



CURSO DE FISIOTERAPIA

ROSELAINÉ CRISTINA DE OLIVEIRA CAIERO

**TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS NO PREPARO DO ASSOALHO
PÉLVICO PARA O PARTO VAGINAL**

**Sinop/MT
2023**

CURSO DE FISIOTERAPIA

ROSELAINÉ CRISTINA DE OLIVEIRA CAIERO

**TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS NO PREPARO DO ASSOALHO
PÉLVICO PARA O PARTO VAGINAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Avaliação, da Faculdade de Sinop Unifasipe, como requisito para obtenção de obter o título de bacharel em fisioterapia.

Orientadora (a): Prof.^a Ma. Larissa S. Carvalho Villa.

**Sinop/MT
2023**

ROSELAINÉ CRISTINA DE OLIVEIRA CAIERO

**TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS NO PREPARO DO ASSOALHO
PÉLVICO PARA O PARTO VAGINAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Fisioterapia – do Centro Universitário Fasipe - Unifasipe como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em: 27/06/2023.

Ma. Larissa S. Carvalho Villa
Professora Orientadora
Departamento de Fisioterapia-UNIFASIPE

Ma. Jocemara Souza Parella
Professora Avaliadora
Departamento de Fisioterapia- UNIFASIPE

Ma. Lilian Garlini Viana Pinheiro
Professora Avaliadora
Departamento de Fisioterapia- UNIFASIPE

Me. Fabiano Pedra Carvalho
Departamento de Fisioterapia- UNIFASIPE
Coordenador do curso de Fisioterapia

Sinop-MT
2023

DEDICATÓRIA

A todas as pessoas que em minha caminhada demonstraram compreensão e amor em especial ao meu marido Michael, meu filho Ravi e minha mãe Rosa que sempre me incentivaram e me deram forças para alcançar meus objetivos. Também a todos os meus professores que se dedicaram a nos ensinar e preparar para a vida profissional, em especial a minha orientadora.

CAIERO, Roselaine. Técnicas Fisioterapêuticas no preparo do assoalho pélvico para o parto natural. 2023. 50. Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Fasipe –

UNIFASIPE

RESUMO

O preparo do assoalho pélvico para o parto vaginal demonstra que a fisioterapia pélvica apresenta ótimos resultados na melhora da qualidade de vida das gestantes durante seu período gestacional e parto vaginal, através de uma revisão de literatura, usados como banco de dados revistas jornais e artigos. A fisioterapia pélvica poderá proporcionar uma melhor qualidade de vida à gestante e um parto vaginal rápido e tranquilo. A importância de uma avaliação fisioterapêutica detalhada para entender o quadro clínico da gestante e proporcionar o melhor tratamento. As alterações fisiológicas ocorridas durante o período gestacional além de possíveis disfunções mais comuns ocorridas durante a gestação. Através de exercícios específicos e tratamentos adequados, que permitem prevenir possíveis disfunções, quadros algicos e fraqueza muscular principalmente em região pélvica, os métodos mais utilizados foram a cinesioterapia, pilates e exercícios perineais, demonstrando que as gestantes podem ter uma gestação sem disfunções e assim suprirem seus objetivos e expectativas com relação ao parto vaginal.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia Pélvica; Período Gestacional; Trabalho de Parto.

CAIERO, Roselaine. Physiotherapeutic techniques in preparing the pelvic floor for natural childbirth. 2023. 50. Course Conclusion work - Centro Universitário Fasipe – UNIFASIPE.

ABSTRACT

The preparation of the pelvic floor for vaginal delivery shows that pelvic physiotherapy has great results in improving the quality of life of pregnant women during pregnancy and vaginal delivery. Pelvic physiotherapy can provide a better quality of life for pregnant women and a fast and calm vaginal delivery. The importance of a detailed physical therapy evaluation to understand the clinical picture of the pregnant woman and provide the best treatment. The physiological alterations that occur during pregnancy, as well as the most common dysfunctions that occur during pregnancy. Through specific exercises and appropriate treatments, which prevent possible dysfunctions, pain and muscle weakness, especially in the pelvic region, the most used methods were kinesiotherapy, Pilates and perineal exercises, showing that pregnant women can have a pregnancy without dysfunctions and thus meet their goals and expectations regarding vaginal delivery.

KEY WORDS: Pelvic Physical Therapy; Gestational Period; Labor.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Músculos do assoalho pélvico.....	15
Figura 2. Alteração das mamas durante o período gestacional	16
Figura 3 Demonstração da saída do bebê durante o parto.....	19
Figura 4 Região perineal feminino.	24
Figura 5. Pratica de exercícios em gestante	28
Figura 6. Exercício de ponte sendo realizado por uma gestante	30
Figura 7. Musculaturas que constitui o Power House	32
Figura 8. Método Bad Ragaz realizado em gestantes	36
Figura 9. Cones vaginais utilizados no fortalecimento pélvico.....	39

LISTA DE SIGLAS

OMS	Organização mundial da saúde
DAP	Disfunção do assoalho pélvico
RI	Revisão de literatura
IU	Incontinência urinária
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
RELVA	Revista de Educação do Vale do Arinos
MAP	Músculos do assoalho pélvico
MMII	Membros inferiores
MMSS	Membros superiores
TENS	Eletroestimulação nervosa transcutânea

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
1.1 Justificativa	10
1.2 Problematização.....	10
1.3 Objetivo	11
1.3.1 Objetivo Geral	11
1.3.2 Objetivo Especifico	11
1.4 Procedimento metodológico	11
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 História do parto vaginal, fisiologia e alterações muscular na gestação.	14
2.2 Benefício da preparação do assoalho pélvico para parto vaginal.	17
2.3 Malefícios que a falta de exercícios pode causar na gestação e parto.....	19
2.4 Papel do fisioterapeuta no pré-natal e nas preparações para o parto vaginal.....	21
2.4.1 Métodos e exercícios utilizados na fisioterapia em gestantes	25
2.4.2 Prática de exercícios na gestação	26
2.5 Exercícios cinesioterapêuticos em gestantes.....	28
2.6 Exercícios do método pilates utilizados no fortalecimento pélvico em gestantes.	31
2.7 Hidroterapia no preparo do assoalho pélvico em gestantes	34
2.8 Fisioterapia perineal no fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIA	41

1. INTRODUÇÃO

A região pélvica de uma mulher é constituída pelos seguintes ossos; ílio, ísquios, púbis, sacro e cóccix, onde a junção desses ossos forma um arcabouço, se fixando em duas bases, a maior onde se insere as vísceras e a menor sendo sua continuação mais estreita, seu fechamento é unido por um conjunto de tecidos moles sendo músculos e fâscias denominado de assoalho pélvico, tendo essa área como sua principal função o suporte, onde por ser o único músculo do corpo humano totalmente na transversal ele consegue suportar todo o peso dos órgãos principalmente bexiga, útero, reto, e vísceras, e resistir a toda pressão depositada durante toda a gestação, e na expulsão do bebê durante o parto (STRUTZ et al., 2019).

No período gestacional as musculaturas do assoalho pélvico sofrem uma sobrecarga constante com o crescimento do útero, além da grande mudança e quantidade de hormônios produzidos durante todos os períodos de uma gestação que acarreta na diminuição de tônus e força dessa musculatura, além de alterações fisiológicas em alguns órgãos como a bexiga, podendo causar diversas disfunções como incontinência urinária e fecal, alterações posturais, dores principalmente em região lombar, entre outros (MOCCELLIN; RETT; DRIUSSO, 2016).

O parto vaginal vem sendo muito motivado nos últimos tempos, esse modelo de parto é conhecido por não haver necessidade de nenhum método cirúrgico ou uso de fármacos durante o processo de expulsão do bebê através de contrações uterinas e por via vaginal. A motivação para o parto natural é por proporcionar a mãe e ao bebê menos riscos de vida, além de proporcionar um maior vínculo mãe e filho, tendo também que uso de fármacos durante esse processo pode ser prejudicial tanto para a parturiente como também para seu bebê (GIACOMINE; HIRSCH, 2020).

A fisioterapia é de grande importância em todas as fases de uma gestação, o fisioterapeuta é o profissional adequado para trabalhar através de uma anamnese detalhada todas as algias e desconfortos causados em decorrência da fisiologia da gestação, e no preparo

global do corpo para essa nova fase. Além do tratamento dessas algias, também atua especificamente com o fortalecimento e preparo do assoalho pélvico para proporcionar as gestantes uma melhor qualidade de vida durante seu período gestacional e também para que possa ter um melhor desenvolvimento durante seu trabalho de parto (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

A musculatura do assoalho pélvico poderá ser exercitada durante qualquer fase da vida de uma mulher, mas principalmente durante a gestação, pois com essas musculaturas perineais fortalecidas tem grande chance da gestante evitar que com o aumento hormonal e mudanças na gestação, desenvolva algumas patologias, tais como bexiga hiperativa, disfunções anorretais e dificuldade no pós parto, podendo ser evitados com um tratamento adequado e cuidados durante todas as fases do período gestacional (NAGAMINE; DANTAS; SILVA, 2021; PILOTO et al. 2019).

O fisioterapeuta elabora um plano de tratamento através de exercícios específicos exclusivos para cada gestante e as necessidades que ela apresenta, visando melhora de flexibilidade, força e preparo para o parto. Porém devem-se ter alguns cuidados durante a realização dos exercícios, como evitar fadiga e exaustão sempre que realizar os exercícios em solo ou piscina (hidroterapia), e iniciar o tratamento apenas no segundo trimestre da gestação onde os riscos de parto prematuro diminuem consideravelmente (MARINHO, ANDRADE, 2022).

1.1 Justificativa

Sistemas nacionais e internacionais de saúde junto a estudos médicos evidenciam a importância e benefícios dos exercícios físicos e tratamentos fisioterapêuticos na gestação tanto para melhor desenvolvimento do bebê, quanto para o condicionamento físico da gestante visando à diminuição da taxa de mortalidade entre gestantes e fetais, mas também para maior facilidade em ter um parto vaginal e diminuição de cesárias e partos prematuros (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

Justifica-se a escolha desse tema devido ao crescimento da procura e a importância que a fisioterapia pélvica vem tomando nos últimos tempos entre as gestantes, onde cada vez mais vemos os relatos e pesquisas de o quão benéfico vem sendo o tratamento fisioterapêutico para a musculatura pélvica tanto para evitar disfunções e patologias, mas principalmente para o preparo da musculatura para o parto vaginal.

1.2 Problematização

Cada vez mais o parto natural vem sendo desvalorizado devido à quantidade de cirurgias sem necessidades, sendo o Brasil segundo a (OMS) o país com maior índice de cesárias no mundo, cerca de 55.5% (Brasil, 2017), sendo que o índice normal costuma ser de 10 a 15% (OMS, 2016). Segundo pesquisas esse alto nível dá-se pelo fato de que muitas gestantes sentem medo da dor e até mesmo se preocupam com a estética da região após o parto, pela falta de informação e até mesmo apoio para se preparar para esse momento de extrema importância, sendo o parto vaginal (LIMA, MOREIRA E SILVA, 2022).

Por esses fatos deve-se demonstrar, o quão benéfico é o parto vaginal e quais as melhores técnicas fisioterapêuticas para o preparo do assoalho pélvico para o parto vaginal?

1.3 Objetivos

1.3.1 Geral

Demonstrar como as técnicas fisioterapêuticas são indispensáveis no preparo do assoalho pélvico para o parto vaginal.

1.3.2 Específicos

- Analisar o quanto a fisioterapia pode ser benéfica para alívio das dores em região lombar e nas articulações durante a gestação.

- Listar os benefícios que uma boa preparação do assoalho pélvico pode auxiliar no parto vaginal.

- Enfatizar o papel do fisioterapeuta durante todas as etapas de uma gestação e no preparo do assoalho pélvico para o parto vaginal.

- Discorrer os malefícios que a falta de exercício pode causar nas mulheres gestantes.

- Apresentar resultados e argumentos que demonstre a importância da fisioterapia para o parto vaginal.

1.4 Procedimentos metodológicos

O presente estudo tratou de uma revisão de literatura, através de pesquisas e informações em revistas e artigos científicos já realizados de um dado período e tema específico, onde visa trazer mais conhecimento e esclarece dúvidas e questionamentos sobre o tema escolhido, ajudando na prática baseado em fatos na área da saúde.

Segundo Brisola (2016) Revisão da Literatura ou RI, nada mais é do que a reunião, a junção de ideias de diferentes autores sobre determinados temas, conseguidos através de leituras, e de pesquisas realizadas pelo pesquisador. A RI é neste sentido, a documentação feita

pelo pesquisador sobre o trabalho, a pesquisa que está se propondo a fazer. Vale ressaltar que o trabalho que está sendo feito não vai ser algo totalmente original, até porque a revisão da literatura é uma compilação crítica de obras que discorrem sobre uma temática, ou seja, a revisão de literatura resulta em um texto não precisa ser inédito, mas sim um texto analítico e crítico das ideias estudadas sobre a temática escolhida para o trabalho.

A coleta de dados foi feita da primeira fase do ano de 2023, foram utilizados como banco de dados *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*; *Research, Society and Development*; Revista de Educação do Vale do Arinos - RELVA e Google Acadêmico. Tendo como combinação de palavras-chaves: Fisioterapia Pélvica; Período Gestacional; Trabalho de Parto. Entre 2012 há 2023, foram cerca de 20 artigos, 52 revistas, 15 jornais utilizados.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A fisioterapia cresce cada vez mais e esse assunto qual sendo o parto vaginal e gestação é de extrema importância nos dias de hoje, pois além de possibilitar a mãe e ao bebê um maior vínculo, possui uma melhor qualidade de vida para a gestante e uma recuperação mais rápida, além de trazer menos riscos à saúde tanto do bebê quanto da parturiente, a fisioterapia atua na melhoria da saúde física e também na psicológica da gestante, pois essa fase na vida de uma mulher a torna sensível e vulnerável a várias patologias e até mesmo nas decorrências das mudanças fisiológicas que o corpo apresenta com as adaptações do período gestacional (FREITAS et al., 2017).

