

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

GABRIELY ALVES MARTINS

**ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS APLICADAS AO PUERPÉRIO: REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**JOÃO PESSOA - PB
2022**

GABRIELY ALVES MARTINS

**ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS APLICADAS AO PUERPÉRIO: REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
apresentado à Coordenação do Curso de Graduação
em Fisioterapia da Faculdade de Enfermagem
Nova Esperança como exigência parcial para
obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

ORIENTADORA: Prof^a Dr^a. Emanuelle Malzac Freire de Santana

JOÃO PESSOA - PB
2022

GABRIELY ALVES MARTINS

ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS APLICADAS AO PUERPÉRIO: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC apresentado pela aluna **GABRIELY ALVES MARTINS** do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, tendo obtido o conceito _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora.

Aprovado em _____ de novembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dr^ª. Emanuelle Malzac Freire de Santana - Orientadora

Prof^ª Dr^ª Emanuelle Silva de Mélo - Membro

Prof^ª Dr^ª. Renata Ramos Tomaz - Membro

M343a

Martins, Gabriely Alves

Abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao puerpério: revisão integrativa da literatura / Gabriely Alves Martins. – João Pessoa, 2022.

21f.

Orientadora: Prof^ª. D^ª. Emanuelle Malzac Freire de Santana.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

“Pois dele, por ele e para ele são todas as coisas. A Ele seja a gloria para sempre! Amém.”

Romanos 11:36

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me conceder inúmeras graças e por cumprir Suas promessas em minha vida, a Ele seja dada toda honra, glória e louvor.

Ao meu esposo que acreditou em mim e sempre permaneceu ao meu lado, serei eternamente grata pela sua vida e pela dádiva que é ter o seu amor todos os dias.

Aos meus pais que me dedicaram todo amor e fé, apoiaram em cada passo da minha trajetória; a eles minha eterna gratidão.

A minha orientadora Prof^ª. Dr^ª. Emanuelle Malzac Freire de Santana, que com toda sua sabedoria tornou esse percurso o mais leve possível e com toda certeza teve uma parcela significativa de contribuição para a minha formação; gratidão a qual se estende a toda banca examinadora.

RESUMO

O puerpério é caracterizado por uma série de mudanças no corpo da mulher, como dor na região dos pontos, na coluna, na região abdominal, nos mamilos e na musculatura; cólicas, diástase, flatulências, edemas em membros inferiores, fissuras nas mamas, ingurgitamento mamário, incontinência urinária, constipação, tosse e quadros depressivos. Neste contexto, destaca-se o fisioterapeuta, que auxilia a mulher a voltar ao período pré-gravídico sem maiores intercorrências. O objetivo deste estudo foi descrever o conhecimento científico produzido sobre as abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao puerpério. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, que buscou responder o questionamento: Quais as abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao puerpério? Para tanto, foi realizada a busca na literatura nas bases de dados eletrônicas: *Public/Publish Medline*, *Scientific Electronic Library Online*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* e *Physiotherapy Evidence Database*, a partir da combinação dos descritores: Fisioterapia (*Physiotherapy*) AND Período Pós-Parto (*Postpartum period*). Foram definidos como critérios de inclusão: texto em formato de artigo, que respondesse à pergunta norteadora, publicado entre os anos de 2018 e 2022, nos idiomas português, inglês ou espanhol e disponível na íntegra. Optou-se por excluir outros tipos de revisão e artigos duplicados nas bases de dados. Dentre os 156 artigos selecionados, 6 foram incorporados na amostra e debatem sobre as abordagens fisioterapêuticas, a saber: cinesioterapia (n = 3), eletroestimulação (n = 2), termoterapia (n=1) e kinesio taping (n = 1). Em linhas gerais, as abordagens fisioterapêuticas discutidas no estudo demonstram que são salutares e importantes para o tratamento do puerpério, posto que contribuíram para a diminuição das dificuldades enfrentadas pelas mulheres, e, dessa forma, influenciaram de maneira positiva o seu bem-estar. Vale salientar, a necessidade da realização de estudos complementares que se aprofundem em diferentes abordagens com a finalidade de trazer ainda mais alternativas para as puérperas.

Descritores: Fisioterapia, Período Pós-Parto, Saúde da Mulher.

