



FISIOTERAPIA PÉLVICA NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: UMA ABORDAGEM ALTERNATIVA PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS SEM O USO DE FÁRMACOS

LIVIA GOMES BATISTA FEITOSA

Introdução: A endometriose é uma condição crônica que afeta milhões de mulheres no mundo inteiro, causando dor intensa, disfunção intestinal e urinária (quando presente em órgãos que desempenham essa função), além de impactar a qualidade de vida. O tratamento convencional envolve medicamentos hormonais e analgésicos, e em outros casos o procedimento cirúrgico, muitas pacientes buscam alternativas para reduzir os sintomas sem o uso de fármacos ou tratamentos mais invasivos. A fisioterapia pélvica surge como uma opção eficaz para o controle da dor e melhora funcional. **Objetivo:** O objetivo deste relato de caso é demonstrar os benefícios da fisioterapia pélvica no tratamento da endometriose, evidenciando sua eficácia na redução da dor e melhora da funcionalidade sem a necessidade de medicamentos. **Relato do Caso:** Paciente de 20 anos, diagnosticada com endometriose profunda, apresentava dor pélvica crônica 8 de 10 na EVA (escala visual analógica), dispareunia e constipação. Relatava piora dos sintomas durante o período menstrual e impacto significativo na vida diária. Já havia realizado tratamentos hormonais e analgésicos opioides, mas buscava uma abordagem sem medicação devido a efeitos adversos. Na avaliação inicial, observou-se hipertonidade do assoalho pélvico, pontos de tensão miofascial e mobilidade pélvica reduzida. O tratamento incluiu técnicas de liberação miofascial, eletroestimulação, alongamentos específicos e fortalecimento do assoalho pélvico. Além disso, foram aplicadas orientações posturais e exercícios respiratórios para relaxamento da musculatura. Após 10 sessões, a paciente relatou redução da dor para 4 de 10 na EVA, melhora na função intestinal e maior conforto nas atividades diárias. A dispareunia também apresentou redução significativa. **Conclusão:** A fisioterapia pélvica demonstrou ser uma alternativa eficaz para o manejo dos sintomas da endometriose, promovendo alívio da dor e melhora funcional sem o uso de fármacos. Esse caso reforça a importância de terapias complementares no tratamento da doença.

Palavras-chave: **SAÚDE DA MULHER; GINECOLOGIA; ENDOMETRIOSE**