O corpo de uma gestante se modifica a cada dia desde a concepção do embrião até o seu nascimento, e junto com essas modificações vem também às adaptações que o corpo adquire conforme o feto cresce no útero de uma gestante, essas adaptações podem trazer dificuldades para o dia a dia, pois podem ser sentido dores além de desconfortos e diminuição de mobilidade para a gestante, mas através de um tratamento fisioterapêutico desde o início do período gestacional esses desconfortos podem ser evitados (NOGUEIRA; SANTOS. 2018).

A gestação é um período de muita importância na vida de uma mulher, onde ela gera uma vida, se torna mãe, e que seu corpo passa por diversas mudanças não só fisiológicas, mas também no emocional, onde o estresse em uma gestante pode tornar esse período mais exaustivo e difícil, a fisioterapia será mostrada de forma que possamos entender que o físico é muito importante, mas temos também que cuidar do psicológico e o emocional dessa gestante e a fisioterapia também se torna importante nessa função (SOUZA; LEÃO; ALMEIDA, 2018).

O parto é a fase de travessia, em que uma mulher tem o seu filho, onde seu corpo se abre e suas musculaturas e órgãos trabalham em conjunto para que esse momento aconteça, e a fisioterapia trabalha durante todo período gestacional para que a gestante possa ter uma melhor qualidade de vida e menos dores possíveis durante sua gestação, mas também trabalha na

preparação do corpo como um todo para esse momento, para que a gestante tenha um bom desenvolvimento durante as contrações uterinas tornando o seu trabalho de parto mais rápido e o mais tranquilo possível (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

2.1 História do parto vaginal, fisiologia e alterações muscular na gestação.

Desde o início dos tempos as mulheres davam a luz sozinhas, e conduziam seu próprio parto para trazer seus filhos ao mundo, porém ao decorrer da história conforme as tecnologias apareciam e iniciaram as hospitalizações cada vez mais as mulheres iam perdendo a capacidade de poder ter autonomia sobre esse momento tão importante para si, e foi devido a essa falta de autonomia e para poder dar a essas mulheres um parto cada vez mais natural que foram criados programas de atenção às mulheres onde visa dar voz as gestantes ouvindo sua duvidas e desejos para seu parto (OLIVEIRA; PEREZ, 2020).

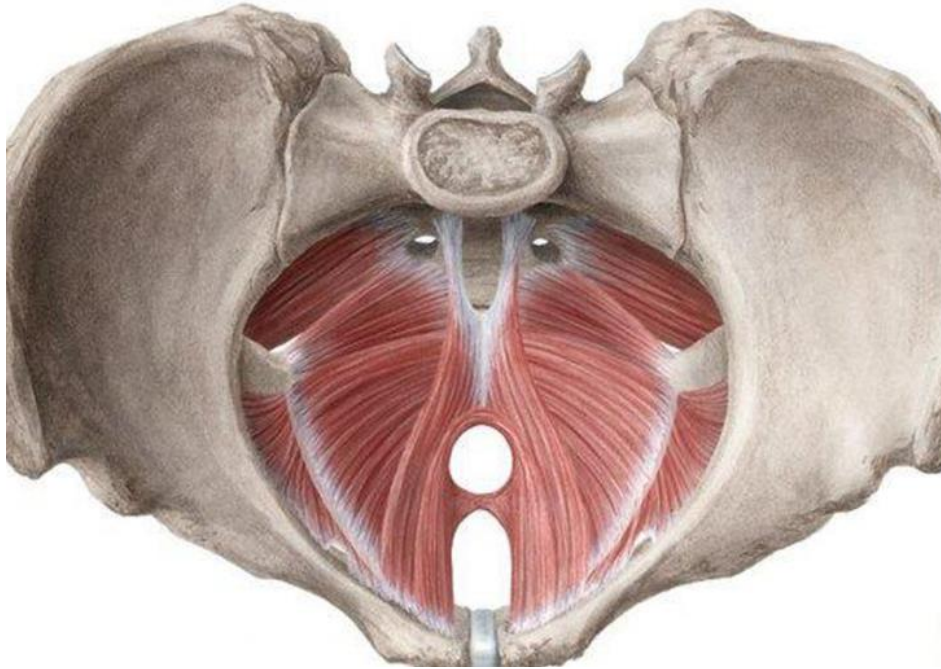
Assim que uma mulher descobre que está gerando um ser dentro dela, sua vida muda de vários aspectos, e junto com a notícia de uma gravidez vem também os palpites e mitos antigos, cabe aos profissionais da saúde que irão acompanhar esse processo junto com a gestante através de uma promoção a saúde, tirar todas as dúvidas, medos e ansiedades e auxiliá-la da melhor maneira sobre os cuidados a serem tomados durante o período da gestação, sobre o parto como poderão ser conduzidos os riscos e benefícios e o pós-parto. (SILVA et al. 2018).

Na atualidade a muitos estudos onde cada vez mais as mulheres estão ganhando conhecimento sobre a humanização do parto natural, com isso também vem ganhando voz e exigindo ter essa experiência de parto natural mais humano, e em muitas vezes em um ambiente hospitalar, mas poderá junto aos médicos decidir como seus bebês viram ao mundo, e assim diminuindo as taxas de violências obstétricas e de cesárias desnecessárias (KAPPAUN; COSTA, 2020).

O período da gestação envolve muitas mudanças no corpo de uma mulher, devido à grande quantidade de hormônios e a grande carga que o peso de um útero gravídico coloca sobre toda a musculatura do assoalho pélvico, fazendo com que cause muitas modificações no corpo e em toda musculatura da gestante, essas mudanças conforme a gravidez evolui podem causar a diminuição do tônus muscular e a incapacidade de sustentação das vísceras e da musculatura do assoalho pélvico acarretando dores e desconfortos (MOCCELLIN; RETT; DRIUSSO, 2016).

A figura 1 destaca as musculaturas do assoalho pélvico e pelve, onde podemos ver cada origem e cada inserção junto com suas fáscias, onde juntos formam o arcabouço de sustentação dos órgãos.

Figura 1 Músculos do assoalho pélvico.



Fonte: Silva et al. 2021.

Durante a evolução de todo período gestacional a mulher passa por várias modificações no corpo, no início considerado o primeiro trimestre o corpo recebe uma enorme quantidade de hormônios onde na maioria das vezes causa náuseas e sensibilidade nas mamas e maior produção urinária acarretando na maior quantidade de idas ao banheiro, após esse período considerado segundo trimestre, aumenta o apetite e a circulação sanguínea, já no terceiro trimestre a gestante tem uma mudança no seu centro gravídico fazendo ter perda de equilíbrio com o aumento do volume abdominal mais evidente e sofre muitas mudanças fisiológicas (MARINHO, ANDRADE, 2022).

Toda a musculatura do assoalho pélvico tem a importante função de sustentar os órgãos abdominais e tem responsabilidade sobre qualquer incontinência tanto urinária como fecal, conforme a gestação evolui e a pressão sobre a musculatura aumenta, poderá aparecer vários distúrbios, entre eles a incontinência urinária (IU), prejudicando a qualidade de vida da gestante, sendo um problema durante a gestação, mas também poderá acompanhar a mulher no pós-parto, se essas disfunções não são tratadas durante a gestação poderá dificultar o parto natural (MENDES et al., 2016).

Durante o período gestacional que dura em média 40 semanas, os órgãos que mais sofrem mudanças são o útero e as mamas que apesar de pouco falada, devido aos hormônios

estrogênio e progesterona em uma quantidade bem elevada no corpo da gestante, as mamas acabam sofrendo muitas mudanças em sua aparência, textura e tamanho e no final do período gestacional as mamas podem pesar até 800 mg, fazendo com que essa mulher na grande maioria das vezes ande mais curvada com os ombros em rotação interna e podendo ter dores devido ao peso e adaptações do próprio corpo (PEREIRA et al., 2020).

A figura 2 retrata o aumento das glândulas mamárias e do volume mamário durante o período gestacional.

Figura 2. Alteração das mamas durante o período gestacional.



Fonte: Macedo; Santos; Bertoni, 2016.

Outra mudança fisiológica no corpo de uma gestante é o sistema cardíaco, pois durante esse período o volume de circulação sanguínea aumenta, principalmente depois do segundo trimestre da gestação devido à necessidade de suprimento do corpo para os rins, placenta e útero, causando até uma hipertrofia cardíaca que seria o aumento no volume sanguíneo dentro dos ventrículos e átrios do coração, aumentando o débito cardíaco alterando assim as pressões venosas, essas alterações podem causar anemias e em alguns casos alterações sérias de pressão nessa gestante (MARINHO, ANDRADE, 2022).

Quem também passa por alteração fisiológica é o processo respiratório, durante os primeiros meses a gestante tem uma alteração nos capilares venosos do processo respiratório superior fazendo com que essa gestante possa ter uma alteração na voz e certa dificuldade para respirar, posteriormente ao decorrer da gestação essa gestante terá alterações no volume respiratório, ou seja, terá uma diminuição da capacidade respiratória, em muitos casos são

diminuições pouco significativas, porém principalmente no final da gestação algumas posições pode se tornar mais desconfortável e causar falta de ar além de alguns esforços comuns como uma caminhada ou subir alguns degraus pode se tornar muito cansativo para a gestante (REIS, 2020).

Outro fato é devido às alterações fisiológicas do corpo como o crescimento uterino elevando o posicionamento em repouso diafragmático além das mudanças no tórax que tem uma ampliação do diâmetro anteroposterior e o aumento da circunferência torácica, há um extremo alongamento em todas as musculaturas abdominais afetando a função respiratória, nos primeiros três meses devido à hiperventilação causada no sistema respiratório a gestante pode se queixar muito de dispneia e aumento da frequência respiratória onde com o acompanhamento dos profissionais da saúde essa gestante pode ser avaliada e tratada principalmente se houver agravamento do caso (PINTO et al., 2015).

2.2 Benefícios da preparação do assoalho pélvico para parto natural.

O parto natural vem sendo incentivado às mulheres gestantes pela Organização Mundial da Saúde (OMS) por sua classificação de baixo risco e pelo fato de que esse modelo de parto pode aumentar o contato mãe e filho e também a amamentação logo após o parto além de uma recuperação mais rápida a mãe, além do fato do estado se beneficiar com a redução de cesárias já que minimiza os custos e também diminui consideravelmente os riscos de mortalidade da mãe e do bebê (FREITAS et al., 2020).

O parto por via vaginal costuma evoluir em quatro partes, primeiro vem toda a etapa de dilatação uterina e abertura dos ossos da pelve que para mães de primeira viagem costuma ser de 1 cm de dilatação por hora, já nas próximas gestações podem demorar um pouco menos cerca de 45 minutos cada cm de dilatação, após vem à fase de expulsão do bebê que pode durar até 1 hora, logo após vem à fase de expulsão da placenta que em média sai de 5 a 10 minutos após a saída do bebê, e depois vem à fase conhecida como Greenberg (SOUSA; LEÃO; ALMEIDA, 2018).

O período de Greenberg se trata do pós-operatório imediato onde se deve ter um período em que a gestante pode ter um intenso episódio de sangramento podendo ter que ser feito massagens abdominais e até uma transfusão de sangue para essa mãe para que não haja nenhuma situação mais grave, podendo fazer com que a mãe possa ter que passar por processos mais invasivos para controlar o sangramento (SILVA et al., 2018).

A grande maioria das mulheres durante o período gestacional possuem algum tipo de disfunção na musculatura do assoalho pélvico (DAP), cerca de 21,7%, fazendo com que

desenvolvam até mesmo alguma incontinência devido à fraqueza nessa musculatura, o fato é que o maior motivo da ocorrência de algumas dessas disfunções é a falta de informação em seu pré-natal, sendo que muitas mulheres nem sabem que essa musculatura poderia e deveria ser trabalhada, não somente no seu período gestacional mais em qualquer fase da sua vida (RODRIGUES et al., 2020).

O corpo sofre muitas compensações e mudanças durante a gravidez, os benefícios dos exercícios para o corpo durante essa fase é extremamente extenso, e um dos métodos mais utilizado no tratamento de gestante é o pilates por trabalhar todo o corpo e atingir musculaturas específicas como o assoalho pélvico, períneo além de tratar lombalgias e dores articulares, melhorando a qualidade de vida e proporcionando uma melhor experiência de parto natural para essa gestante (FELIX et al., 2021).

Muitas mulheres nunca tiveram conhecimento e nem contato com nenhum tipo de fisioterapia pélvica, principalmente durante o período gestacional, a fisioterapia mesmo não sendo muito conhecida no meio da obstetrícia está se tornando cada vez mais importante principalmente para as gestantes que não tem autonomia sobre a musculatura perineal que no primeiro momento precisa ganhar essa autonomia e entender mais sobre seu corpo, para depois poder tratar e preparar essas musculaturas para o processo do tempo gestacional e para o trabalho de parto (VALE et al., 2021).

Alguns exercícios que são trabalhados nas gestantes durante o tratamento fisioterapêutico, principalmente os do método pilates, podem ser utilizados durante o trabalho de parto, tais como os exercícios com a bola suíça e até mesmo a massoterapia, pois esses exercícios trabalham todas as musculaturas do assoalho pélvico e os preparam para o momento do parto além de ser muito tratados para alívio da dor e das pressões do final da gestação, além de durante o trabalho de parto ativo ser utilizados também para acelerar o processo e alívio da dor (SOARES et al., 2017).