ABSTRACT

The puerperium is characterized by a series of changes in the woman's body, such as pain in the region of the stitches, in the spine, in the abdominal region, in the nipples and in the muscles; colic, diastasis, flatulence, lower limb edema, breast fissures, breast engorgement, urinary incontinence, constipation, cough and depressants. In this context, the physiotherapist stands out, helping the woman to return to the pre-pregnancy period without major complications. The objective of this study was to describe the scientific knowledge produced about the physiotherapeutic approaches applied to the puerperium. It was an integrative literature review, which sought to answer the question: What are the physiotherapeutic approaches applied to the puerperium? Therefore, a literature search was carried out in the electronic databases: Public/Publish Medline, Scientific Electronic Library Online, Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences and Physiotherapy Evidence Database, using the descriptors: Physiotherapy (Physiotherapy) AND Postpartum Period. Original format was prepared as the inclusion guide: text in English published in article 2018 and 2022, in English or Spanish and available. It was decided to exclude other types of review and duplicate articles in the databases. Among the 156 selected articles, 6 were included in the sample and discussed physical therapy approaches, namely: kinesiotherapy (n = 3), electrostimulation (n = 2), thermotherapy (n = 1) and kinesio taping (n = 1). In important studies, as important approaches to its successful general lines, studies that are treated to elevate the difficulties faced by women, and, in a way, influence the positive way for this-being. It is worth mentioning the need to carry out complementary studies that delve into different approaches in order to bring even more alternatives for postpartum women.

Keywords: Physiotherapy, Postpartum Period, Women's Health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 METODOLOGIA.....	10
3 RESULTADOS.....	12
4 DISCUSSÃO.....	14
5 CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados.....	20

1 INTRODUÇÃO

Ao longo do processo de formação da sociedade civilizada, a mulher sempre desempenhou um papel importante nos meios de consolidação da vida humana, em virtude de ser por meio dela que se dá a geração e o nascimento de outra vida. Sendo assim, a gravidez é o ápice da vida humana, uma vez que traz várias mudanças adaptativas em um curto período de tempo¹.

Entre as diversas etapas que constituem o processo de gestação da vida humana, um dos pontos de destaque é o período pós-parto, denominado pela literatura como puerpério. Essa etapa se inicia quando o feto é expelido da placenta da mulher, evento que ocorre em decorrência do parto. Portanto, é no puerpério que a mulher tem a sua primeira experiência após a gravidez sem que o feto esteja ligado diretamente ao seu corpo e, em decorrência disso, ocorre retorno desta à condição pré-gravídica².

Ainda de acordo com Andrade², o puerpério pode ser subdividido em três períodos, a saber: imediato, tardio e remoto. O puerpério imediato dura entre 1 e 10 dias, já o tardio varia de 11 a 45 dias, e por fim, o remoto ultrapassa os 45 dias após o parto, não tendo um término definido. É importante identificar esses períodos, visto que cada um provoca alterações distintas no corpo da mulher.

Dentre as queixas relatadas no puerpério, estão: dor na região dos pontos, na coluna, na região abdominal, nos mamilos e nos músculos; cólicas, diástase, flatulências, edemas em membros inferiores, fissuras nas mamas, ingurgitamento mamário, incontinência urinária, constipação, tosse e quadros depressivos. Uma das queixas mais frequentemente relatadas está relacionada a presença de cólicas acentuadas, o que ocorre em decorrência ao processo de involução uterina, uma vez que há liberação constante do hormônio ocitocina devido a amamentação do bebê³⁻⁴.

Um dos fatores que dificultam a passagem da mulher por esse período é a falta de orientação, principalmente profissional, o que torna a recuperação mais difícil e dolorosa⁵. Nesse sentido, torna-se necessária a assistência de uma equipe multiprofissional que possa orientar a mulher a compreender e intervir frente aos sinais e sintomas apresentados em seu corpo, assim como, adaptá-la à sua nova rotina⁶.

Como integrante da equipe multiprofissional de saúde, destaca-se o fisioterapeuta que auxilia a mulher a voltar ao período pré-gravídico sem maiores intercorrências, a partir de métodos e técnicas terapêuticas, visando aliviar dores e desconfortos, estimular a deambulação adequada e orientar o processo de amamentação⁶.

Outra ferramenta que o fisioterapeuta pode lançar mão é a educação em saúde, uma vez que sana as dúvidas e transmite a paciente as devidas orientações para mitigar as consequências decorrentes do puerpério. Logo, observa-se a importância da fisioterapia desde a preparação da mulher para a chegada do bebê até a sua readaptação funcional à vida normal, além de prevenir problemas futuros⁷⁻⁸.

