TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DA DOR PÉLVICA CRÔNICA EM MULHERES COM ENDOMETRIOSE

BIANCA RIBEIRO

RESUMO

A endometriose é uma doença inflamatória crônica e multifatorial, caracterizada pelo crescimento de tecido semelhante ao endométrio fora da cavidade uterina. Essa condição afeta, principalmente, mulheres em idade reprodutiva, sendo uma das principais causas de dor pélvica crônica (DPC), além de dispareunia, alterações menstruais, infertilidade e comprometimento das funções urinária e intestinal. A DPC, por sua vez, interfere nas atividades da vida diária e na saúde emocional, exigindo uma abordagem terapêutica multidisciplinar. A fisioterapia pélvica, nesse contexto, tem se destacado como alternativa eficaz e não invasiva no alívio dos sintomas, com resultados positivos na reabilitação das funções do assoalho pélvico e na qualidade de vida das pacientes. Este trabalho teve como objetivo identificar os benefícios da fisioterapia pélvica como coadjuvante no tratamento da dor pélvica crônica em mulheres diagnosticadas com endometriose. Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, baseada na análise de seis estudos publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2021 e 2024. A análise dos artigos revelou que técnicas fisioterapêuticas como cinesioterapia, eletroterapia (com destaque para a TENS), terapia manual, liberação miofascial, biofeedback e reeducação pélvica são amplamente utilizadas e apresentam efeitos significativos na redução da dor, melhora da função sexual, do trânsito intestinal, da função urinária e do bem-estar físico e emocional. Além disso, observa-se melhora da postura, redução de tensões musculares e reabilitação eficaz no pós-operatório. A atuação do fisioterapeuta pélvico é essencial para individualizar o atendimento, respeitando as particularidades de cada paciente. Conclui-se que a fisioterapia pélvica é uma ferramenta eficaz e segura no enfrentamento da endometriose, contribuindo diretamente para a funcionalidade, autonomia e saúde global das mulheres afetadas. Ainda são necessários mais estudos clínicos e científicos que fortaleçam a elaboração de protocolos específicos e a inclusão da fisioterapia como parte estruturante das diretrizes oficiais de tratamento da endometriose.

Palavras-chave: Fisioterapia pélvica; Endometriose; Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A endometriose é uma condição inflamatória crônica caracterizada pelo crescimento do tecido semelhante ao endométrio fora da cavidade uterina, afetando especialmente mulheres em idade reprodutiva. Estima-se que afete até 33% das mulheres nessa faixa etária, provocando sintomas como dor pélvica crônica, dispareunia, dismenorreia, alterações intestinais e urinárias, além da infertilidade (Castro, Dourado, Santos, 2021; Gomes & Lopes, 2023).

A dor pélvica crônica (DPC), sintoma predominante da endometriose, tem impacto direto na funcionalidade física, saúde mental e qualidade de vida das pacientes (Machado et al., 2022; Frota, 2024). O tratamento da endometriose deve ser multidisciplinar, incluindo terapias medicamentosas, cirúrgicas e fisioterapêuticas (Castro C., 2024). Dentre essas abordagens, destaca-se a fisioterapia pélvica, que atua diretamente na redução da dor, na melhora da função sexual, urinária e intestinal, e na reabilitação do assoalho pélvico por meio de técnicas como

DOI: 10.51161/iii-conasm/61236

cinesioterapia, liberação miofascial, biofeedback e eletroterapia (Machado et al., 2022; Frota, 2024).

Segundo o Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 14ª Região, a fisioterapia pélvica é uma importante aliada no tratamento da endometriose, ajudando a reverter alterações anatômicas e funcionais causadas pela doença. Além disso, colabora na correção de posturas antálgicas e no fortalecimento do assoalho pélvico, promovendo alívio dos sintomas e mais autonomia às pacientes.