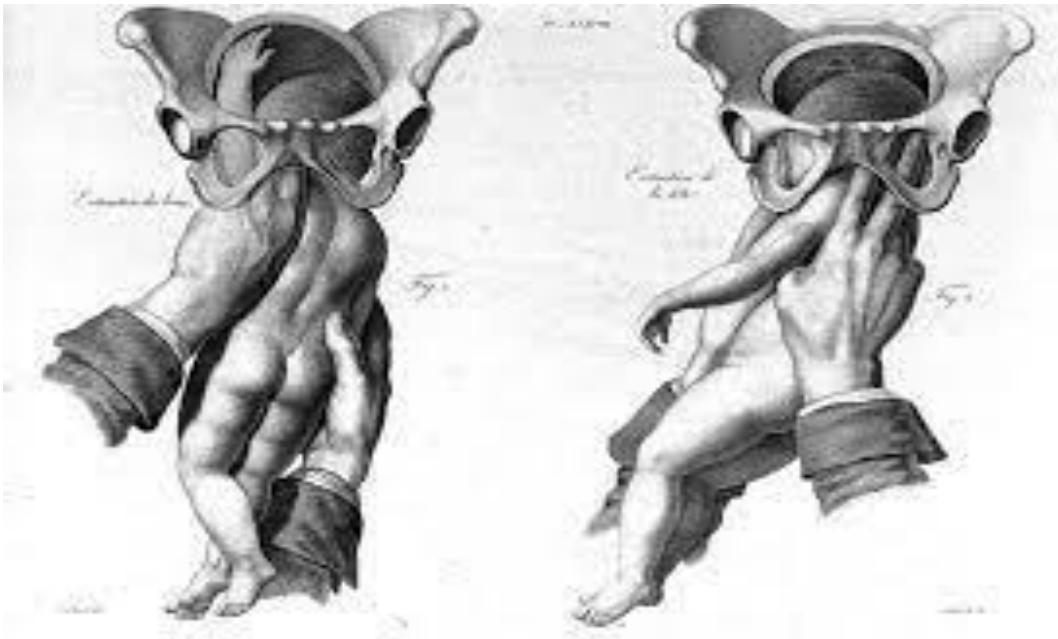
As musculaturas do assoalho pélvico podem ser fortalecidas de várias maneiras mais como saber se essa musculatura está mesmo sendo fortalecida? Algumas manobras podem ser usadas durante o tratamento para saber se essa musculatura está tendo um ganho de força como a palpação vaginal digital que através dela pode ser medida a força em várias escalas, também são utilizados a manometria e a perineometria que calculam a pressão exercida por essas musculaturas durante uma contração da parede vaginal (ASSIS et al., 2013).

Na hora do trabalho de parto ativo e expulsão do bebê por via vaginal várias órgãos trabalham juntos para que ocorra esse processo, então além do assoalho pélvico, períneo e órgãos como bexiga, fígado e rins passam por estiramento, contração, alongamento e se dilatam,

e até tem compressões para que o corpo possa expelir o bebê de dentro de si, porém se o assoalho pélvico não tiver força esse processo poderá se tornar cada vez mais dolorido e demorado já que a mãe vai precisar fazer, mas força para que o bebê saia (SILVA; URTIGA; SILVA, 2020).

A figura 3 retrata a saída do bebê do corpo da mulher durante o processo de expulsão do trabalho de parto, e como a pelve se adapta perfeitamente para que esse momento ocorra.

Figura 3: Demonstração da saída do bebê durante o parto.



Fonte: Borges, 2017.

2.3 Malefícios que a falta de exercícios pode causar na gestação e parto.

São muitas as mudanças que ocorrem no corpo da mulher durante o processo gestacional, onde com tantas mudanças e hormônios que alteram os sistemas do corpo como respiratório e cardíaco além do fato de seu emocional podendo estar abalado, a prática de exercícios físicos podem ajudar a controlar e minimizar todos esses sintomas, onde a falta dele pode deixar as musculaturas mais fracas e doloridas devido às adaptações que o corpo faz com o aumento de peso sobre ele ao decorrer da gestação (MATOSO; MATOSO, 2018).

Uma das coisas que a Organização Mundial da Saúde (OMS) preza é a qualidade de vida para as gestantes, e é de extrema importância que uma gestante tenha suas necessidades atendidas, principalmente se tratando de saúde, infelizmente a fisioterapia não está implantada no sistema do SUS como um dos cuidados necessários para a gestação, porém de fato é um dos

cuidados que a gestante deve ter em seu período gestacional, onde a sua falta pode piorar alguns fatores como ganho de peso e sedentarismo nessas mulheres (SILVA et al., 2018).

Diversos estudos mostram que a atividade física durante a vida previne vários problemas patológicos que uma pessoa possa desenvolver, como a diabetes, hipertensão, sobre peso entre outros, a prática de exercícios permite que muitos problemas sejam evitados e prejudique a saúde do ser humano em qualquer fase de sua vida, na gestação antigamente existiam diversos mitos sobre a prática de exercícios físicos nesse período, porém muitos estudos já relataram que uma gestante possui muito mais queixas de dores e problemas de saúde quando não praticam nenhum tipo de exercícios físicos e não praticam nenhuma atividade física diária como caminhadas (SOARES et al., 2017).

Quase todas as mulheres gestantes sofrem de algum desconforto durante a gestação, o sedentarismo afeta essas mulheres, não somente durante a gestação, mas também as patologias que aparecem nesse período pode afetá-las no pós-parto trazendo problemas que as gestantes achavam que com o nascimento do bebê poderiam ser minimizados ou curados, porém às vezes persistem, prejudicando o puerpério e sua qualidade de vida, principalmente quando a gestante já possuía alguma patologia antes da gestação, podendo ser agravado com a falta de atividade física e falta de alguns cuidados como o caso da hipertensão, podendo gerar um quadro de pré-eclâmpsia (ROCHA et al., 2022).

Uma das complicações a vida de uma gestante é o estresse, já foi comprovado que uma gestante que passa por muitos estresses, durante seu período gestacional, pode desencadear além de diversas patologias como dermatites e gerar até abortos ou um parto prematuro, mesmo sendo algo que todos nós sabemos na gestação, muitas mulheres não sabem o quanto o estresse pode ser prejudicial a ela e até mesmo para o feto em seu desenvolvimento, nesses casos a atividade física é essencial na vida dessas mulheres, tanto para prevenir ou até mesmo tratar casos de estresse extremo no período gestacional (SOUZA; LEÃO; ALMEIDA, 2018).

O sedentarismo durante a gestação é alvo de preocupações para os profissionais da saúde envolvidos no pré-natal de uma gestante, principalmente para o fisioterapeuta, pois essa, além de todas as inúmeras adaptações que seu corpo pode aderir dificultando sua qualidade de vida, a falta de prática de exercícios vai muito além de só fortalecimento e correção postural, a maioria das patologias que uma gestante pode ter durante seu período gestacional, está ligado à falta da prática de atividades físicas que além de prejudicar seu cotidiano, pode implicar em dificuldades no parto e no pós-parto (DA SILVA et al., 2021).

2.4 Papel do fisioterapeuta no pré-natal e nas preparações para o parto vaginal.

O parto vaginal é definido como a passagem do bebê por via vaginal sem intervenções cirúrgicas vem se tornando melhor por apresentar menos riscos para a parturiente e seu bebê, além de ser um o momento mais emocionante e de maior contato em mãe e filho se tornando saudável e dando uma maior satisfação a gestante, ocorrendo de forma natural em que através das modificações hormonais e da mecânica fisiológica o corpo se dilata e permite que o bebê tenha espaço para poder vir ao mundo (CUNHA; CAMPOS, 2020).

O período gestacional pode ser cheio de surpresas, as gestantes se tornam mais vulneráveis, tanto no seu emocional como em sua saúde física, podendo desencadear patologias que pode trazer riscos tanto para saúde da gestante quanto para o feto, além do fato que muitas gestantes encontram dificuldades em seus pós-partos em lidar com suas emoções podendo desenvolver um quadro de depressão principalmente depois de ter passado por alguma complicação durante seu período gestacional, a fisioterapia pode e deve estar incluída no pré-natal desde o início, garantindo uma qualidade de vida melhor, criando vínculos com a paciente e ajudando no seu emocional (GADELHA et al., 2021).

O implemento das fisioterapias no cuidado pré-natal em gestante mostra-se muito eficaz, pois através da ajuda deste profissional qualificado da área pode-se prevenir e diagnosticarem-se distúrbios musculoesqueléticos, em que muitas vezes em um atendimento de pré-natal convencional passa batido fazendo com que uma alteração fisiológica torne-se uma patologia, atrapalhando o dia a dia e ocasionando algum problema mais grave, além de ser de grande importância na promoção a saúde dessa gestante, na correção postural e recuperação de disfunções (VALE et al., 2021).

A fisioterapia vem ganhando espaço e evoluindo cada vez mais para garantir um melhor resultado e um melhor tratamento, para as gestantes possam ter uma gestação saudável e tranquila, a fisioterapia atua com um leque enorme de exercícios e meios para garantir uma boa promoção à saúde e para que essas gestantes recebam todo o conhecimento necessário sobre o processo que é a gestação, e as modificações que seu corpo passará até o nascimento do seu bebê, além de uma boa qualidade de vida para essas mulheres nesse momento tão sensível a gestação (FREITAS et al., 2017).

A promoção à saúde é essencial para o pré-natal de uma gestante, é nessa fase e com esse auxilio que a gestante irá se sentir mais segura, pois tirará suas dúvidas e acalmará seus medos, o fisioterapeuta nessa fase de promoção à saúde precisa ter empatia com a insegurança da gestante, e tentar acalmá-la da melhor maneira possível, principalmente quando se trata de mães de primeira viagem, é importante explicar como poderá ser esse processo que é a gestação

e explicar de forma simples a fisiologia do corpo dessa gestante e hábitos que ela precisará adotar para ter uma gestação mais saudável (SANTOS et al., 2019).

O fisioterapeuta trabalha também na avaliação da gestante assim como todos os pacientes que iniciam um tratamento, onde através de uma avaliação pode ser diagnosticadas patologias e tratá-las, a avaliação do trato respiratório é de extrema importância principalmente se a gestante tem muitas queixas de aumento da frequência respiratória e dispneia, a avaliação costuma ter como base a mobilidade toracoabdominal, a manovacuometria e a cirtometria, que são métodos que avaliam tanto o movimento do tórax e abdominal durante o processo respiratório como também, medir as pressões positivas e negativas do trato respiratório e também a força dos músculos na inspiração e expiração (PINTO et al., 2015).

Uma boa avaliação fisioterapêutica irá impedir que a gestante possa ter que passar por dificuldades muito graves durante o período gestacional, pois através de uma anamnese detalhada alterações musculares esqueléticas que poderiam se tornar patologias até mesmo irreversíveis no período gestacional pode ser diagnosticada, tratadas e evitadas, pois devido à complexidade que é o período gestacional e a quantidade de modificações que a gestante passa e alterações hormonais são muito comuns incômodos e dores devido às alterações fisiológicas, a fisioterapia entra na questão de promoção à saúde e cuidados para que nenhuma disfunção fisiológica se torne um risco para a gestante (LEITE et al., 2021).

A região pélvica na gestação tem muito risco de sofrer com patologias na gestação devido às atuações dos hormônios e o peso que os órgãos colocam sobre essas musculaturas, e a fisioterapia é uma das formas mais eficazes de evitar que a região pélvica sofra com as alterações fisiológicas que a gestação traz além de fraqueza muscular, as musculaturas pélvicas podem desenvolver incontinências tanto do trato urinário como fecal que acabam atrapalhando e dificultando o dia a dia da gestante, a fisioterapia através de exercícios e alongamentos promove o fortalecimento da região pélvica prevenindo incontinência e fraquezas musculares (COIMBRA; SOUZA; DELFINO, 2016).

Dentre todas as mudanças no corpo da gestante uma das complicações que mais atrapalham o dia a dia é a dor lombar, onde o mais comum é serem sentidas nos últimos três meses de gestação, porém poderão ser sentidas nos primeiros seis meses também. O fisioterapeuta estará tratando essa disfunção desde o início do período gestacional, com a atuação dos hormônios e mudanças fisiológicas no corpo as dores lombares podem ser de alta intensidade, mas com acompanhamento fisioterapêutico e com técnicas certas de tratamento essas dores não aparecerão durante a gestação (OLIVEIRA et al., 2021).

A dor lombar tem duração de até três anos após o período gestacional se não for tratada e acompanhada durante a gestação, essa dor principalmente em casos de gestantes pode ser em um ponto específico mais também pode ser irradiada para glúteos e parte anterior do corpo, a vários métodos e tratamentos fisioterapêuticos que podem auxiliar na prevenção da dor e no tratamento como acupuntura, alongamentos, massoterapia, exercícios de baixa intensidade e hidroterapia que trabalham fortalecimento e relaxamento de toda a musculatura dessa região, mostraram-se eficaz no alívio e na prevenção dessas dores (SANTOS et al., 2019).

As alterações fisiológicas do corpo poderão gerar câibras, uma patologia que acontece principalmente em região posterior dos membros inferiores pelo aumento do peso que o corpo recebe principalmente no terceiro trimestre do período gestacional e o aumento de trabalho que esses conjuntos de músculos fazem para que possa manter o equilíbrio do corpo, podendo gerar fadigas nessas musculaturas ocasionando as dolorosas câibras, através de acompanhamento fisioterapêutico essas disfunções poderão ser tratadas e até mesmo evitadas com mudanças de hábitos no cotidiano da gestante e adotando uma vida de exercícios mais ativa neste período (SOUZA et al., 2012).

Durante o pré-natal é de extrema importância que a gestante tenha conhecimento do seu corpo e de como ocorre todos os processos da gestação até a hora do parto, pois para que a gestante possa ter um bom desenvolvimento e tenha menos dores no trabalho de parto ela precisa de uma boa mobilidade em sua pelve e nas musculaturas do assoalho pélvico e isso é garantido através de exercícios, de conhecimento do seu psicológico, de ter orientações corretas e fatores biológicos que influenciam também, além de muito apoio tanto dos profissionais mais também de familiares (BATISTA; BOTARO, 2022).

