

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA MULHER COM DISPAREUNIA NO PÓS-PARTO

ZAP, I. C.¹

ARREBOLA, M. S.²

RESUMO

A dispareunia é caracterizada pela dor durante ou após a relação sexual, condição que afeta muitas mulheres principalmente durante o puerpério, interferindo na qualidade de vida, bem-estar e saúde sexual. A fisioterapia se mostra como recurso terapêutico aliado ao tratamento da dispareunia tratando a disfunção do assoalho pélvico associada às técnicas manuais e ao uso de dispositivos auxiliares. Este estudo tem como objetivo analisar e pontuar os benefícios da fisioterapia pélvica no tratamento da dispareunia no pós-parto. Como metodologia foi realizada uma pesquisa de literatura, utilizando artigos científicos das seguintes bases: Google Acadêmico, SciELO e Pubmed, com estudos publicados nos últimos sete anos. Concluiu-se que a fisioterapia pélvica é de extrema importância no tratamento da dispareunia no pós-parto promovendo melhora da dor, conseqüentemente, devolvendo qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Pós-parto. Fisioterapia pélvica. Dispareunia.

ABSTRACT

Dyspareunia is characterized by pain during or after sexual intercourse, a condition that affects many women especially during the postpartum period, interfering with their quality of life, well-being and sexual health. Physiotherapy is a therapeutic resource combined with the treatment of dyspareunia, treating pelvic floor dysfunction associated with manual techniques and the use of auxiliary devices. This study aims to analyze and evaluate the benefits of pelvic physiotherapy in the treatment of dyspareunia in the postpartum period. As a methodology, a literature search was carried out, using scientific articles from the following databases: Google Scholar, SciELO and Pubmed, with studies published in the last seven years. It is concluded that pelvic physiotherapy is extremely important in the treatment of postpartum dyspareunia, promoting pain improvement, consequently restoring quality of life and well-being.

Keywords: Postpartum. Pelvic physiotherapy. Dyspareunia.

INTRODUÇÃO

O tema proposto para este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aborda uma questão de grande relevância no campo da saúde da mulher: A atuação da fisioterapia no tratamento da dispareunia pós-parto. A dispareunia, caracterizada

¹ Isabella Caroline Zap. Graduada do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: isabellaczap@outlook.com

² Mayenne Souza Arrebola. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: mayenne.arrebola@fap.com.br

pela dor durante ou após a relação sexual, é uma condição que afeta significativamente a qualidade de vida das mulheres, podendo causar desconforto físico, emocional e afetar relações interpessoais.

Segundo Carvalho *et al.* (2022), a gravidez é uma fase em que a mulher passa por diversas alterações físicas, fisiológicas e psicológicas, todas essas mudanças podem levar a um transtorno no assoalho pélvico durante a gravidez e podendo durar até o pós-parto, tais como a incontinência urinária, incontinência fecal, dor pélvica, vaginismo e a dispareunia.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a felicidade sexual é definida como uma sensação de bem-estar sexual, condição crucial para o problema da saúde. Indica que a ausência de prazer pode causar vários problemas como tensão contínua, desânimo, depressão, insônia, entre outros (Trindade; Luz, 2017).

Por razões culturais e religiosas o sexo até décadas passadas era considerado apenas como algo relacionado a reprodução, deixando o prazer de lado por ser visto como algo profano. Atualmente o sexo é considerado algo rotineiro das pessoas não sendo mais limitado a reprodução já que o prazer não depende da reprodução (Prates *et al.*, 2021).

De acordo com Menezes *et al.* (2021), a fase do pós-parto representa um momento de grande inconstância na vida da mulher. Após o nascimento do bebê sucedem inúmeras alterações anatômicas, hormonais, sociais e psicológicas que interferem a vida da mãe e do companheiro. Frequentemente acontecem mudanças familiares que resultam na redução e perda da intimidade entre homem e mulher, além das mudanças na funcionalidade sexual da mulher.

