Pavimento pélvico na gravidez: evidência científica sobre prevenção e intervenção em Fisioterapia

Ângela Carriço (118217); Diogo Fernandes (118308); Joana Gonçalves (118246); João Simão Camacho (118146); M.ªTeresa Ferreira (118238); Ricardo Mendes (118223);

Escola Superior de Saúde Egas Moniz



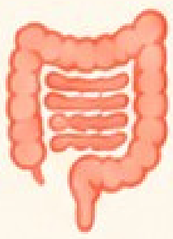
1. INTRODUÇÃO

A gravidez provoca alterações hormonais, anatómicas e biomecânicas que aumentam a sobrecarga sobre o pavimento pélvico, favorecendo o aparecimento de disfunções urinárias, intestinais e sintomas de prolapso.



23–32%

incontinência urinária no final da gravidez



36,3%

disfunção intestinal



10,8%

sintomas de prolapso dos órgãos pélvicos



80,4%

baixo conhecimento sobre incontinência urinária

2. OBJETIVO

Sintetizar a evidência científica sobre a prevenção das disfunções do pavimento pélvico durante a gravidez e destacar o papel da Fisioterapia e da educação para a saúde.

3. EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Treino dos músculos do pavimento pélvico



Ajuda a prevenir a incontinência urinária.

Contribui para reduzir o risco de lacerações perineais graves.

Favorece a consciencialização corporal e o controlo muscular.

Pode ser integrado na intervenção fisioterapêutica durante a gravidez.

Educação para a saúde



Melhora os conhecimentos das grávidas sobre a saúde pélvica.

Promove comportamentos preventivos no dia a dia.

Ajuda a reconhecer sintomas e a procurar apoio atempadamente.

4. DISCUSSÃO

A evidência disponível sugere que a prevenção deve começar durante a gravidez. O treino dos músculos do pavimento pélvico e a educação para a saúde surgem como estratégias relevantes para reduzir sintomas, melhorar a literacia em saúde e capacitar a grávida.

5. PAPEL DA FISIOTERAPIA

Avaliar precocemente a função do pavimento pélvico.

Ensinar exercícios adequados e individualizados.

Promover educação para a saúde nos cuidados pré-natais.

Contribuir para a prevenção e bem-estar materno.

6. CONCLUSÃO

As disfunções do pavimento pélvico são frequentes durante a gravidez e não devem ser desvalorizadas. A Fisioterapia, através do treino muscular e da educação para a saúde, tem um papel importante na prevenção, capacitação e promoção da saúde pélvica na gravidez.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Weinert K, Plappert CF. Healthcare. 2025;13:847.
2. Baruch Y, et al. Healthcare. 2023;11:1096.
3. Farihan MN, et al. Int J Environ Res Public Health. 2022;19:8314.
4. Zhang D, et al. Acta Obstet Gynecol Scand. 2024;103:1015–1027.
5. Woodley SJ, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2020;CD007471.
6. Mantilla Toloza SC, et al. Actas Urol Esp. 2024;48:319–327.
7. Rutledge E, et al. Urogynecology. 2023;29:770–776.