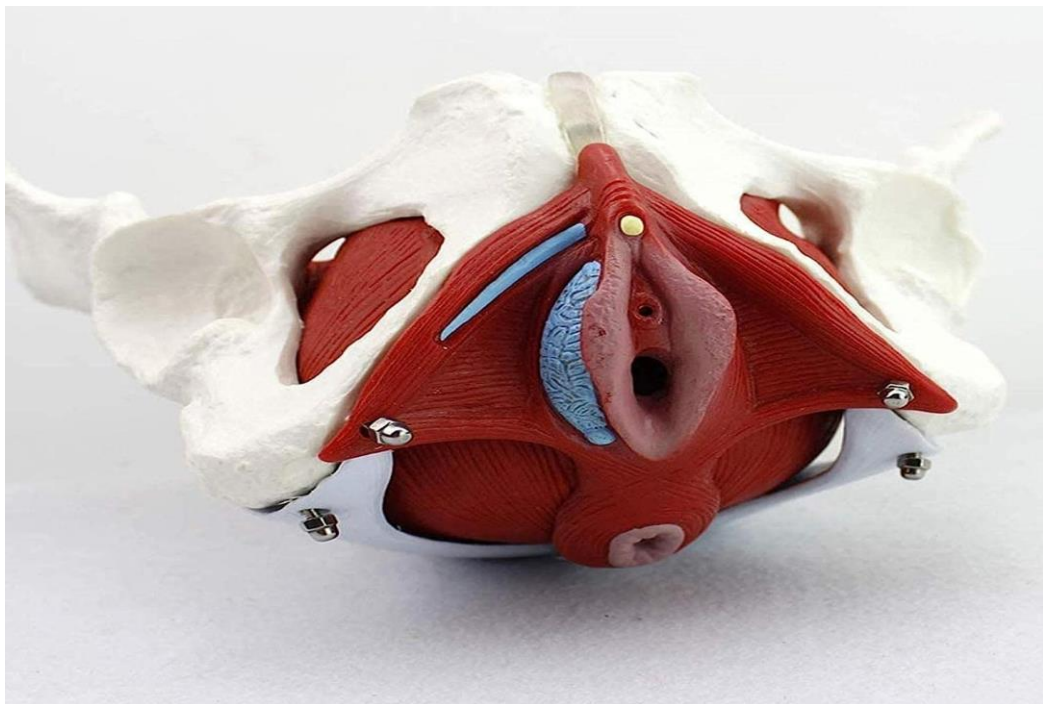
Uma das importâncias de um acompanhamento fisioterapêutico no período gestacional é no preparo do assoalho pélvico para o parto natural, a fisioterapia no assoalho pélvico poderá iniciar logo nos primeiros meses de gestação onde o fisioterapeuta irá avaliar todas as possíveis disfunções dessa região, como a fraqueza da musculatura e traçar um plano de tratamento junto com essa gestante, para que através de exercícios de fortalecimento e de alongamento a região tanto de assoalho pélvico como de períneo será preparada para que o trabalho de parto seja mais rápido e evite lacerações em região perineal (FREITAS et al., 2020).

Além da preparação da região pélvica, outro importante ponto que a fisioterapia poderá tratar durante a gestação é a região perineal, já que se essa musculatura não estiver fortalecida e relaxada ocorrerão às temidas lacerações na gestante durante o trabalho de parto, como tratamento a fisioterapia costuma utilizar as massagens perineal, podendo ser feitas tanto pelo fisioterapeuta ou pela própria gestante ou por seu parceiro, podendo ser feita tanto internamente

como externamente, as massagem podem ser feitas de diversas maneiras com vários tipos de movimentos para relaxar e estimular essa musculatura, e no final da seção é necessário o alongamento tecidual da musculatura (TEIXEIRA et al., 2022).

A figura 4 retrata as musculaturas da região perineal feminina, onde são feitas as massagens perineais para preparação da musculatura para o parto natural, tendo como principais musculaturas os músculos bulboesponjoso, isquiocavernoso, transverso superficial do períneo, esfíncter externo do ânus.

Figura 4. Região perineal feminino.



Fonte. Cunha, 2021.

O fisioterapeuta no parto tem uma função importante o qual ajudará a gestante a encontrar posições que fiquem mais confortáveis durante seu processo de trabalho de parto, mas também para facilitar que essa fase seja mais rápida e menos dolorosa para a mãe, o fisioterapeuta ensina e estimula que essa mãe se movimente e através de técnicas e exercícios, dando todo o apoio para que a gestante consiga acelerar a dilatação e se sinta a mais segura e tranquila possível durante seu processo de trabalho de parto, além de todo o ensinamento de como trabalhar a respiração nesse processo (FREITAS et al., 2017).

A dor se torna a inimiga da gestante e seus familiares durante o trabalho de parto, nesse momento considerado de sofrimento para muitos não é muito bem visto, pois ninguém gosta e quer passar por dores, no trabalho de parto a dor poderá ser bem vista se a paciente tiver uma

boa instrução e preparação para esse momento, o fisioterapeuta tem todo preparo e conhecimento sobre a fisiologia e anatomia do corpo dessa gestante, e assim auxiliá-la nesse período em que a dor poderá ser minimizada sem a ajuda de fármacos, pois já foram comprovados que seu uso pode trazer riscos para mãe e para o bebê (CUNHA; CAMPOS, 2020).

2.4.1 Métodos e exercícios utilizados na fisioterapia em gestantes no parto.

Durante o trabalho de parto a muitas técnicas a serem utilizadas para o relaxamento e a diminuição da dor na parturiente pelo fisioterapeuta, nesse momento em que a gestante passa pelo processo de dilatação é importante que se utilize meios para que ela possa se sentir mais confortável sendo mais comum a cinesioterapia, massoterapia, deambulação, exercícios e técnicas respiratórias de relaxamento além da utilização de TENS, onde a gestante possa ter a confiança e a força para que se mantenha ativa e bem para poder passar por todo o processo de pré-parto e parto (CASTRO; CASTRO; MENDONÇA, 2012).

A cinesioterapia na gestação é o método fisioterapêuticos de exercícios que visam melhorar a capacidade física da gestante, permitindo que tenha uma boa qualidade de vida e menos complicações e dores durante seu período gestacional, prepara a gestante através de exercícios de alongamento e fortalecimento para o parto, além de fazer uma grande diferença durante o trabalho de parto ativo no alívio das dores e promovendo um melhor desenvolvimento e agilidade para que o parto natural dure o menor tempo possível, através de posições adequadas e exercícios com bola suíça fazem com que a musculatura ganhe mais mobilidade para o momento do parto natural ativo (DALVI et al., 2016).

A massoterapia é um importante método a ser utilizado no alívio da dor e na melhora da intensidade dos desconfortos sentidos durante o trabalho de parto ativo, principalmente depois dos 4 cm de dilatação cervical, a massoterapia aumenta a circulação sanguínea na região pélvica, melhora o suporte de oxigênio na região a ser tratada, a compressão colocada sobre os tecidos causa estimulação nos receptores teciduais e a parturiente consegue sentir um maior conforto e relaxamento e bem-estar, assim diminuindo o estresse causado conforme a evolução da dilatação do trabalho de parto (CRUZ et al. 2020).

A deambulação é uma técnica importante durante o processo de trabalho de parto, pois com a ajuda de profissional adequado que de preferência seja o fisioterapeuta a parturiente possa utilizar essa técnica para que ajude na descida do bebê e acelere o processo de dilatação, mas muitas mulheres não tem o acompanhamento deste profissional, o qual poderá auxiliá-las a adotar junto com a deambulação posições mais confortáveis, para que seja mais fácil passar

pelas contrações uterinas e que seja em menor tempo possível esse processo (RAMOS; MORAIS; MACIEL, 2018).

Os exercícios respiratórios são um componente indispensável para que a parturiente e o bebê possa ter um melhor desenvolvimento e menos dor no trabalho de parto ativo, os métodos de respiração adequada devem ser ensinados e trabalhados pela gestante e o fisioterapeuta desde o início do período gestacional seu pré-natal, com o melhor entendimento sobre a importância que uma respiração correta e os exercícios respiratórios trazem de benefícios tanto para a mãe quanto para seu bebê, ficando mais fácil o momento da dilatação e expulsão do bebê (GOIS et al., 2020).

O TENS, Eletroestimulação Nervosa Transcutânea, é um dos métodos da eletrofototermoterapia, utilizado principalmente para analgesia, no trabalho de parto ativo poderá ser usado pelo fisioterapeuta para melhorar o quadro algico da parturiente, onde utilizando os métodos corretos e a potência adequada não traz riscos a parturiente e ao seu bebê, sendo mais comum nessa fase de trabalho de parto ativo ser colocados os eletrodos em região lombar, mais precisamente em região de T10 e L1, em região da inervação do útero e cérvix, por 30 minutos em média, para proporcionar uma analgesia permitindo que a parturiente tenha mais conforto (CASTRO; CASTRO; MENDONÇA, 2012).

A eletroestimulação nervosa transcutânea (TENS) é um dos métodos fisioterapêuticos muito usados em gestantes principalmente para alívio da dor, mais comum em região lombo sacral no final do período gestacional, que é o período que mais se apresenta incômodos e dores, sendo mais comum em modo convencional onde o pulso elétrico ao ser depositado no corpo permite a sensação de analgesia e relaxamento das musculaturas, durante o parto poderá ser utilizado para alívio das contrações, porém o seu uso deve ser sempre realizado com a presença de um profissional adequado (SANTOS; ROSSINOLI; COSTA, 2013).

Apesar de se tratar de uma eletroestimulação o TENS, é um método não farmacológico e seguro, através de estudos constataram-se resultados benéficos em seu uso no pré-parto e no trabalho de parto ativo, os eletrodos são colocados na região muscular da parturiente onde possui queixa de dor e através dos parâmetros colocados será depositado estímulos elétricos sobre a região, o fisioterapeuta possui todo o conhecimento e preparo para a execução do tratamento e intercalado com exercícios de respiração e exercícios cinesioterapêuticos demonstram resultados positivos na diminuição da dor e do tempo de trabalho de parto ativo (ORANGE; AMORIM; LIMA, 2013).

2.4.2 Prática de exercícios físicos durante a gestação.

A prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à vida do ser humano, e durante o período gestacional não poderia ser diferente, não há um momento certo em que uma gestante inicie com a prática de atividades físicas, porém o quando antes iniciar melhor, sendo no decorrer do período gestacional haverá menos chances da gestante desenvolver comorbidades ou adaptações indesejadas que traga desconfortos ou até mesmos riscos a ela, mas para que uma gestante possa iniciar a prática de exercícios físicos devem ser tomados alguns cuidados, além de haver recomendações para que a gestante tenha um melhor desenvolvimento e resultado (LEITE et al., 2021).

Os exercícios utilizados no tratamento em gestantes para o fortalecimento pélvico pode ser de intensidade leve a moderada onde os métodos utilizados e a maneira como serão trabalhado vai depender de cada paciente, onde serão respeitadas suas limitações para que possam ser alcançados todos os objetivos que a gestante deseja através de um plano de tratamento que o fisioterapeuta irá elaborar levando em consideração todo o histórico de vida da paciente e algias se houver, para que a paciente possa sentir resultados o mais rápido possível (SURITA; NACIMENTO; SILVA, 2014).

A mobilidade do corpo é um ponto muito importante a ser trabalhado durante toda vida e durante a gestação não poderia ser diferente já que a sobrecarga sobre as musculaturas podem deixá-las fracas, fazendo com que o movimento simples do músculo não seja realizado, ocorrendo contraturas e dores, a mobilidade articular pode ser tratada em diversos tipos de exercícios, além de devolver o movimento à articulação e melhorar a amplitude de movimento ao membro, trabalha para que a gestante tenha menos limitações para suas atividades de vida diária (SOUZA, LEÃO, ALMEIDA, 2018).

Para o parto vaginal ocorrer a pelve necessita ter mobilidade para que haja o estiramento muscular e abertura dos ossos para que haja espaço para a passagem do bebê, desta forma a fisioterapia trata e prepara toda a região pélvica e perineal para que durante o momento do parto a paciente tenha conhecimento sobre seu corpo, e mais facilidade para lidar com a dor e para que a abertura da região inferior da pelve e períneo seja o suficiente para a passagem do bebê, além de promover um trabalho de parto mais rápido e sem lacerações perineais (STRUTZ et al., 2019).

A figura 5 demonstra a importância da prática de exercícios durante o período gestacional.

Figura 5. Prática de exercícios em gestante.



Fonte Echeverria, 2015.

2.5 Exercícios cinesioterapêuticos em gestantes.

A cinesioterapia é uma grande aliada no tratamento para o fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes, os exercícios de cinesioterapia serão realizados através de contrações voluntária das musculaturas do assoalho pélvico, trabalhando com as mobilizações da região e fortalecimento de todas as musculaturas perineal, a princípio não a contraindicações na prática dos exercícios de cinesioterapia durante o período gestacional, a cinesioterapia trabalha na musculatura através de contrações fazendo com que ocorra uma hipertrofia devido ao aumento das fibras nas musculaturas da região trabalhada, e a degradação das proteínas que se encontram nos músculos (DE LIMA, 2015).

O tratamento utilizando exercícios de cinesioterapia tem como objetivo além do fortalecimento da região pélvica da gestante trará como benefício o controle de incontinências, as dificuldades na sexualidade como a falta de libido e das dores lombares que durante o período gestacional são uma das grandes dificuldades que a gestante enfrenta com o aumento do peso corporal e mudanças do centro gravitacional com o aumento do abdome durante as 42 semanas que em média leva o período gestacional. (SOUZA, LEÃO, ALMEIDA, 2018).