Diante do exposto, justifica-se a realização deste estudo de revisão integrativa da literatura para compreender e sumarizar quais são as abordagens fisioterapêuticas que vêm sendo utilizadas na assistência à saúde das mulheres no puerpério, visando difundir o conhecimento científico já produzido sobre a temática e, dessa forma, fornecer subsídio para os profissionais que atuam na área desenvolverem condutas terapêuticas baseadas em evidências científicas atualizadas.

Logo, o objetivo deste estudo foi descrever o conhecimento científico produzido sobre as abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao puerpério.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura (RIL), uma das mais variadas formas de se obter conhecimento, uma vez que tem como objetivo analisar diferenças e semelhanças a respeito de uma determinada área de estudo, proporcionando o desenvolvimento de políticas, protocolos e procedimentos que ressaltam a importância de um pensamento crítico para o dia a dia, além de fornecer acurados conhecimentos acerca de uma problemática. Com isso, tal método de estudo oferece o conhecimento com maior aplicação de resultados que se destacam na prática, facilitando o aprendizado⁹⁻¹⁰.

De acordo com Souza, Silva e Carvalho⁹, a construção de uma RIL consiste em seis fases, entre as quais estão: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e, por fim, apresentação da revisão integrativa propriamente dita.

Nessa perspectiva, a primeira fase é a que mais se destaca no processo de construção metodológica, visto que evidencia mediante a pergunta norteadora os meios adotados para identificação de cada estudo. Logo, a pergunta que direcionou esta revisão foi: Quais as abordagens fisioterapêuticas aplicadas ao puerpério?

A segunda fase ocorreu por meio da busca nas bases de dados eletrônicas: *Public/Publish Medline* (Pubmed), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Cochrane Library* e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), utilizando-se os descritores controlados: *Fisioterapia (Physiotherapy) AND Período Pós-Parto (Postpartum Period)*

Foram definidos como critérios de inclusão: texto em formato de artigo, que respondesse à pergunta norteadora, publicado entre os anos de 2018 e 2022, nos idiomas português, inglês ou espanhol e disponível na íntegra. Optou-se por excluir outros tipos de revisão e artigos duplicados nas bases de dados.

Em seguida, no mês de agosto de 2022, foi realizada a terceira fase desta RIL, isto é, a coleta de dados, executada a partir da utilização de instrumento previamente construído (Apêndice A). Foram coletadas seguintes informações dos estudos selecionados: título, autores, periódico, país, idioma, objetivo, tipo de abordagem fisioterapêutica e principais resultados.

Após a coleta das informações, foi percorrida a quarta fase, definida como sendo a análise criteriosa dos estudos, uma vez que demanda uma abordagem organizada para se questionar a importância de cada estudo dentro do contexto em que será discutido. Os artigos selecionados foram avaliados de maneira qualitativa e, em seguida, foi realizada a

interpretação dos dados colhidos, mediante o confronto das informações com a literatura vigente.

Na figura 1 está demonstrado o fluxograma adotado no processo de seleção dos estudos, que envolveu as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, com base nas recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA)¹¹.