Diante disso, este estudo tem como objetivo geral analisar o tratamento fisioterapêutico da dor pélvica crônica em mulheres com endometriose, enfatizando as técnicas utilizadas e seus efeitos sobre a qualidade de vida das pacientes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, que teve como objetivo reunir e analisar publicações científicas que abordam o tratamento fisioterapêutico da dor pélvica crônica em mulheres com endometriose. Foram selecionados seis artigos científicos publicados em português, entre os anos de 2021 e 2024, por meio de busca nas plataformas SciELO, Google Acadêmico, repositórios de instituições de ensino superior e portais de revistas científicas da área da saúde.

Utilizou-se como critérios de inclusão: textos completos, com acesso gratuito, publicados em português e que discutissem diretamente a atuação da fisioterapia pélvica no contexto da endometriose, com ênfase na dor pélvica crônica, dispareunia e qualidade de vida. Foram excluídos artigos que abordavam outros tipos de dor pélvica sem relação direta com a endometriose, bem como materiais repetidos ou com metodologia pouco clara.

A seleção dos artigos foi feita manualmente, seguida de uma leitura criteriosa para extração dos dados relevantes. As principais técnicas descritas nos estudos incluíram cinesioterapia, eletroterapia, terapia manual, liberação miofascial, biofeedback e exercícios para reeducação do assoalho pélvico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos seis estudos publicados entre 2021 e 2024, foi possível verificar que a fisioterapia pélvica tem se mostrado uma estratégia eficaz no tratamento da dor pélvica crônica (DPC) associada à endometriose, contribuindo para a redução da dor, melhora da função sexual, intestinal e urinária, além da qualidade de vida das mulheres acometidas.

Segundo Castro, Dourado e Santos (2021), técnicas como a TENS, massagem perineal e cinesioterapia demonstraram eficácia na redução da dor e na reabilitação funcional da musculatura perineal. A atuação em equipe multidisciplinar foi apontada como fator essencial na promoção do bem-estar físico, mental e social das pacientes.

Em estudo clínico de Machado et al. (2022), a cinesioterapia foi aplicada em uma paciente com DPC e mostrou redução expressiva da dor, com melhora dos domínios avaliados pelo SF-36, como capacidade funcional, saúde mental e aspectos emocionais, apontando para a relevância dos exercícios terapêuticos no controle da dor e no resgate da autonomia da mulher. A revisão de literatura realizada por Gomes e Lopes (2023) reforçou o papel da fisioterapia no manejo da dispareunia e da dor relacionada à endometriose, destacando o uso de técnicas como eletroterapia, terapia manual, acupuntura e laserterapia para o alívio da sintomatologia e reeducação muscular.

Já nos estudos divulgados por Frota (2024) e Castro C. (2024), houve destaque para técnicas de relaxamento, liberação miofascial, biofeedback e alongamentos, que contribuem não apenas para a redução da dor crônica, mas também para a melhora da função urinária e intestinal, além do resgate da função sexual e do bem-estar psicológico.

Reforçando a importância dessa abordagem, o CREFITO-14 (2021) destacou a

DOI: 10.51161/iii-conasm/61236

fisioterapia pélvica como um recurso fundamental na reabilitação de mulheres com endometriose. O órgão enfatiza que os exercícios específicos contribuem para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, auxiliando na reversão de alterações anatômicas, na redução da dor pélvica e na melhoria da postura antálgica, promovendo, assim, maior qualidade de vida e funcionalidade para as pacientes.

Apesar dos benefícios observados, os estudos analisados apontam como limitação o número reduzido de amostras e a necessidade de mais ensaios clínicos controlados, a fim de padronizar protocolos fisioterapêuticos eficazes para essa população.