A intervenção do fisioterapeuta na dispareunia é crucial para a melhoria do quadro clínico e da qualidade de vida da puérpera, considerando que a fisioterapia que atua diretamente nesta área possui conhecimentos técnicos e científicos sobre toda a estrutura do assoalho pélvico e músculos dessa região, tais conhecimentos que são fundamentais para a prescrição de exercícios adequados para essa condição e para um melhor resultado (Vinagó, 2022)

O desempenho da fisioterapia no tratamento das Disfunções Sexuais Femininas (DSFs) tem sido amplamente reconhecido, tem como meta aprimorar a flexibilidade da musculatura do assoalho pélvico gerando uma redução da dor pélvica e abdominal. Variadas técnicas terapêuticas podem ser utilizadas como:

cinesioterapia, *biofeedback*, eletroestimulação, terapias manuais, cones vaginais, entre outros. Associada a essas técnicas a fisioterapia tem tido bons resultados no tratamento da dispareunia.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de característica qualitativa, realizada por meio da análise de informações fundamentadas em livros clássicos de fisioterapia. Para obtenção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico, *Scientific Electronic Libray Online* (SciELO), PubMed e *Phyoseterapy Evidence DataBase* (PEDro).

Os critérios de inclusão foram artigos disponibilizados na língua portuguesa sobre a fisioterapia pélvica e saúde da mulher publicados nos últimos 07 anos (2017-2024). Como critérios de exclusão foram artigos restritos na íntegra. Os trabalhos escolhidos foram examinados de forma crítica e relevante para determinar como eles contribuíram para a criação de uma nova perspectiva sobre o tema do estudo.

RESULTADOS

Conforme os 9 artigos disponibilizados integralmente, 7 foram previamente escolhidos, porém apenas 5 foram utilizados como foco do trabalho, estes estão apresentados no quadro 1. Todos os 5 trabalhos apresentam resultados promissores no tratamento da dispareunia.

Quadro 1- Resumo dos dados obtidos nos artigos analisados

Autores/Ano	Objetivos	Resultados
Carvalho; <i>et al</i> (2022)	Realizar uma revisão integrativa com enfoque nos efeitos da intervenção fisioterapêutica em mulheres com dispareunia no período pós-parto.	A literatura aponta que a fisioterapia tem efeito benéfico no tratamento da dispareunia, atuando na melhora do tônus muscular, na ampliação da conscientização perineal, na propriocepção, no fortalecimento, tensão, vascularização e progresso da

		dor, melhorando a vida sexual e bem estar da mulher.
Sartori; <i>et al</i> (2017)	Verificar os resultados de revisões da literatura sobre a efetividade do tratamento fisioterapêutico da dor genitopélvica de penetração (dispareunia e vaginismo).	Todos os estudos apresentaram melhora dos sintomas associados às disfunções sexuais, demonstrando os benefícios da fisioterapia.
Sousa; <i>et al</i> (2024)	Descrever a atuação do fisioterapeuta na dispareunia no período do puerpério tardio em mulheres que realizaram o parto vaginal. Especificamente, observar as causas da dispareunia nas mulheres no puerpério tardio, verificar quais os recursos fisioterapêuticos e instrumentos estão sendo utilizados pelos profissionais para o tratamento e avaliação da disfunção e da dispareunia	A fisioterapia tem grande importância no tratamento da dispareunia no período do puerpério tardio, melhorando a funcionalidade do assoalho pélvico e a função sexual consequentemente.
Bueno; <i>et al</i> (2022)	Identificar os métodos fisioterapêuticos mais utilizados no tratamento da dispareunia no pós-parto vaginal e qual técnica se mostra mais eficaz na reabilitação desta disfunção sexual.	Métodos fisioterapêuticos quando utilizados em conjunto proporcionam resultados satisfatórios no tratamento da dispareunia após o parto vaginal, porém o fisioterapeuta deve traçar objetivos de acordo com as características de cada paciente, realizar condutas adequadas sempre respeitando os limites de cada mulher.
Alves; Salata; Ribeiro (2021)	Descrever a eficácia de um tratamento fisioterapêutico na função sexual e muscular de uma paciente com dispareunia.	As intervenções fisioterapêuticas demonstraram uma melhora da função sexual e muscular do AP em uma mulher com queixa de dispareunia.