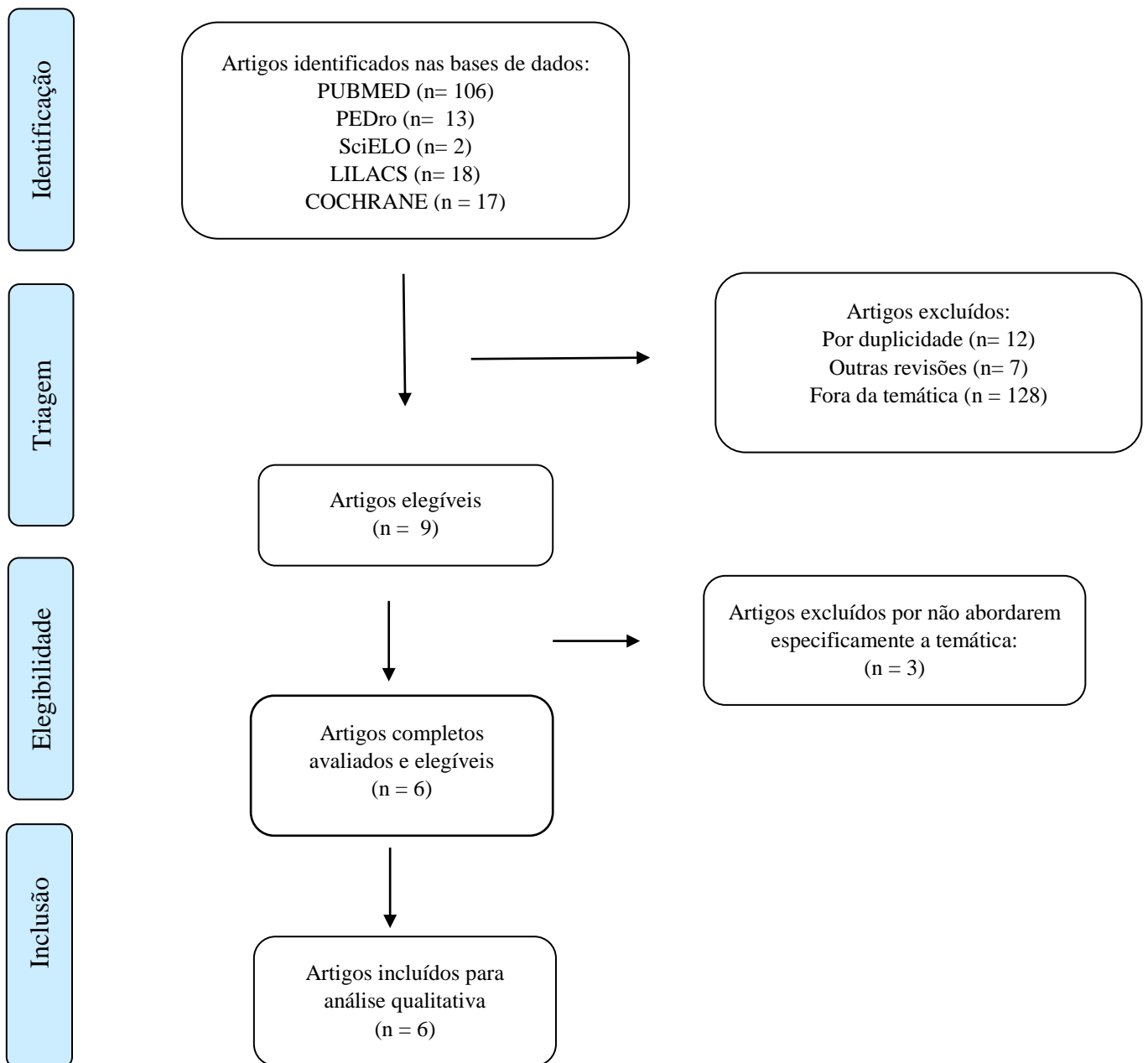


Figura 1- Flowchart dos estudos. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 6 artigos, sendo a maioria desses publicado na língua inglesa (n=5) e apenas um na língua vernácula (n=1), oriundos dos seguintes países: Arábia Saudita, China, Índia e Brasil.

Em linhas gerais, estes debatem acerca das diferentes abordagens fisioterapêuticas no puerpério, dentre elas: cinesioterapia (n=3), eletroestimulação (n=2), termoterapia (n=1) e kinesio taping (n=1).

Os quadros abaixo elencam os elementos-chave que descrevem os artigos selecionados. No Quadro 1 está descrita a caracterização da amostra quanto ao autor, ao título, ao periódico e ao ano de publicação e no Quadro 2 estão apresentados os objetivos, os tipos de abordagem fisioterapêutica e os principais resultados dos estudos coletados.

Quadro 1 – Caracterização da amostra quanto ao autor, título, periódico e ano de publicação (n=6). João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022.

Nº	Autor	Título	Periódico	Ano
1	Thabet, Alsherin ¹²	Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial.	Journal of Musculoskelet and Neuronal Interact.	2019
2	Li et al. ¹³	Effect of different electrical stimulation protocols for pelvic floor rehabilitation of postpartum women with extremely weak muscle strength.	Medice Journal.	2020
3	Pampolim et al. ¹⁴	Atuação fisioterapêutica na redução da diástase abdominal no puerpério imediato.	Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online).	2021
4	Monteiro et al. ¹⁵	Pelvic floor muscle training program for women in the puerperal period: clinical progress after intervention.	Revista da Associação Médica Brasileira.	2021
5	Wang et al. ¹⁶	A rehabilitation programme focussing on pelvic floor muscle training for persistent lumbopelvic pain after childbirth: a randomized controlled trial.	Journal of Rehabilitation Medicine.	2021
6	Rishi et al. ¹⁷	Efficacy of Kinesio Taping among Females with Postpartum Low Back PainA Quasi-experimental Study.	Journal od Clinical and Diagnostic Research.	2022

Fonte: Elaboração própria, 2022.