A cinesioterapia é trabalhada através de técnicas que cabe ao fisioterapeuta conduzir para que a gestante execute os exercícios e os movimentos que trabalharam toda a musculatura pélvica, para que possam ganhar o fortalecimento necessário tanto para que a parturiente tenha uma boa gestação, mais também o fisioterapeuta executará junto com a gestante exercícios e posições que deixem a gestante mais confortável para a hora do trabalho de parto e fase de

expulsão do bebê, para que essa parturiente sinta o mínimo de desconforto possível, muitas das vezes ser um momento rápido trazendo a gestante e ao bebê menos riscos e um maior vínculo (FREITAS et al., 2017).

Um dos muitos exercícios utilizados no tratamento do fortalecimento do assoalho pélvico é o exercício de kegel onde a paciente irá realizar uma contração e relaxamento das musculaturas pubo coccígeas, esse exercício poderá ser feito regularmente na maneira que o fisioterapeuta achar necessária onde é importante que durante a realização do exercício a gestante seja acompanhada para que possa realizá-lo corretamente, os resultados poderão ser vistos em pouco tempo, porém é recomendado que a prática se iniciasse depois do terceiro mês de gestação completo (SILVEIRA; CABRAL, 2021).

O alongamento está como um dos mais importantes métodos utilizados na realização de exercícios, podendo ser realizado antes e depois dos exercícios, trata-se de um movimento onde os músculos e fâscias se alongam, podendo ser realizado de várias formas e posições e trabalhando diferentes grupos musculares, para que haja um aumento da amplitude do movimento e analgesia nas musculaturas, também trabalhando para prevenir compensações do corpo e pontos gatilhos que é uma das grandes queixas das gestantes durando seu período gestacional (DE LIMA, 2015).

Os exercícios de abdução e adução de MMII trabalham todas as musculaturas adutoras e abductoras do quadril, além de fortalecer o assoalho pélvico, é um exercício que poderá ser realizado apenas contra a gravidade, mas também poderá ser trabalhado com ajuda de miniband entre os membros, o exercício deve ser realizado em decúbito lateral em um colchonete para ser mais confortável para gestante que irá realizar a abdução e a adução de um dos membros, a intensidade e a quantidade de repetições será definida pelo fisioterapeuta responsável sempre levando em consideração as limitações da gestante (VERGINIO; ALMEIDA; SOUZA, 2014).

Entre os muitos exercícios de cinesioterapia com utilização de bola, o exercício de adução de MMII utilizando a minibola entre as pernas é um dos exercícios que mais demonstra resultados para o fortalecimento das musculaturas do assoalho pélvico, pois a contração que é exercida pela paciente enquanto faz o movimento de adução dos MMII, junto com a respiração correta, faz com que haja uma hipertrofia nas fibras musculares fazendo com que as mesmas fortalecem (SOUZA, LEÃO, ALMEIDA, 2018).

O exercício de ponte é muito utilizado no tratamento de fortalecimento das musculaturas da região de quadril e MMII, onde a gestante fica em decúbito dorsal com joelhos flexionados apoiando os pés e o tronco na maca fazendo a elevação de quadril enquanto contrai glúteos, esse exercício costuma ser trabalhado em média de 3 séries de 10 repetições cada,

porém o fisioterapeuta avaliará quantas séries e repetições será necessário no tratamento da gestante, levando sempre em consideração suas limitações. (DE LIMA, 2015).

A figura 6 demonstra a gestante durante a execução do exercício de ponte no tratamento para o fortalecimento pélvico.

Figura 6. Exercício de ponte sendo realizado por uma gestante.



Fonte Revista Pilates, 2017.

Os exercícios utilizando a bola suíça são muito trabalhados na cinesioterapia em exercícios para o fortalecimento, principalmente da região perineal e quadril da gestante, onde a bola pode ser trabalhada com contrações da região perineal, mobilizações do quadril e alongamento do quadril, além de ser muito eficaz nos exercícios de força e alongamento de MMII e MMSS, onde trabalha uma quantidade grande de grupos musculares que devido à gestação acabam se contraindo ou encurtando, além de ser trabalhado como forma de prevenção e preparo do assoalho pélvico e perineal para que tenha o melhor desenvolvimento possível no trabalho de parto (SOUZA, LEÃO, ALMEIDA, 2019).

A caminhada feita durante a gestação trata tanto as dores nas articulações como também trabalha no fortalecimento de MMII, onde evitará câibras e enfraquecimento das musculaturas durante o período gestacional, é importante que a gestante faça caminhadas leves onde não ocorra muito atrito durante sua realização e não há de se deixar muito fadigada, por isso é indicado o acompanhamento durante a realização da atividade física tanto se for realizado nas ruas ou na esteira (LEITE, 2021).

O agachamento um dos exercícios utilizado na cinesioterapia em gestantes, trabalhado de maneira correta traz inúmeros benefícios para a gestante, o agachamento na parede trabalha os grupos musculares da região posterior do tronco, do quadril, e MMII onde trabalha o fortalecimento dos mesmos e trabalha lombalgia sendo uma das maiores queixas das gestantes durante o período gestacional, porém para cada gestante o fisioterapeuta irá utilizar formas e intensidades de tratamento diferente respeitando as limitações da gestante (SANTOS, COSTA, PAZ, 2021).

Exercícios isométricos como o exercício de borboleta é utilizado no tratamento em gestantes tanto para trabalhar o fortalecimento dos músculos abdominais, mas também trabalha as musculaturas do assoalho pélvico e psoas, onde a paciente ficará com a região posterior do tronco apoiado em uma parede sentada no chão com as pernas em posição de borboleta e com as mãos sobre os calcanhares, trabalhando juntamente a respiração onde irá forçar levemente os joelhos em direção ao chão e retornará, é importante se os exercícios sejam realizados no chão por questões de segurança da gestante (MARTINS; MONTE, 2014).

2.6 Exercícios do método pilates mais utilizados no fortalecimento pélvico em gestantes.

O pilates é um dos métodos mais utilizados durante a gestação para fortalecimento das musculaturas pélvicas da gestante, o método se constitui por vários parâmetros e objetivos, sendo eles o fortalecimento das musculaturas, o ganho de amplitude de movimento, alongamento das musculaturas, melhora do equilíbrio, mobilidade dos grupos musculares, entre outros, o fato de o método pilates ser tão eficaz por trabalhar todo o corpo, fazendo com que não perca sua homeostase e não crie compensações, que é entre um dos grandes inimigos das gestantes (JUSTINO; PEREIRA, 2016).

A prática dos exercícios realizados no método pilates além de proporcionar a melhora do equilíbrio corporal, melhora da atenção, o fortalecimento e o alongamento das musculaturas abdominais, pélvicas e supra espinhais, consegue também proporcionar a paciente conforto e melhora na saúde psicológica tanto durante toda a gestação onde os medos costumam ser um problema para as gestantes, como no momento do parto, mais também no puerpério onde muitas mulheres sofrem com a queda de hormônios que normalmente ocorre logo após o nascimento do bebê, evitando até mesmo uma depressão pós-parto (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018).

O método pilates no preparo do assoalho pélvico em gestante irá proporcionar além do ganho de força e da melhora da qualidade de vida, a melhora do controle corporal e concentração, onde tendo autonomia sobre o corpo e mente que para algumas mulheres é algo

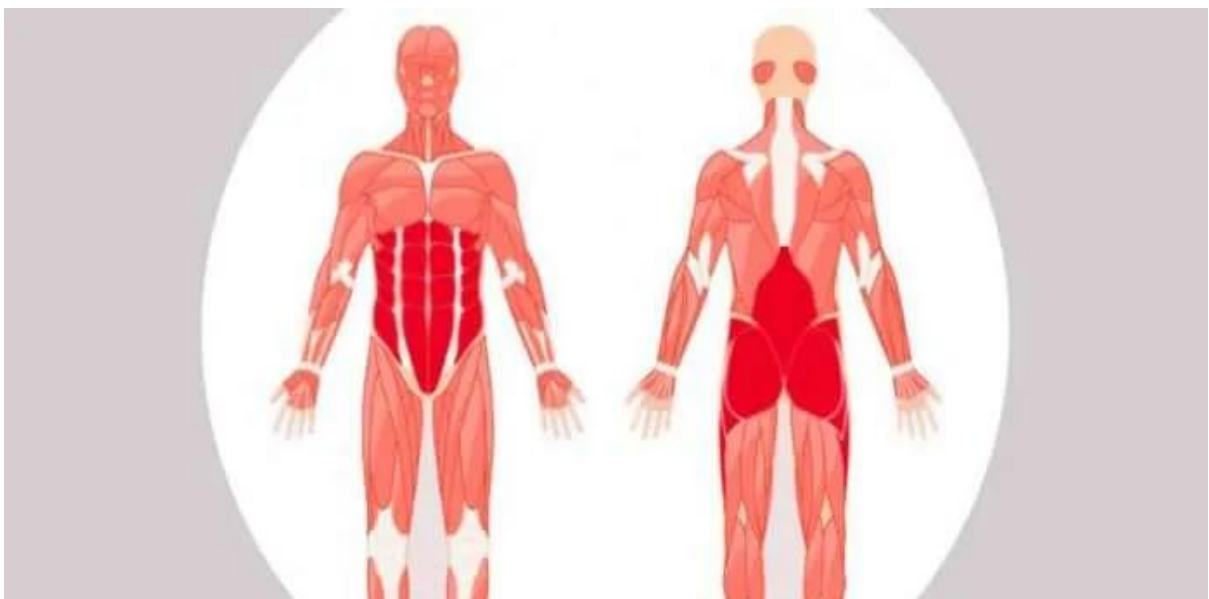
mais complicado de serem adquiridos, os movimentos de contração voluntária das musculaturas e os exercícios será realizado com mais eficácia melhorando os ganhos dos objetivos que a paciente procura, além de diminuir as possibilidade de possíveis adaptações no corpo ao decorrer da gestação (BRONDANI, 2014).

O método Pilates inclui exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos, incluem exercícios concêntricos, excêntricos e principalmente exercícios isométricos, contração dos músculos multífidos e transversos do abdômen, associado ao controle da respiração, focado principalmente na ativação muscular, nos flexores e extensores da coluna, extensores e flexores do quadril e assoalho pélvico, conhecidos como Power House; priorizando uma ação por integrado no centro de equilíbrio das grávidas (COTA; MATZKER, 2019).

O Power House é a junção das musculaturas das paredes abdominais, diafragma, e da região lombar, essas musculaturas juntas são responsáveis pela sustentação do corpo, e em uma gestante se uma dessas áreas estiver enfraquecida todas as outras serão afetadas provocando adaptações, que são muito comuns como a hiperlordose, diáteses e falta de ar normalmente relatado pela gestante, o pilates trata essas musculaturas para além de prevenir que as adaptações ocorram, não permitindo que a gestante sinta dores e desconforto (BERTOLDI; MEDEIROS; GOULART, 2015).

A figura 7 retrata os músculos que constituem o Power House, musculaturas de extrema importância na gestação, pois são as responsáveis pela sustentação do tronco.

Figura 7. Musculaturas que constitui o Power House.



Fonte Revista Pilates, 2021.

Antes da realização de cada exercício a paciente deverá ser orientada sobre a importância de respiração para que a realização do exercício possa ser feita de forma efetiva, antes da realização do exercício o fisioterapeuta trabalha a respiração com a paciente ensinando a maneira correta de como será feita a expiração e inspiração e em qual momento a paciente irá fazer a expiração e a inspiração, além de trazer mais resultado durante a realização do exercício à respiração adequada não deixará a paciente ofegante a não correrá o risco de não haver oxigenação suficiente para o bebê enquanto realiza o exercício (GAVA; FRESNEDA; SPADA, 2022).

Os exercícios de alongamento em região abdominal e lombar trabalham os sintomas e o fortalecimento principalmente para o tratamento de lombalgias, onde através de exercícios específicos utilizando-se equipamentos principalmente o cadillac, que apresenta grandes resultados entre as gestantes, além de proporcionar a realização de vários tipos de exercícios de baixa e alta intensidade, onde através da anamnese realizada na gestante, serão definidos quais exercícios são mais indicados para tratar e prevenir a lombalgia na gestante (SCIPIAO; SILVA, 2014).

A mobilização do quadril com a utilização da bola suíça é muito usada no método pilates, entre os exercícios para o tratamento de fortalecimento pélvico em gestantes, além de permitirem um ganho de amplitude de movimento e mobilidade dos grupos musculares da região pélvica, trabalha para que a gestante não sinta incômodos e dores durante o período gestacional, evita lombalgias e prepara a região pélvica para o momento do parto, onde tem grandes chances do trabalho de parto se desenvolver mais rápido (MARQUES; BRAZ, 2017).

No pilates o alongamento chamado de The Cat, tem como objetivo alongar e mobilizar as musculaturas da região posterior do tronco, mais especificamente região lombar e torácica, promovendo a gestante alívio das dores em região lombar e conseqüentemente em região sacral, para a realização deste método a gestante ficará em quatro apoios no chão onde fará a contração do abdômen e na expiração curvará a coluna e deixará à cabeça reta, as repetições serão definidas conforme o grau de dor e mobilidade da paciente, sendo um exercício de baixa intensidade, a paciente poderá realizá-lo em todas as etapas da gestação (FELIX et al. 2021).

O exercício One Leg Circles, trata-se da mobilização, alongamento e fortalecimento dos músculos do quadril, pelve além das musculaturas coxofemoral, o exercício costuma ser realizado no solo utilizando um colchonete, a paciente estará em decúbito dorsal com os braços estirados sobre o solo e com uma das pernas apontando para o teto há 90° do solo enquanto a outra se mantém estirada sobre o solo, com a pelve estabilizada a paciente fará a contração do abdômen e trabalhando a respiração enquanto faz movimento de círculo com a perna que está

levantada, após algumas repetições a paciente trocará o lado levantado e repetirá o movimento, esse exercício é de baixa intensidade podendo ser realizado em todas as etapas da gestação (BERTOLDI; MEDEIROS; GOULART, 2015).