Quadro 1 – Rastreamento de Estudos

Referências	Objetivo	Estudo	Amostra	Intervenção	Resultados
Castro, Dourado, Santos (2021)	Identificar os benefícios da fisioterapia pélvica como coadjuvante no tratamento da DPC	Revisão bibliográfica	Não se aplica (estudo teórico)	TENS, massagem perineal, cinesioterapia, abordagem multidisciplinar	Alívio da dor, melhora funcional e qualidade de vida prolongada.
Machado et al. (2022)	Avaliar dor e qualidade de vida em paciente com DPC submetida à cinesioterapia	Estudo de caso	1 paciente com DPC	Programa de cinesioterapia (exercícios, massagens, postura, etc.)	Alívio da dor e ganho funcional físico e emocional.
Gomes & Lopes (2023)	Mostrar a relevância da fisioterapia na dor e dispareunia por endometriose.	Revisão da literatura	5 artigos (2010–2023)	Cinesioterapia, terapia manual, TENS, laserterapia e acupuntura	Redução da dor, melhora sexual e qualidade de vida.
Monteiro, I. (2024)	Fisioterapia pélvica no alívio dos sintomas da endometriose	Artigo descritivo	-	Alongamento e fortalecimento muscular	Redução da dor e melhora da qualidade de vida
Castro C. (2024)	Descrever os benefícios da fisioterapia pélvica na endometriose	Artigo descritivo	-	Relaxamento miofascial, biofeedback, reeducação pélvica	Menos dor, melhor função íntima e bem-estar.

4 CONCLUSÃO

A fisioterapia pélvica é uma abordagem eficaz no tratamento da dor pélvica crônica em mulheres com endometriose, promovendo significativa redução da dor, melhora da função sexual, urinária e intestinal, além do aumento da qualidade de vida. As técnicas utilizadas, como cinesioterapia, eletroterapia, liberação miofascial e biofeedback, demonstram resultados promissores tanto no alívio dos sintomas físicos quanto no bem-estar emocional das pacientes.

No entanto, a maioria dos estudos apresenta limitações relacionadas ao pequeno número de participantes e à falta de padronização nos protocolos de intervenção, o que indica a necessidade de pesquisas futuras com amostras maiores e delineamentos controlados.

Além disso, recomenda-se a ampliação da integração multidisciplinar no manejo da endometriose, com ênfase na educação em saúde e acompanhamento contínuo para potencializar os benefícios da fisioterapia.

Esses avanços contribuirão para a consolidação do papel do fisioterapeuta na saúde da mulher, ampliando o acesso a tratamentos não invasivos que promovam a melhora funcional e a qualidade de vida das pacientes.

REFERÊNCIAS

DOI: 10.51161/iii-conasm/61236

CASTRO, Cibele. A fisioterapia pélvica reduzindo os impactos da endometriose. Instituto Eladium, 2024.

CASTRO, Etnã Jardim de; DOURADO, Marcela Alves; SANTOS, Máira Daniéla dos. Importância da fisioterapia pélvica no manejo e/ou controle da dor pélvica crônica na mulher. Anais do 12° Fórum Científico UNIFUNEC: Educação, Ciência e Tecnologia, Santa Fé do Sul, v. 12, n. 12, 29 set. a 1 out. 2021. ISSN 2318-745X.

CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 14ª REGIÃO (CREFITO-14). Dia Internacional de Luta contra à Endometriose. Publicado em 07 maio 2021. Disponível em: https://www.crefito14.org.br/noticias/noticias-dia-internacional-de-luta-contra-a-endometriose-2021-05-07?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 12 jul. 2025.

GOMES, Lorena Macêdo de Oliveira; LOPES, Susana Santana dos Santos. Tratamento fisioterapêutico na dor pélvica crônica e dispareunia em paciente diagnosticadas com endometriose. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Faculdade AGES, Jacobina.

MACHADO, Aline Fernanda Perez et al. Cinesioterapia na dor pélvica crônica. Fisioterapia Brasil, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 232-240, maio/junho 2010.

MONTEIRO, Lívia. Fisioterapia pélvica no tratamento da endometriose: a prática de exercícios pode contribuir para a redução de inchaços e dores crônicas ocasionadas pela doença. Assessoria de Comunicação UNINASSAU, 27 mar. 2024.

DOI: 10.51161/iii-conasm/61236