Quadro 2 – Caracterização da amostra quanto ao objetivo, tipo de abordagem fisioterapêutica e principais resultado dos estudos (n=6), João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022.

Nº	Objetivo	Tipo de abordagem fisioterapêutica	Principais resultados
1	Descobrir a eficácia de um programa de exercícios de estabilidade do core profundo no fechamento da diástase dos retos e na melhora geral da qualidade de vida de mulheres no pós-parto.	Grupo experimental: Programa de fortalecimento profundo da estabilidade do core (uso de órtese abdominal, respiração diafragmática, contração do assoalho pélvico e prancha) + programa de exercícios abdominais tradicionais (contrações abdominais estáticas, inclinação pélvica posterior, exercício de abdominais reversos, torção de tronco e torção de tronco reversa) 3x/semana por 8 semanas. Grupo controle: Programa de exercícios abdominais tradicionais, 3x/semana por 8 semanas.	A separação inter-retos abdominais apresentou redução estatisticamente significativa no grupo experimental mostrando melhora na qualidade de vida das mulheres, com diminuição da diástase através do fortalecimento do core.
2	Comparar os efeitos em curto prazo de diferentes protocolos de estimulação elétrica em mulheres no pós-parto.	Grupo A: Estimulação elétrica transvaginal (pulso bifásico, frequência de 50 Hz, largura de pulso de 250ms, 25 min) 5x/semana. Grupo B: estimulação elétrica transvaginal (idem grupo A) 3x/semana + estimulação neuromuscular desencadeada por eletromiograma por 2x/semana durante 5 sessões.	Para mulheres com musculatura extremamente fraca, a estimulação elétrica transvaginal por 5x/semana pode ser mais benéfica para a capacidade de controle das contrações da musculatura pélvica e elevação da força muscular mesmo em tratamento de curta duração.
3	Verificar se a intervenção fisioterapêutica no puerpério imediato contribui para a redução da diástase abdominal.	Na primeira fase foi realizado o exercício de movimento de adução de quadril, associado a contração isométrica do assoalho pélvico, com 10 repetições para cada exercício. Na segunda fase foi realizada a contração isométrica dos músculos abdominais, principalmente o transversos abdominal, com feedback manual da pesquisadora na região inferior do abdômen com 20 repetições. Em um período de 6h e 18h após o parto.	O atendimento fisioterápico no puerpério imediato foi capaz de influenciar positivamente na redução da diástase abdominal, proporcionando as puérperas uma recuperação mais rápida.
4	Avaliar a função sexual de mulheres no período puerperal após um programa de treinamento da musculatura do assoalho pélvico pós-parto; Avaliar as correlações entre a disfunção sexual e seu tipo de parto.	A intervenção consistiu em um programa voltado ao treinamento da musculatura do assoalho pélvico (exercícios de dissociação adutora, com o paciente em pé e sentado) combinado com a eletroestimulação dos músculos paravertebrais. Parâmetros: largura de pulso de 20-120 μ s e baixa voltagem de 20-80Hz, com uma duração de 20min por um período de 90 dias.	Houve melhora na função sexual das puérperas após o programa de treinamento, posto o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e a diminuição da sintomatologia de incontinência urinária, o que impactou positivamente na vida das mulheres.
5	Avaliar os efeitos de um programa de reabilitação para dor lombopélvica após o parto.	Grupo intervenção: treinamento muscular do assoalho pélvico, através de um programa de fortalecimento e estabilização combinado com estimulação elétrica neuromuscular dos músculos paravertebrais por 12 semanas (parâmetros de estimulação elétrica foram definidos como largura de pulso de 20-120 μ s e baixa voltagem de 20-80 Hz. Grupo controle: estimulação elétrica neuromuscular por 12 semanas.	O programa é viável e melhora o domínio físico da qualidade de vida, apresentando melhoras na dor lombopélvica, para o grupo de intervenção no fortalecimento muscular a partir da sexta semana.
6	Explorar a eficácia do kinesio taping na dor e distância inter-retos em mulheres com lombalgia pós-parto.	Grupo A: Kinesio taping + exercícios de contração abdominais isométrica, ponte e uso de bolsa térmica 5x/semana por 6 semanas; Grupo B: exercícios de contração abdominais isométrica, ponte e uso de bolsa térmica 5x/semana por 6 semanas;	O grupo A apresentou melhora nos parâmetros de dor indicando melhora da lombalgia. Portanto, kinesio taping em combinação com exercícios podem ser incorporados nos programas de manejo das mulheres que sofrem de lombalgia pós-parto.