O exercício Leg Circles é utilizado para fortalecimento das musculaturas de MMII, e das musculaturas do quadril, para a realização do exercício a gestante deitará em decúbito dorsal sobre o Reformer, com as alças do mesmo sobre os pés e com o quadril flexionado a 90° e joelhos estendidos enquanto faz à inspiração, na expiração a paciente irá fazer a abdução dos MMII, formando um círculo com os mesmo e na inspiração voltará à posição inicial, o exercício é consideradas de baixa intensidade, as repetições ficaram a critério do fisioterapeuta (RIBEIRO, 2018).

2.7. Hidroterapia no preparo do assoalho pélvico em gestantes.

A hidroterapia é um importante método de tratamento fisioterapêutico a ser utilizado em gestantes, já que sua água aquecida promove melhora na circulação venosa e relaxamento das musculaturas, além de prevenir edemas que ocorrem principalmente no final do período gestacional, melhora o bem estar da paciente, além dos exercícios que podem ser realizado na água que trará facilidade para que a gestante adquira autonomia sobre seu corpo e que tenha mais eficácia para executar os movimentos (ALMEIDA, 2016).

O equilíbrio é um dos pontos a serem trabalhadas na hidroterapia, muitas gestantes sofrem com a falta de equilíbrio durante a gestação, devido à mudança em seu centro gravitacional muitas vezes algo que era pra ser simples como um alongamento ou pegar algo do chão, poderá ser um desafio para a gestante, à hidroterapia trabalha o equilíbrio através de exercícios específicos, como exercícios de marcha e alongamento que normalmente poderiam ser arriscado para a gestante fazer no solo, na piscina esses exercícios tem o risco de causar danos muito menor proporcionando mais segurança para a gestante (ALLEGRETTI, 2018).

A hidroterapia utiliza recursos como a cinesioterapia para promover a prática de exercícios, a prevenção de possíveis patologias que costumam acometer as gestantes, mas também para tratar queixas e patologias, além fortalecer as musculaturas para o parto natural os exercícios mais utilizados na hidroterapia costumam ser os de alongamento, relaxamento e fortalecimento das musculaturas, a fisioterapia pélvica traz a hidroterapia como um valioso método podendo relaxar e fortalecer as musculaturas do assoalho pélvico enquanto promovem conforto e segurança as gestantes. (CANDELORO; CAROMANO, 2017).

A água possui alguns princípios físicos que são responsáveis para que o tratamento na hidroterapia tenha um diferencial, como a densidade que por ser maior que a do corpo tem a

densidade 1 enquanto a do corpo está em torno de 0,93, permitindo a flutuação, além da pressão hidrostática que se refere à pressão que exerce sobre um objeto ou a um corpo enquanto está submerso, sendo responsável por grandes benefícios como a estimulação periférica, a viscosidade que devido ao atrito com a água cria uma resistência durante o movimento, e temos a temperatura trabalhando como condutor é responsável pela troca de temperatura do corpo com a água (AZEVEDO; BRITO, 2012).

Um dos pontos para que a hidroterapia seja indicada para o tratamento do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes, está na diminuição de carga colocada sobre a paciente enquanto faz a realização dos exercícios, pois a água aquecida traz mais facilidade na realização dos exercícios e a capacidade de flutuação, onde o peso corporal não é depositado sobre os MMII e permite que a gestante tenha uma melhor amplitude de movimento e melhora na mobilidade articular, assim permitindo um maior bem estar na prática de exercícios e melhora na circulação venosa sobre o corpo (SANTOS; ROSSINOLI; COSTA, 2013).

Há alguns cuidados a serem tomados com as gestantes no tratamento utilizando a hidroterapia, um deles é as contra indicações como históricos de partos prematuros ou abortos, além de diagnóstico de placenta prévia com falta de acompanhamento médico, tromboflebite, ruptura da bolsa e sangramentos, além de histórico de hipertensão mal tratada e feridas abertas, antes de iniciar qualquer tratamento na hidroterapia com gestantes é indispensável à realização de uma anamnese detalhada, pois qualquer informação pode ser importante para que o fisioterapeuta tome todos os cuidados e elabore o melhor plano de tratamento possível para a gestante (BARACHO 2017).

Um dos métodos mais utilizados na hidroterapia está o Bad Ragaz (Figura 8), onde a paciente é levada a água, colocada em decúbito dorsal, estabilizados com a utilização de flutuadores, os flutuadores são colocados em região cervical, pelve, cintura escapular, joelhos e nos pés, o fisioterapeuta terá total autonomia sobre a paciente, será realizado movimentos na paciente colocando resistência em cada padrão de movimento, apoiando em região de tronco como apoiando em região de MMII, o método tem como objetivo a estabilidade do tronco, o fortalecimento das musculaturas, o aumento de amplitude de movimento, e o relaxamento das musculaturas (ALLEGRETTI, 2018).

A figura 8 mostra gestantes durante a prática do Bad Ragaz na hidroterapia, demonstrando os lugares corretos de colocar os flutuadores e a forma correta de realizar o exercício.

Figura 8. Método Bad Ragaz realizado em gestantes.



Fonte Silva, 2015.

O método Watsu usado na hidroterapia tem como objetivo a mobilização das musculaturas e das articulações, o alívio das dores nas articulações e o alongamento, através de movimentos específicos sendo realizados de forma passiva, além de uma técnica como sendo o “hara-trabalho” que são pressões sobre alguns pontos para o equilíbrio da energia corporal conhecido como (caminho da energia), o Watsu é realizado em dois tipos de posições, uma mais complexa tendo o nome de berço, a outra posição mais simples sendo a flutuação mais livre ou movimentos mais suaves e básicos (BIASOLI; MACHADO, 2016).

Para a realização do método Watsu é importante que a água esteja aquecida, a paciente é colocada na água em posição de supino em flutuação enquanto o fisioterapeuta apoia com uma mão em região cervical e a outra mão sobre a coxa contralateral ao lado onde ela está o fisioterapeuta irá guiar os movimentos a serem realizados na paciente, através desses movimentos e a flutuação devido à diminuição do peso corporal ocorre o relaxamento das musculaturas e também o relaxamento mental, aumentando a amplitude de movimento, além da diminuição das tensões corporal e do alívio das dores principalmente em região de coluna e pélvica (ALLEGRETTI, 2018).

O método Ai-Chi foi criado a partir da combinação de Shiatsu e Watsu, se tratando de uma terapia japonesa que visa alongamento e o fortalecimento de membros superiores, coluna, pelve e membros inferiores, sendo um método terapêutico realizado individualmente onde a água estará na altura da região dos ombros, onde a gestante irá realizar movimentos leves e com

amplitude, passados pelo fisioterapeuta tanto com MMSS como também com MMII, os movimentos realizados devem ser intercalado com a respiração, deste modo irá ocorrer o relaxamento corporal e da mente sendo utilizado também em queixas de insônias e stress em gestantes (CUNHA, 2021).

Outro método utilizado na hidroterapia para fortalecimento é a caminhada na água, sendo realizado com a água aquecida para que haja um melhor resultado durante a realização do exercício, a gestante é levada a um ponto da piscina onde será instruída a andar em linha reta e voltar andando de costas, fazendo esse movimento de vai e vêm, os exercícios podem ser intercalados com caminhada lateral, os exercícios fortalecem a região pélvica e MMII, através do atrito com a água e a pressão exercida sobre a paciente fazendo com que mesmo de forma leve de bons resultados, para a realização dos exercícios é importante que o fisioterapeuta acompanhe ao lado da gestante para que não haja riscos (SOUZA et al., 2012).

2.8 Fisioterapia perineal no fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes.

A fisioterapia pélvica é ainda considerada, um dos métodos fisioterapêuticos mais novos onde durante todo o período gestacional é utilizada para a prevenção de patologias e disfunções musculares e uroginecológicas, além de prevenir e tratar possíveis desconfortos muito comuns no período gestacionais, às dores mais comuns é em região lombar e perineal, além de prevenir e tratar com as atividades físicas, o fisioterapeuta pélvico pode alertar e informar como forma de prevenção primária para a gestante, formas de se manter mais saudável, maneiras corretas de posturas e hábitos a ser tomados para a prevenção de possíveis infecções e patologias (SANTOS et al., 2019).

Devido à sobrecarga de peso que a região perineal sofre durante o período gestacional, é comum que a musculatura perineal seja enfraquecida, além da pressão exercida sobre essas musculaturas os hormônios tem uma grande parcela do culpa sobre o enfraquecimento e diminuição de tônus muscular, causando incontinências tanto no trato urinário como também fecal, a fisioterapia pélvica foi desenvolvida para dar todo o suporte necessário para as gestantes, com elaborações de um tratamento específico o período gestacional pode ser leve sem patologias e sem dores, além de toda a preparação da região pélvica e perineal para o momento do parto (DIAS et al., 2020).

A realização dos exercícios de contração do períneo e assoalho pélvico trata o recrutamento das fibras musculares tipo I e tipo II, estimulando a contração das musculaturas diafragmáticas pélvica, além de ajudar na elevação e aproximação das musculaturas, porém nem sempre é simples muitas gestantes possuem dificuldades de entendimento sobre seu corpo

e acabam compensando em musculaturas como glúteo e abdutoras do quadril e muitas vezes acabam não tratando e fortalecendo a região correta o assoalho pélvico, por isso é de extrema importância o acompanhamento com um profissional fisioterapeuta pélvico durante todas as etapas do período gestacional (COSTA, 2020).

O exercício de Kegel além de ser utilizado no tratamento cinesioterapêuticos também é muito utilizado na terapia perineal, por sua capacidade de contração isométrica das musculaturas do assoalho pélvico possui um grande resultado no tratamento do fortalecimento pélvico, porém alguns cuidados são de extrema importância, como as compensações e a contração em musculaturas acessórias, o fisioterapeuta irá examinar a região pélvica da gestante e saberá qual plano de tratamento traçar além de avaliar se a gestante tem controle corporal para realizar as contrações perineais de forma efetiva e de maneira correta, se não houver esse controle corporal o tratamento deve se iniciar pelo ensinamento do mesmo. (CONTRACTOR, 2017).

A massagem perineal tem grandes resultados no fortalecimento e alongamento das musculaturas dessa região, é muito utilizado no último mês de gestação é um tratamento efetivo para o preparo a região perineal para a hora do parto, pois o alongamento dessa região permitirá um melhor desenvolvimento no parto e um aumento na amplitude e flexibilidade das musculaturas perineais influenciando na redução da resistência que as musculaturas possuem, consequentemente irá reduzir as chances de haver lacerações e a necessidade de utilização de episiotomia durante o período de expulsão do bebê (MONGUILHOTT, 2018).

O tratamento fisioterapêutico utilizando cones vaginais (Figura 9) para o fortalecimento pélvico, vem ganhando cada vez mais destaque, pois a utilização dos cones além de trabalhar para recrutar as fibras musculares também permite uma maior concentração para que haja uma contração das musculaturas dos MAP (músculos do assoalho pélvico) muito maior fazendo com que consequentemente haja o aumento de tônus muscular além do fortalecimento dessa região, os exercícios utilizando cones vaginais podem ser realizados de forma gradativa, ou seja, o peso do cone ao ser utilizado dependerá de como está à força das musculaturas perineal (DREHER et al., 2019).

A figura 9 retrata os cones vaginais, sendo muito comum sua utilização no tratamento do fortalecimento do períneo durante o período gestacional.

Figura 9. Cones vaginais utilizados no fortalecimento pélvico.



Fonte Holzschuh; Sudbrack, 2019.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

O fisioterapeuta está cada vez mais incluído no dia a dia das pessoas, o aumento da procura de gestantes nos tratamentos fisioterapêuticos tanto para atenção primária na promoção à saúde, mas também no preparo e fortalecimento das musculaturas para melhora do quadro álgico que se encontra, mostrando que os resultados e a melhora da qualidade de vida que a fisioterapia proporciona as gestantes são imensuráveis, e o quão benéfico está sendo o crescimento da fisioterapia no Brasil e no mundo.

Através do conhecimento sobre seu corpo e as mudanças fisiológicas que ocorrem durante todo o período gestacional, a gestante tem a possibilidade de uma gestação mais leve com menos medos e insegurança, a fisioterapia pélvica possui muitas áreas de tratamento nos dias de hoje, proporcionando as gestantes poderem escolher a área que lhe traz mais conforto e segurança tanto para todas as etapas do período gestacional para o fortalecimento do assoalho pélvico, mais também para a hora do parto natural.

Observou-se que através dos métodos de tratamento como a cinesioterapia, pilates, hidroterapia e fortalecimento perineal a fisioterapia pélvica mostrou-se eficaz no fortalecimento pélvico durante a gestação, através de um plano de tratamento cuidadoso a fisioterapia proporciona as gestantes segurança, melhora em seu quadro álgico e preparo para todas as etapas do período gestacional além de proporcionar um melhor desempenho e alívio das dores durante seu trabalho de parto ativo.

O presente estudo se trata de uma pesquisa bibliográfica onde foram selecionados estudos específicos de acordo com o objetivo do estudo, considera-se necessário enfatizar que não foram esgotadas as possibilidades de discussão sobre as técnicas fisioterapêuticas no preparo de assoalho pélvico para o parto vaginal. Com isso através dos bons resultados observados no estudo destaca-se a relevância científica em prosseguir com pesquisas nesta área.

REFERÊNCIAS:

ALLEGRETTI, Rafael Corcione. Água como recurso terapêutico no período pré-natal. Rio de Janeiro, 2018. **Monografia (Graduação em Fisioterapia)**. Universidade Veiga de Almeida. Disponível em. <https://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/140>. Acesso em. 14 mai. 2023.

