. A adoção dessas práticas deve ser incentivada, e mais pesquisas são necessárias para explorar seus benefícios preventivos e terapêuticos.

Descritores: Fisioterapia Preventiva, Disfunções do Assoalho Pélvico, Saúde da Mulher.