4 DISCUSSÃO

Os artigos incluídos nesta RIL apresentaram as seguintes abordagens fisioterapêuticas aplicadas no puerpério: cinesioterapia^{12,14,15}, eletroestimulação^{13,16}, termoterapia¹⁷ e kinesio taping¹⁷, evidenciando-se, de maneira geral, que a intervenção fisioterapêutica nessa fase da vida da mulher trouxe benefícios para os diferentes aspectos relacionados à sua saúde.

Uma das problemáticas que afligem as mulheres nesse período da vida é a diástase dos músculos retos abdominais (DMRA), que consiste na separação destes na linha média, configurando-se como um importante problema de saúde. A DMRA é bastante comum na gestação, uma vez que sua prevalência no terceiro trimestre é de 66%, dos quais 30-60% perdura no pós-parto, apresentando como fatores de risco idade, multiparidade, cesariana, ganho de peso durante o processo gravídico e alto peso do bebê ao nascer¹⁸.

A diástase pode provocar impacto negativo na qualidade de vida das mulheres, posto que pode gerar alterações na postura, mecânica do tronco e estabilidade pélvica, fazendo com que a coluna lombar e a pelve apresentem vulnerabilidade à futuras lesões. Além disso, pode haver complicações durante o parto, gerando limitações em flexão e rotação de tronco, podendo desaguar em irregularidades estéticas¹⁸.

Thabet e Alshehri¹² realizaram estudo com 40 puérperas com DMRA com idade entre 23 e 33 anos, observando que após a realização de um programa de fortalecimento dos músculos que envolvem o CORE abdominal atrelado a exercícios abdominais tradicionais, as pacientes obtiveram redução estatisticamente significativa da DMRA quando comparadas ao grupo que realizou apenas exercícios abdominais tradicionais. Esses achados se devem ao fato da musculatura do CORE abdominal atuar na sustentação dos músculos abdominais, glúteos, cintura pélvica, multífido lombar, oblíquos, dentre outros, os quais favorecem a manutenção da postura e o fortalecimento de membros inferiores e superiores¹⁹, o que contribui para reduzir a DMRA, proporcionando, dessa forma, melhora da qualidade de vida das puérperas estudadas.

Pampolim et al.¹⁴ também conduziram estudo, dessa vez com 50 mulheres no puerpério imediato que apresentavam DMRA a partir de um protocolo de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico (AP) e do transverso abdominal, constatando-se que houve considerável diminuição da distância entre os músculos retos abdominais entre o primeiro e último atendimento, o que também contribuiu para melhora da estética dessa região.

Esses achados podem ser corroborados pelos estudos de Braz, Silva e Silva²⁰ e Oliveira²¹ que destacam que, de modo geral, a atuação fisioterapêutica tem como finalidade

alcançar o fortalecimento, a melhora do tônus e do realinhamento muscular, a melhora da postura e da capacidade contrátil, visando dissipar a DMRA e, dessa forma, ofertar uma melhor recuperação após o parto e qualidade de vida as mulheres.

Além da DMRA, dentre as dificuldades enfrentadas pelas mulheres no período pós-parto, está a falta de interesse sexual e a incontinência urinária (IU) devido à sobrecarga da musculatura do AP. Monteiro et al.¹⁵ realizaram estudo, a partir de um programa de exercícios voltados para esta musculatura, evidenciando que a prescrição destes se configura como uma estratégia promissora para auxiliar na retomada da atividade sexual e na resolução da incontinência urinária.

É nesse caminho que se clarifica que a execução de um tratamento que inclua exercícios de consciência corporal associados à mobilização pélvica com o paciente em diferentes posturas proporciona uma melhor ativação dos músculos AP, com consequente, melhora da força e extensibilidade¹⁵.

A IU no pós-parto também foi objeto de estudo de Gomes²², que ressalta a importância de exercitar o AP para favorecer a resolução desta problemática, uma vez que os diferentes tipos de exercícios e intervenções na musculatura pélvica têm variados efeitos nas mulheres com IU, podendo-se destacar ainda que os exercícios supervisionados pelo fisioterapeuta possuem maior eficácia em detrimento daqueles realizados em casa sem nenhuma supervisão.