ALMEIDA, Luana Jaqueline Da Costa. **Efeitos dos recursos hidroterápicos durante o período gestacional:** revisão bibliográfica. 2016. disponível em. <https://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/140> Acesso em. 12 mai. 2023.

Assis, Thaís Rocha et al. Efeito de um programa de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico de multíparas. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [online]**. 2013, v. 35, n. 1 [Acessado 4 Novembro 2022] , pp. 10-15. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-72032013000100003>>. Epub 18 Jan 2013. ISSN 1806-9339.

AZEVEDO, Priscila Wittemberg; BRITO, Luziana Cardoso do Nascimento. Efeitos da Hidrocinesioterapia Associada Crioterapia na Gonoartrose – Um estudo de caso. *Ensaio e Ciência Agrárias e da Saúde*. Campo Grande, v.16, n1, 2012. Disponível em: . Acesso em:17 mai. 2023.

BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia. 4. ed. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2017. Disponível em. https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=BARACHO%2C+Elza.+Fisioterapia+aplicada+%3A%20+obstetr%3A%20+uroginecologia+e+aspectos+de+mastologia.+4.+ed.+Rio+de+Janeiro%3A+Guanabara+Koogan%2C+2007.&btnG=. Acesso em. 14 mai. 2023.

BATISTA, B. R. D.; ARAÚJO BOTARO, C. Conhecimento de mulheres no período gravídico sobre a fisioterapia gestacional. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 4, n. 3, 22 abr. 2022. Disponível em. <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/16922>. Acesso em: 15 nov. 2022.

BERTOLDI, Josiane Teresinha; MEDEIROS, Ariane Maiara; GOULART, Sabrina Oliveira. **A influência do método pilates na musculatura do assoalho pélvico em mulheres no climatério:** estudo de caso. *Cinergis*; v. 16, n. 4, p. 255-260, 2015. Disponível em. <https://core.ac.uk/download/pdf/228506463.pdf> acesso em. 12 mai. 2023.

BIASOLI, Maria Cristina;l MACHADO, Christiane Márcia Cassiano. **Hidroterapia: Aplicabilidades clínicas.** São Paulo, 2016. Disponível em: <<http://biasolifisioterapia.com.br/publicacoes/028rbm4.pdf>> Acesso em: 17 mai. 2023.

BORGES, Clarissa Monteiro. O PARTO NA ARTE: IMAGENS ENTRE A CIÊNCIA E O PRAZER. **Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress** (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2017, ISSN 2179-510X.

BRONDANI, Karine Hubner. **Influência do método pilates sobre a função do assoalho pélvico e sexualidade de mulheres** sedentárias. 2014, 45 f. Tese (Especialista em Reabilitação Físico Motora). Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, 2014.

BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA**, v. 3, n. 2, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738>. Acesso em: 11 nov. 2022.

Candeloro JM, Caromano FA. Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. **Rev Bras Fisioter**. 2017;11(4):303-9

Castro, Amanda de Souza, Castro, Ana Carolina de e Mendonça, Adriana Clemente Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor. **Fisioterapia e Pesquisa [online]**. 2012, v. 19, n. 3 [Acessado 16 Novembro 2022], pp. 210-214. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-29502012000300004>>. Epub 04 Out 2012. ISSN 2316-9117.

COIMBRA, Fabiola Rodrigues; DE SOUZA, Bruna Caroline; DELFINO, Marta Maria. Fisioterapia no suporte a parturientes. **Revista Científic@ Universitatis**, v. 3, n. 2, 2016. Disponível em. <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/481>. Acesso em. 17 nov. 2022.

CONTRACTOR, Gopi S. Efeito dos exercícios dos músculos do assoalho pélvico em mulheres pré-natais e pós-natais com incontinência urinária - Seminário Baseado em Evidências. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research*, v. 6, n. 2, pág. 201, 2017. disponível em <https://www.proquest.com/docview/1911205703?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>. Acessado em 20 de mai. 2023.

CORDEIRO, Camila Carvalho; BRASIL, Dayse Pereira; GONÇALVES, Danilo Cavalcante. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. **Scire Salutis**, v. 8, n. 2, p. 98-103, 2018. Disponível em. <https://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2018.002.0010>. acesso em 12 mai. 2023.

COSTA DE FREITAS, L.; EIKO COSTA CHIBA, V.; BEATRIZ FARIAS FIGUEIREDO, H.; FERNANDO SUTTER LATORRE, G.; DANIELLE DE OLIVEIRA SILVA, D.; FEIO CARNEIRO NUNES, E. AVALIAÇÃO DO PREPARO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO NA ASSISTÊNCIA PRÉ-NATAL. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 51-60, 2020. DOI: 10.25194/rebrasf.v8i2.1308. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/RBSF/article/view/1308>. Acesso em: 28 out. 2022.

COTA, Maria Eduarda; METZKER, Carlos Alexandre Batista. Efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em. <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/132>. Acesso em. 03.mai.2023.

Cruz C. B. da; Costa C. L. de A.; Brito R. S. de; Reis L. de J.; Sál. T. dos S.; Paciência I. S. Recursos fisioterapêuticos aplicados no trabalho de parto natural humanizado: uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 41, p. e2731, 5 mar. 2020. Disponível em. <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2731>. Acesso em: 16 nov. 2022.

CUNHA, Marco Antônio da Silva; CAMPOS, Robson Feliciano. A IMPORTÂNCIA DA INSERÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO PARTO NATURAL. **Revista Brasileira de**

Reabilitação e Atividade Física, v. 9, n. 2, p. 36-45, 2020. Disponível em. <http://periodicos.estacio.br/index.php/rbraf/article/viewFile/9366/47967555>. Acesso em: 15 nov. 2022.

Disponível em. <http://periodicos.estacio.br/index.php/rbraf/article/viewFile/9366/47967555>. Acesso em: 15 nov. 2022

CUNHA, Raianne Santos. LACERAÇÕES PERINEAIS EM MULHERES PRIMÍPARAS: **intervenção da fisioterapia pélvica na prevenção e tratamento**. 2021. Disponível em. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18046/1/Monografia%20-%20RAIANNE%20SANTOS%20CUNHA%20%20-%20Rev.%20V.4%20-%202003.12%20%283%29.pdf>. Acesso em. 17 mai. 2023.

DA COSTA SILVA, Cleudimar; COSTA, Virginia Leyla Santos; SILVA, André Pontes. Benefícios da intervenção fisioterapêutica no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico após o parto normal. **Saúde em Revista**, v. 20, n. 52, p. 109-117. Disponível em. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/4579>. Acesso em. 20 mai. 2023.

DA SILVA CLEIOS, Clécia Lino et al. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE GESTANTES SEDENTÁRIAS E CARACTERIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 6, n. 2, 2021. Disponível em. <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/557>. Acesso em. 01 nov. 2022.

DA SILVA, Helen Carla Freire; LUZES, Rafael. Contribuição da fisioterapia no parto humanizado. **Alumni-Revista Discente da UNIABEU-ISSN 2318-3985**, v. 3, n. 6, p. 25-32, 2015. Disponível em. <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/alu/article/view/2146>. Acesso em: 18 out. 2022.

DA SILVA, Luzenilda Sabina; DE BORBA PESSOA, Franciele; PESSOA, Douglas Tadeu Cardoso. Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos. **Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 2, 2015. Disponível em. <http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/viewFile/11/8>. Acesso em: 10 out. 2022

DALVI, Aline Rizzo et al. Benefícios da cinesioterapia a partir do segundo trimestre gestacional. **Saúde e Pesquisa**, v. 3, n. 1, 2016. Disponível em. Vista do Benefícios da Cinesioterapia a partir do Segundo Trimestre Gestacional (unicesumar.edu.br). Acesso em. 04/04/2023

DE JESUS, Fernanda Neves; LEMES, Camila Cristina Pinheiro; OKUNO, Nilo Massaru. EXERCÍCIO FÍSICO E GESTAÇÃO: UM ESTUDO DE REVISÃO ACERCA DAS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS, RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA. **Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 26, n. 1, p. 27-44, 2020. Disponível em. <https://revistas.uepg.br/index.php/biologica/article/view/14990>. Acesso em. 15 out. 2022.

DE LIMA MOURA, Jéssica Francielle Aparecida. Cinesioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional. **Revista Visão Universitária**, v. 3, n. 1, 2015. Disponível em. <http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/57>. Acesso em. 13 mar. 2023.

DE SOUZA, Simone Ribeiro; LEÃO, Izís Moara Morais; ALMEIDA, Leandro Augusto. A gestante no pré-parto: a fisioterapia traz benefícios?. **Scire Salutis**, v. 8, n. 2, p. 104-114, 2018. Disponível em: <https://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2018.002.0011>. Acesso em: 08/04/2023.

DREHER, Daniela Zeni et al. O fortalecimento do assoalho pélvico com cones vaginais: programa de atendimento domiciliar. **Scientia Medica**, v. 19, n. 1, 2019. Disponível em. file:///C:/Users/User/Downloads/O%20fortalecimento%20do%20assoalho%20p%C3%A9lvico%20com%20cones%20vaginais%20%20programa%20de%20atendimento%20domiciliar.pdf. Acesso em. 20 mai. 2023.

DIAS, Sávila Francisca Lopes et al. Implantação do serviço ambulatorial de fisioterapia pélvica no contexto do Sistema Único de Saúde/*Implementation of the ambulatory service of pelvic physiotherapy within the Unique Health System/Implementación del servicio ambulatorio de fisioterapia pélvica dentro del Sistema Único de Salud*. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 2, 2020. Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/182421> Acesso em. 20. Mai. 2023.

ECHEVERRIA, Malu. Exercícios físicos na gravidez: conheça benefícios. **Revista Crescer**. 2015. Disponível em. <https://revistacrescer.globo.com/Seu-bebe-nao-para/A-importancia-do-abraco/noticia/2015/09/exercicios-fisicos-na-gravidez-conheca-beneficios.html>. Acesso em. 27 mar. 2023.

FELIX, C. A.; NASCIMENTO, N. dos S.; ALMEIDA, S. C. R. de .; OLIVEIRA, N. P. C. de . *Pilates method applied to the pregnancy period: its benefits for natural childbirth*. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e593101422495, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22495. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22495>. Acesso em: 1 nov. 2022.

FONSECA, FM da et al. Estudo comparativo entre a drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. **Fisioterapia ser**, v. 4, n. 4, p. 225-33, 2019. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30985738/80feda297f20c391bb289271315079f2-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1669145158&Signature=PZQkCuGgPHMzta~M7iMJRGMfOJmmyQL9It3bsLzxwcTajNKgr0KQLwTd7dKIivj-Vw3lIfr5GT~RIW057KyBMMORgAIdknl6WqK-fN-spVf2BCyRT9ObeHjCVYYmZn4B4zvEqpNH1NopU8X5qdi-Lo3NArT4EYALn2oGEqgfBO2WLCxezbwHB3PLPaRO-dbcyG~udtdDeO2f4amcmgnkFh45s8qdxp5WlbYmQnKmaStyze5u8r8~bkw5UR6KvNSqbbhUr1xdXzk9HHMmBrCRWK8kLMxR48a70uY1yNGLDnVIdL3HOrITJF9wKd7tc5tBHSOeM7-HERdwUqGRnnw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=13.

FREITAS, Andressa et al. Atuação da fisioterapia no parto humanizado. **DêCiência em Foco**, v. 1, n. 1, 2017. Disponível em. file:///C:/Users/User/Documents/artigos%20para%20tcc/Atua%C3%A7%C3%A3o%20da%20Fisioterapia%20no%20parto%20humanizado.pdf

Freitas, Livia C. et al. **CARE, MUSCLES IN PRENATAL**. AVALIAÇÃO DO PREPARO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO NA ASSISTÊNCIA PRÉ-NATAL. Disponível em. <https://www.perineo.net/pub/freitas2020.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2022.

GADELHA, Raimunda Rosilene Magalhães et al. INTERVENÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 6, n. 1, p. 78-88, 2021. Disponível em: <https://reservas.fcrs.edu.br/index.php/recsaude/article/view/4082>. Acesso em: 17 out. 2022.

GAVA, MARIA PAULA MENDONÇA; FRESNEDA, ANDREIA; SPADA, JULIANA EDWIGES MARTINEZ. O MÉTODO PILATES PARA O FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO EM GESTANTES. **Revista Ciências da FAP**, n. 5, 2022.

Giacomini, Sonia Maria e Hirsch, Olívia NogueiraParto “natural” e/ou “humanizado”? Uma reflexão a partir da classe. **Revista Estudos Feministas [online]**. 2020, v. 28, n. 1 [Acessado 22 Novembro 2022] , e57704. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157704>>. Epub 15 Maio 2020. ISSN 1806-9584.

GOIS, F. da L. M.; VIEIRA, J. B. B.; FREITAS, L. A. L.; ANDRADE, S. M. de; CUNHA, M. A.; VERDE, R. M. C. L.; OLIVEIRA, E. H. de. *The use of the Swiss ball to relieve pain in labor: a systematic review*. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e50973783, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.3783. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3783>. Acesso em: 17 nov. 2022.

HOLZSCHUH, J. T.; SUDBRACK, A. C. Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós- menopausa: estudo de casos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 498–504, 2019. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v9i4.2542. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2542>. Acesso em: 21 maio. 2023.

Justino, B.S.; Pereira, W.M. Efeito do método pilates em mulheres gestantes -Estudo clínico controlado e randomizado. UEPG. **Ci. BIOL. Saúde, Ponta Grossa- Paraná**, 2016, Vol.22, n.1, Pag.55-62.

KAPPAUN, A.; DA COSTA, M. M. M. A INSTITUCIONALIZAÇÃO DO PARTO E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA. **Revista Paradigma**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 71–86, 2020. Disponível em: <https://revistas.unaerp.br/paradigma/article/view/1446>. Acesso em: 19 oct. 2022.