Fonte: Autora do trabalho (2024).

DISCUSSÃO

Ao longo da gravidez e do puerpério, ocorrem diversas mudanças fisiológicas no corpo feminino, que podem levar a problemas sexuais. De acordo com diversos estudos, a dispareunia é considerada uma das disfunções sexuais mais frequentes no pós-parto, resultando na diminuição das atividades sexuais.

Os sintomas apresentados pela dispareunia são dores e incômodos durante ou depois da relação sexual, esses sintomas por algumas vezes vão gerar a ausência do desejo sexual, trazendo também preocupações para o relacionamento dessas mulheres.

A fisioterapia pélvica é uma ferramenta de extrema importância no tratamento da dispareunia já que se mostra eficaz quando associada a diversos recursos terapêuticos que ajudam na diminuição dos sintomas. O fisioterapeuta responsável deve traçar objetivos e condutas de acordo com as características individuais de cada puérpera visando um resultado ainda melhor (Bueno *et al.*, 2022).

Os objetivos desse estudo foram analisar e pontuar os efeitos benéficos da fisioterapia pélvica nas disfunções sexuais com ênfase na dispareunia no período pós-parto, avaliar os diferentes métodos e técnicas fisioterapêuticas utilizadas no manejo dessa condição e analisar o impacto da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida das mulheres com dispareunia pós-parto.

Segundo Carvalho *et al.* (2022), a dispareunia é definida como dor ou desconforto durante a relação sexual. O autor aponta que a dispareunia pode ser dividida em dois tipos, a dispareunia superficial e a dispareunia intensa. E em determinados casos pode suceder a dispareunia demorada, que é caracterizada pela dor após a relação sexual. Para o autor a eletroestimulação trouxe benefícios para o tratamento, tanto a terapia por estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) quanto a estimulação elétrica funcional (FES). Outra intervenção citada foi a cinesioterapia associada a acessórios como cones vaginais, bola de Ben Wa® e o *biofeedback*, que contribui para o fortalecimento.

Para Sartori *et al.* (2017), as disfunções sexuais nas mulheres, podem influenciar na saúde física e mental, gerando uma diminuição da qualidade de vida. Em seus estudos foram utilizadas diversas formas terapêuticas como: cinesioterapia, eletroestimulação, ginástica hipopressiva, *biofeedback*, cones vaginais e terapias manuais. A maioria dos estudos analisados foram de alguma forma benéfica para o tratamento, trazendo contribuições significativas na função sexual nessas pacientes.

Sousa *et al.* (2024), em seu estudo dá foco a dispareunia em puérperas tardias que tiveram parto vaginal. Durante o parto vaginal a maioria das mulheres pode sofrer alguma lesão no assoalho pélvico, podendo ser causadas pelas lacerações ou pela incisão cirúrgica. Para a avaliação foram utilizados a Escala Visual

Analgica (EVA), a escala de dispareunia de Marinoff e exames de palpação, já os recursos terapêuticos foram utilizados TENS, *biofeedback* e o treinamento do assoalho pélvico (TMAP). O autor conclui que a fisioterapia no puerpério tardio ainda é pouco explorada e analisada o que acabou limitando sua pesquisa, tornando necessários mais estudos para esclarecer os efeitos da fisioterapia nas mulheres com dispareunia no puerpério.

Os resultados obtidos na pesquisa de Bueno *et al.* (2022), mostram que a fisioterapia desempenha um papel fundamental quando mencionamos a dispareunia, mesmo que ainda exista um tabu quando se trata de dor na relação sexual, fazendo com que diversas mulheres tenham apreensão em falar sobre o assunto e de procurar ou dar continuidade com o tratamento.