Uma das queixas mais prevalentes entre as puérperas é a dor lombo pélvica, que causa desconfortos nessa região e pode vir a se irradiar para os membros inferiores, sendo a lombalgia considerada um dos fenômenos mais prevalentes durante o puerpério. Geralmente, esta inicia na gestação e pode perdurar até um ano após o parto, sendo influenciada pelo aumento de peso durante a gravidez gerando alterações no centro de gravidade, distúrbios posturais e até o desenvolvimento exacerbado de lordose lombar¹⁴.

Wang et al.¹⁶ idealizaram um programa voltado ao treinamento da musculatura do AP combinado com a eletroestimulação dos músculos paravertebrais, observando-se que as puérperas que foram submetidas a esse protocolo obtiveram melhores resultados quando comparadas com as que realizaram apenas a eletroestimulação, no que se refere ao domínio físico da qualidade de vida, demonstrando a viabilidade dessa abordagem para a dor lombo pélvica.

Esses achados podem ser justificados pelo fato de os exercícios voltados para o AP atuarem na estabilização dessa região, o que contribui para diminuição da sintomatologia dolorosa. No citado estudo, o treinamento de estabilização enfatizou as atividades de vida diária envolvendo os músculos: transversos do abdômen, multífido e os da região do AP, isto

é: isquiocavernosos, bulbocavernosos, transverso superficial, profundo do períneo e anel muscular externo¹⁶.

Em outro estudo incluído nesta RIL, com o fito de também procurar soluções para a dor lombopélvica, Priyanka Rishi et al.¹⁷ buscaram explorar a eficácia do kinesio taping (KT) e para tanto, foi desenvolvido um protocolo experimental com a utilização deste associado à realização de exercícios isométricos para os músculos abdominais e ponte associado ao uso de bolsa térmica.

Os resultados do estudo demonstraram que o grupo experimental apresentou melhora significativa nos parâmetros de dor em detrimento do grupo de controle que não utilizou o KT, uma vez que este atua por meio de mecanismos neurofisiológicos e biomecânicos, proporcionando o aumento da estimulação dos mecanorreceptores visando estabilizar a musculatura, o que, por sua vez, propiciou maior ativação dos músculos da região abdominal¹⁷. A eficácia do KT também foi discutida no estudo de Silva e Miranda²³, que utilizou a técnica em gestantes, constatando redução da dor pela Escala Visual Analógica (de $7,2 \pm 0,35$ para $0,9 \pm 1,3$) e no grau de incapacidade funcional da coluna lombar após a utilização do método.

Outro achado que merece destaque no puerpério é a presença de fraqueza da musculatura do assoalho pélvico e como estratégia de tratamento, Li et al.¹³ realizaram estudo com dois grupos de mulheres para comparar o uso da estimulação elétrica transvaginal (5x/semana) e da estimulação elétrica transvaginal (3x/semana) acrescida de estimulação neuromuscular por eletromiograma (2x/semana), observando que a estimulação elétrica transvaginal realizada 5x/semana pode ser mais benéfica para a capacidade de controle das contrações da musculatura pélvica e elevação da força muscular mesmo em tratamento de curta duração.

A eletroestimulação é uma escolha segura e eficaz para elevar a força muscular, haja vista que tal estímulo é capaz de aumentar a pressão intrauretral por meio da estimulação direta nos nervos eferentes, melhorando a função das fibras musculares, além de aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos do AP, apesar de ter como efeito adverso comum o aumento do fluido vaginal¹³.

Logo, observa-se as inúmeras possibilidades de atuação do fisioterapeuta durante o período pós-parto, com destaque para a combinação do uso de técnicas, que auxiliam na diminuição dos desconfortos e consequências vivenciadas pela mulher nessa fase da vida, o que torna necessário que o profissional tenha domínio sobre o tipo de intervenção escolhida para que haja sucesso no tratamento.

5 CONCLUSÃO

Em face ao exposto, torna-se evidente a relevância da atuação fisioterapêutica a partir de diferentes tipos de abordagens frente às problemáticas presentes no período pós-parto. Dentre as terapêuticas encontradas nos estudos incluídos, estão: a cinesioterapia, a eletroestimulação, a termoterapia e o kinesio taping, que contribuíram para a diminuição das dificuldades enfrentadas pelas mulheres, e, dessa forma, influenciaram de maneira positiva o seu bem-estar.