LEITE, Radfan Naumann Oliveira et al. Atuação da Fisioterapia na Gestação *Performance of Physical Therapy in Pregnancy*. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 119004-119011, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Documents/artigos%20para%20tcc/Atua%C3%A7%C3%A3o%20da%20Fisioterapia%20na%20Gesta%C3%A7%C3%A3o%20Performance%20of%20Physical%20Therapy%20in%20Pregnancy.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2023.

LIMA, L. de O. .; MOREIRA, V. V. .; SILVA, K. C. C. da . *Physiotherapeutic intervention in humanized childbirth*. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. e14311628880, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i6.28880. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28880>. Acesso em: 1 sep. 2022.

MACEDO, Amanda de Andrade; SANTOS, Juliana da Silva; BERTONI, Samara. **Estudo comparativo sobre a qualidade de vida em gestantes**. 2016, 66 f. Dissertação (Bacharel em Fisioterapia). Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium. Lins, 2016.

MATOSO, L. M. L.; MATOSO, M. B. L. Evidências científicas acerca dos exercícios físicos durante a gravidez: uma pratica possível. **C&D-Revista Eletrônica da FAINOR**, v. 11, n. 1, p. 31-47, 2018.

MARINHO, Mariana Macedo Ribeiro; DE ANDRADE, Gabriela Melo. Importância da Fisioterapia pélvica na preparação para o parto natural: Uma Revisão Integrativa. **Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, 2022.

MARQUES, Marcelle Gomes; BRAZ, Melissa Medeiros. Efeito do método Pilates sobre a função sexual feminina. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 1, p. 63-68, 2017. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/756>. Acesso em. 08.mai.2023

MARTINS, Caio Caselli; MONTE, Adilson Andre Martins. Natação e flexibilidade: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.5, n.26, p.111-117. 2014. Acesso em. 08.mai.2023

MENDES, Adilson et al. Perfil de mulheres hipossuficientes com incontinência urinária participantes de grupo de educação e promoção em saúde. **Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia**, v. 3, n. 6, 2016. Acesso em. 10. Set. 2022.

MENDONÇA GAVA, M. P.; FRESNEDA, A.; EDWIGES MARTINEZ SPADA, J. O MÉTODO PILATES PARA O FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO EM GESTANTES. **Revista Ciências da FAP**, [S. l.], n. 5, 2022. Disponível em: <https://revistas.fadap.br/ciencias/article/view/34>. Acesso em: 8 maio. 2023.

Moccellin, Ana Silvia, Rett, Mariana Tirolli e Driusso, Patricia Existe alteração na função dos músculos do assoalho pélvico e abdominais de primigestas no segundo e terceiro trimestre gestacional?. **Fisioterapia e Pesquisa [online]**. 2016, v. 23, n. 2 [Acessado 17 Outubro 2022], pp. 136-141. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-2950/14156523022016>>. ISSN 2316-9117.

MONGUILHOTT, Juliana Jacques da Costa et al. Massagem perineal na gestação para prevenção do trauma perineal no parto: **abordagem quantitativa e qualitativa**. 2018. Acesso em: 20 mai. 2023.

NAGAMINE, B. P. .; DANTAS, R. da S. .; SILVA, K. C. C. da . A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e56710212894, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12894. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12894>. Acesso em: 26 ago. 2022.

NOGUEIRA, Luise Fernanda; DOS SANTOS, Fernando Pereira. Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, [S.l.], v. 28, n. 54, p. 11-20, jul. 2018. ISSN 2596-2809. Disponível em:

<<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/210>>. Acesso em: 22 nov. 2022.

OLIVEIRA, J. G. DE; MENDES, J. M.; SANTANA, Z. P.; OLIVEIRA, M. A. S.; ARAUJO, L. M. A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO PRÉ-PARTO, PARTO E PÓS-PARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, v. 2, p. e10875, 31 ago. 2021. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/10875>. Acesso em: 15 nov.2022.

OLIVEIRA, Gabriela, PEREZ Fabiana., FISIOTERAPIA NO PARTO VAGINAL – REVISÃO DE LITERATURA: **SAÚDE & CIÊNCIA EM AÇÃO** – Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde, 2020. Disponível em: <http://www.revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/723/482>. Acesso em: 18-10-2022.

OLIVEIRA, Sheyla Guimarães. Força muscular do assoalho pélvico de primíparas segundo o tipo de parto: estudo de coorte. 2017. **Dissertação (Mestrado em Cuidado em Saúde)** - Escola de Enfermagem, University of São Paulo, São Paulo, 2017. doi:10.11606/D.7.2018.tde-27042018-112045. Acesso em: 2022-10-18.

ORANGE, F. A. DE .; AMORIM, M. M. R. DE .; LIMA, L.. Uso da eletroestimulação transcutânea para alívio da dor durante o trabalho de parto em uma maternidade-escola: ensaio clínico controlado. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 25, n. 1, p. 45–52, fev. 2013 acesso em. 21 mai. 2023.

PEREIRA, N.; REGO, B.; PINTO, L. F.; BLANCO, K. OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES DIANTE DAS ALTERAÇÕES DO PERÍODO GESTACIONAL. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 50-60, 1 dez. 2020. Disponível em. <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/223>. Acesso em: 03 nov. 2022.

PEREIRA, Wagner Menna; SPITZNER, Bianca Justino. Efeito do método pilates em mulheres gestantes—estudo clínico controlado e randomizado. **Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 22, n. 1, p. 55-62, 2016. Disponível em. <https://revistas.uepg.br/index.php/biologica/article/view/8976> . Acesso em. 29 abr. 2023.

PILOTO, Aline Marques et al. Análise das Características Clínicas em Mulheres com Disfunções do Assoalho Pélvico Atendidas em um Ambulatório no Interior da Bahia / *Analysis of Clinical Characteristics in Women with Pelvic Floor Disorders Attended in an Ambulatory of the Interior of Bahia*. **ID on line. Revista de psicologia**, [S.l.], v. 13, n. 48, p. 109-119, dez. 2019. ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2241/3428>>. Acesso em: 12 out. 2022. doi:<https://doi.org/10.14295/idonline.v13i48.2241>.

Pinto, Anaelisa Venâncio Antunes et al. Avaliação da mecânica respiratória em gestantes. **Fisioterapia e Pesquisa [online]**. 2015, v. 22, n. 4 [Acessado 16 Novembro 2022] , pp. 348-354. Disponível em: <<https://doi.org/10.590/1809-2950/13667922042015>>. ISSN 2316-9117. <https://doi.org/10.590/1809-2950/13667922042015>.

Power House. **Revista pilates**. Disponível em. <https://revistapilates.com.br/power-house-voce-sabe-o-que-e/>. acesso em. 08 mai. 2023.

RAMOS, Sarah Arrais; DE MORAIS, Vanessa Leite; MACIEL, Daniela Maristane Vieira Lopes. Estratégias fisioterapêuticas para alívio da dor durante trabalho de parto. **Scire Salutis**, v. 8, n. 2, p. 76-87, 2018. Disponível em. <http://www.sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2018.002.0008>. Acesso em 16 nov. 2022.

REIS, Guilherme FF. Alterações fisiológicas maternas da gravidez. **Brazilian Journal of Anesthesiology**, v. 43, n. 1, p. 3-9, 2020. Disponível em. <http://www.rba.periodikos.com.br/article/5e5d050c0e88253955b3f710>. Acesso em. 20 set. 2022.

RIBEIRO, Leticia Santos et al. **Efeitos de um programa de intervenção por meio do método pilates para o tratamento da incontinência urinária de esforço feminina**. 2018. Disponível em. <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/21971/3/EfeitosProgramaInterven%c3%a7%c3%a3o.pdf>. Acesso em. 12 mai. 2023.

Rocha, J. , Teixeira, A. , Pinto, G. , Aires, A. , Nóbrega, D. & Moreira, H. (2022). IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE NÍVEIS RECOMENDADOS DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA E NA APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS . **Sağlık Akademisi Kastamonu** , CIRSQVASF questão especial , 87-88 . DOI: 10.25279/sak.1137301

RODRIGUES, Andressa Câmara et al. Existe preparação dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal? uma avaliação de mulheres acompanhadas em uma unidade básica de saúde. **Saúde em Revista**, v. 20, n. 52, p. 13-21, 2020. Disponível em. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/4354>. Acesso em: 10 nov. 2022.

SANTOS, Bruna, Raphaela Marques; ROSSINOLI, Caroline; COSTA; Ana Cláudia, de Souza. Importância da hidroterapia na qualidade de vida da gestante. **Educação e Pesquisa**: a produção do conhecimento e a formação de Pesquisadores Lins, 17 – 21 de outubro de 2013. Disponível em: < <http://www.unisalesiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0058.pdf>>. Acesso em: 14 mai. 2023.

SANTOS, C. V. dos; COSTA, E. R. P. .; PAZ , F. A. do N. . *Performance of physiotherapy in reducing pain in pregnant women with low back pain: A systematic review*. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e26410716628, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16628. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16628>. Acesso em: 10 apr. 2023.

SANTOS, Gabrielle Silva et al. O NÍVEL DE CONHECIMENTO DE MULHERES GRÁVIDAS SOBRE A FISIOTERAPIA DURANTE A GRAVIDEZ E NO TRABALHO DE PARTO. **Anais da Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia**, v. 7, n. 2, p. 162-166, 2019. Disponível em. <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/fisio/article/view/5282> Acesso em: 20 mai. 2023.

SCIPIAO, Clarice Amarante; SILVA, Joelma Gomes. Os métodos pilates e RPG no tratamento da lombalgia na gravidez: uma revisão de literatura. **Revista Interfaces da Saúde**, v. 1, n. 2, p. 22-31, 2014. Disponível em: https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2015/10/22_Interfaces_2014_2.pdf. Acesso em: 03 mai. 2023.

SILVA, Andressa Silva et al., PARTO, ASSISTÊNCIA AO. ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO OBSTETRA NA ASSISTÊNCIA AO PARTO: SABERES E PRÁTICAS HUMANIZADAS. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 23, n. 3, 2018.

SILVA, Cleudimar da Costa; URTIGA, Virginia Leyla Santos Costa; SILVA, André Pontes. Benefícios da intervenção fisioterapêutica no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, após o parto normal. **SAÚDE VER**; v. 20, n. 52, p. 109-117, 2020

SILVA, J. R. da .; RESPLANDES, W. L. .; SILVA, K. C. C. da . Importância do fisioterapeuta no período gestacional. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e480101119977, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19977. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19977>. Acesso em: 26 ago. 2022.

SILVA, J. R. da .; SILVA, E. C. da; SILVA, K. C. C. da. *Physiotherapeutic intervention in preparing pelvic strengthening for a normal birth*. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e220101119562, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19562. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19562>. Acesso em: 19 nov. 2022.

SILVA, Manuela et al. **Tratamento não-farmacológico de pacientes com fibromialgia**. Disponível em: <http://fisioterapiauni.blogspot.com/>. Acesso em 17 mai. 2023.

SILVEIRA, T. dos S. .; CABRAL, F. D. . BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS DE KEGEL APLICADA EM GESTANTES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 12, p. 392–406, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i12.3416. Disponível em: <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/3416>. Acesso em: 20 mar. 2023.

SOARES, Denise dos Santos Costa et al. Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 2, n. 2, 2017. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/138>. Acesso em: 11 nov. 2022.

SOUZA, D. Q.; MENDES, I. S.; MARSON, K. da S.; BORGES, A. C. L.; REIS, M. C. R.; MACHADO, S. M.; LUCARELI, P. R. G.; LIMA, M. O.; LIMA, F. P. S. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE EXERCÍCIOS REALIZADOS NO SOLO E NA ÁGUA AQUECIDA DURANTE A FASE GESTACIONAL: ESTUDO DE CASO. **Revista Univap**, [S. l.], v. 18, n. 31, p. 13–21, 2012. DOI: 10.18066/revunivap.v18i31.49. Disponível em: <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/49>. Acesso em: 17 maio. 2023.

SOUZA, S. R.; LEÃO, I. M. M.; ALMEIDA, L. A.. A gestante no pré-parto: a fisioterapia traz benefícios?. **Scire Salutis**, v.8, n.2, p.104-114, 2018. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2018.002.0011>

STRUTZ, K. R.; UBER, M.; AZZI, V. B.; CARNEIRO NUNES, E. F.; LATORRE, G. F. S. Conhecimento de gestantes sobre a fisioterapia pélvica. **Revista Interdisciplinar de**

Promoção da Saúde, v. 2, n. 4, p. 179-184, 1 out. 2019. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/15126>. Acesso em: 12 nov. 2022.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L. DO .; SILVA, J. L. P. E .. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., 2014 36(12), p. 531–534, dez. 2014. SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L. DO .; SILVA, J. L. P. E .. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., 2014 36(12), p. 531–534, dez. 2014.

TEIXEIRA, D. M. de J. .; MARQUES, V. E. S. .; ANDRADE, D. S. .; SANTOS, F. C. .; PAULO, L. R. *Perineal massage as a physical therapeutic resource for the prevention of laceration in vaginal birth: literature review. Research, Society and Development, [S. l.]*, v. 11, n. 9, p. e30911931791, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.31791. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31791>. Acesso em: 18 nov. 2022

ValeM. G. M. do; TeixeiraR. da C.; ValeJ. H. de O.; PiresJ. C. P. A Educação em saúde no pré-natal: perspectivas e realidade sob o olhar acadêmico. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e7101, 27 abr. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7101>. Acesso em: 16 nov. 2022.

VERGINIO, Carolina Scarin; ALMEIDA, Talita Heitor; DE SOUZA, Maira Regina. O EMPREGO DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL NA CORREÇÃO POSTURAL DE GESTANTES PARA A PREVENÇÃO DA LOMBALGIA. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2021. Disponível em: <http://189.112.117.16/index.php/revista-cientifica/article/view/565>. Acesso em: 08 mai. 2023.