Do ponto de vista de Ribeiro (2021) a manifestação fisioterapêutica constituiu-se especialmente pelo uso da eletroestimulação (TENS), compressa quente, massagem vaginal interna, técnicas de relaxamento e contração do assoalho pélvico e o uso do Epi-no®, que é um balão de silicone introduzido no canal vaginal, depois insuflado sob pressão controlada promovendo alongamento do assoalho pélvico e das musculaturas locais. A autora conclui que no fim do estudo foi possível perceber uma melhora do quadro clínico em conjunto das técnicas utilizadas.

Portanto, a ocorrência da dispareunia no pós-parto, é um desafio encontrado por muitas mulheres, afetando a qualidade de vida e bem-estar emocional. Embora a condição em questão seja comum, ainda é um assunto considerado tabu, causando falta de conhecimento tanto para as pacientes como também para os profissionais da saúde.

A fisioterapia pélvica é uma ferramenta importante e indispensável durante o tratamento da dispareunia no pós-parto, uma vez que fornece intervenções individualizadas e eficazes para reabilitar o assoalho pélvico. O *biofeedback*, a massagem perineal, além do dispositivo Epi-no®, TENS, cones vaginais e outros recursos terapêuticos são abordagens necessárias para a melhora da função muscular, reduzir a dor e reintroduzir a sexualidade e a confiança sexual. Dessa maneira a fisioterapia proporciona às pacientes uma opção de tratamento não invasivo e comprovada cientificamente que promove uma recuperação gradual ao longo das sessões.

É fundamental promover a conscientização e a desconstrução do estigma em torno da dispareunia, contribuindo para a discussão aberta sobre o tema e também para a saúde íntima. Integrar a fisioterapia ao tratamento é benéfico para a saúde da mulher e deve ser amplamente incentivada.

CONCLUSÃO

A atuação da fisioterapia pélvica no tratamento da dispareunia no pós-parto revela-se de extrema importância, uma vez que esse desconforto pode impactar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar dessas mulheres. Este trabalho demonstrou que a fisioterapia pélvica, por meio de técnicas específicas de reabilitação muscular, alongamentos e relaxamento, contribui de forma eficaz para a redução da dor e melhora da função sexual no período pós-parto. Além disso, a abordagem fisioterapêutica promove maior conscientização corporal, permitindo que as mulheres retomem suas atividades sexuais de maneira confortável e segura.

REFERÊNCIAS

DE ARAÚJO CARVALHO, Ana Carla Sepúlveda et al. Efeitos da intervenção fisioterápica em mulheres com dispareunia no período pós-parto: uma revisão integrativa. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 13, n. 1, p. e28466-e28466, 2022.

DE SOUZA, Larissa Capeleto et al. Fisioterapia na disfunção sexual da mulher: revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 5, n. 2, 2020.

PRATES, Sílvia Letícia Costa *et al.* Abordagem fisioterapêutica nas disfunções sexuais femininas: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e407101422484-e407101422484, 2021

RIBEIRO, Carolina de Campos Rodrigues. Tratamento fisioterapêutico da dispareunia no puerpério: estudo retrospectivo. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás**, p. 28, 2021.

SARTORI, Dulcegleika Villas Boas et al. Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais. **Femina**, v. 46, n. 1, p. 32-37, 2018.

SILVA, Bianca; OLIVEIRA, Gabriele; CARVALHO, Roberta. Atuação da fisioterapia pélvica em mulheres que tem por sintomatologia a dispareunia e vaginismo.(fisioterapia). **Repositório Institucional**, 2023.

SOUZA, Maria Isabel Araújo de et al. Conhecimento, atitude e prática das puérperas em relação à atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais. **Faculdade Pernambucana de Saúde**, p. 21, 2021.

TRINDADE, Santrine; LUZES, Rafael. Atuação do fisioterapeuta nas disfunções sexuais femininas. **Alumni-Revista Discente da UNIABEU-ISSN 2318-3985**, v. 5, n. 9, p. 10-16, 2017.

VIGANÓ, Debora da silva. Disfunção sexual feminina: tratamento fisioterapêutico na dispareunia. **Faculdade Anhanguera Tangará**, p. 21, 2022