Como limitação desse estudo, destaca-se a baixa quantidade de artigos incluídos na amostra, refletindo-se que apesar dos avanços solidificados na área da fisioterapia, principalmente no que diz respeito ao período pós-parto, ainda há muito a se avançar, visto que diuturnamente surgem novas nuances que assolam as puérperas e que devem ser respondidas de forma constante e objetiva.

Para tanto, sugere-se a realização de estudos futuros que se aprofundem em diferentes abordagens com a finalidade de trazer ainda mais alternativas que mitiguem as dificuldades enfrentadas pelo público feminino nessa fase tão importante da vida da mulher.

REFERÊNCIAS

1. Kroetz DC, Santos MD. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. *Rev Visão Universitária*. 2015; 3(1): 72-89.
2. Andrade RD et al. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. *Esc Anna Nery*. 2015; 19(1):181-6.
3. Burti JS et al. Assistência ao puerpério imediato: o papel da fisioterapia. *Rev Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*. 2016; 8(4): 193-8.
4. Santana LS et al. Utilização dos recursos fisioterapêuticos no puerpério: revisão da literatura. *Rev Femina*. 2011; 39(5):245-50.
5. Liz NA et al. Fisioterapia no período puerperal: revisão sistemática. *Corpus*. 2013; 1:9-20.
6. Amorim TKB. Atendimento fisioterapêutico no puerpério imediato de cirurgia cesariana: estudo de caso. *Revista EFDeportes*. 2011; 15(154).
7. Pereira TRC et al. Existe associação entre os desconfortos no puerpério imediato e a via de parto? Um estudo observacional. *Revista ABCS Health Sciences*. 2017; 42(2): 80-4.
8. Coelho SRA et al. Fisioterapia na pós-gestação. *Revista Científica Multidisciplinar*. 2021; 2(7): e27513.
9. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*. 2010; 8(1):1-4.
10. Ercole FF, Melo LS; Alcoforado CLGC. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira Enferm*. 2014; 18:9-11.
11. Moher D et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*. 2009; 6(7):873-80.
12. Thabet AA, Alshehri MA. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial. *J Musculoskelet Neuronal Interact*. 2019, 19(1): 62-8.
13. Li W et al. Effect of different electrical stimulation protocols for pelvic floor rehabilitation of postpartum women with extremely weak muscle strength: Randomized control trial. *Medicine J (Baltimore)*. 2020; 99(17):1-8.
14. Pampolim G. et al. Atuação fisioterapêutica na redução da diástase abdominal no puerpério imediato. *Rev Pesqui*. 2021; 13: 856-60.
15. Monteiro, MN et al. Pelvic floor muscle training program for women in the puerperal period: clinical progress after intervention. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 2021;67:851-6.
16. Wang H et al. Rehabilitation programme focussing on pelvic floor muscle training for persistent lumbopelvic pain after childbirth: A randomized controlled trial. *J Rehabil Med*. 2021; 53(4):1-6 .
17. Rishi P et al. Efficacy of Kinesio Taping among Females with Postpartum Low Back Pain A Quasi-experimental. Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*. 2022; 16(2): 1-4.

18. Faria JES. Atuação da fisioterapia na diátese abdominal pós-gestação: revisão narrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de Taubaté - UNITAU, Taubaté-SP, 2020.
19. Santos WJR, Gosser EHS, Vespasiano, BS. O fortalecimento da musculatura do core na prevenção de lesões em atletas de alto nível. Rev Saúde UniToledo - Araçatuba, SP. 2019; 3(2): 2-12.
20. Bráz, YLOS; Silva SB, Silva GCL. Recursos fisioterapêuticos na reabilitação da diástase no puerpério: uma revisão sistemática. In: Anais do III Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, Campina Grande – PB, 2018.
21. Oliveira KJ. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase abdominal em puérperas: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – UniAGES, Paripiranga – BA, 2021.
22. Gomes NFM. Efetividade da fisioterapia em mulheres com incontinência urinária no pós-parto-revisão bibliográfica. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Fernando Pessoa, Porto - Portugal, 2020.
23. Silva ACR; Miranda, ACG. Eficácia do kinesio taping para alívio da dor lombar em gestantes: relato de casos. Rev Inspirar Mov & Saude. 2017; 14 (3):23-7.

Apêndice A – Instrumento de coleta de dados

Título	
Autores	
Ano	
Periódico	
País	
Idioma	
Objetivos	
Método utilizado	Abordagem quantitativa () Abordagem qualitativa () Amostra: _____ Protocolo/Instrumento utilizado:
Principais Resultados	
Conclusão	