

# DESENVOLVIMENTO DE UM MANUAL DIDÁTICO COM ORIENTAÇÕES SOBRE OS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA EM UROGINECOLOGIA

**<sup>1</sup>Maria Cleíze Araújo Silva Carneiro, <sup>1</sup>Jennifer Moura de Oliveira, <sup>1</sup>Marcus Vinicius Pasqualetto dos Santos, <sup>1</sup>Nelson Carvas Jr, <sup>1</sup>Luciana Baltazar Dias, <sup>1</sup>Karina Tamy Kasawara**

<sup>1</sup>Universidade Ibirapuera

Av. Interlagos, 1329 São Paulo – SP, Brasil

karina.tamy@gmail.com

---

## Resumo

O conhecimento sobre a anatomia do assoalho pélvico pode promover percepção corporal, melhora no padrão postural, higienização íntima adequada, conseqüentemente prevenir infecções genitais. Da mesma maneira, a consciência sobre a importância do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico pode prover o posicionamento adequado dos órgãos pélvicos, prevenção de disfunções pélvicas e ainda melhora na função sexual. Neste contexto, a fisioterapia através do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico vem sendo indicada para tratamento das desordens pélvicas. Com o intuito de promover saúde por meio de informação à população, foi desenvolvido um manual didático, de baixo custo, contendo 12 páginas de material informativo sobre a anatomia pélvica, com ênfase nos músculos do assoalho pélvico, além de abordar suas funções e importância durante a gestação e nas disfunções urinárias. O manual didático de baixo custo pode levar informação para a população sobre os músculos do assoalho pélvico e atuação da fisioterapia em uroginecologia de forma prática e didática. Espera-se que os fisioterapeutas especialistas possam utilizar essa ferramenta como modo de divulgação e promoção da saúde na sua prática clínica.

**Palavras-chaves:** Diafragma da Pelve, Modalidades de Fisioterapia, Transtornos Urinários, Dor Pélvica, Ciência da Informação.

---

## **Abstract**

Knowledge about the anatomy of the pelvic floor can promote body awareness, improve posture, proper vaginal hygiene, thus preventing genital infections. Moreover, strengthening of pelvic floor muscles may leads to proper placement of the pelvic organs, prevention of pelvic dysfunction and even improvement in sexual function. Considering this, physical therapy through strengthening the pelvic floor muscles has been recommended for treatment of pelvic disorders. In order to promote health through information to general population, a low-cost teaching manual was developed, containing 12 pages of pelvic anatomy information, with emphasis on the pelvic floor muscles strength, in addition to addressing their role and importance during pregnancy and in urinary dysfunction. This low-cost teaching manual can provide information to population regarding the pelvic floor muscle and role of physiotherapy in urogynecology. It is expected that physiotherapists specialized in urogynecology can use this teaching manual as a way of disseminating and promoting health in their clinical practice.

**Keywords:** Pelvic Floor, Physical Therapy Modalities, Urination Disorders, Pelvic Pain, Information Science.

## 1. INTRODUÇÃO

O assoalho pélvico é uma estrutura complexa composta de um conjunto de músculos, ligamentos e fáscias. Os músculos do assoalho pélvico (MAP) funcionam como uma rede de sustentação evitando a queda dos órgãos pélvicos, conhecido como prolapso, sustentam as vísceras abdominais, e também o peso do bebê durante a gestação, além de ajudar a expulsá-lo no momento do parto, ajudam nas continências urinária e fecal, e são também importantes para a função sexual (Marques et al, 2011).

O conhecimento sobre a anatomia do assoalho pélvico pode promover percepção corporal, melhora no padrão postural, higienização íntima adequada, consequentemente prevenir infecções genitais (Matheus, Mazzari, Mesquita e Oliveira, 2006; Giraldo et al, 2013).

Da mesma maneira, a consciência sobre a importância do fortalecimento dos MAP pode prover o posicionamento adequado dos órgãos pélvicos (Healy et al, 1997; Nolasco, Martins, Berquo and Sandoval, 2007; Haddad, Ribeiro and Carvalho, 2010), prevenção de disfunções pélvicas e ainda melhora na função sexual (Piassarolli et al, 2010). Neste contexto, a fisioterapia através do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico vem sendo indicada para tratamento das desordens pélvicas (Marques et al, 2011).

Atualmente, a educação acerca de anatomia e das desordens do assoalho pélvico continua restrita a profissionais e estudantes de cursos relacionados à área da saúde (Portugal et al, 2011; Figueiredo, Baracho, Vaz and Sampaio, 2012). Pessoas com desordens de natureza pélvica e urinária podem procurar tratamento apropriado, onde existe uma necessidade em orientar a população acerca da anatomia do assoalho pélvico, assim como dos recursos da fisioterapia para tratamento e prevenção das desordens relacionadas (Marques et al, 2011).

Por esta razão, é importante informar a população sobre a anatomia do assoalho pélvico, músculos do assoalho pélvico, e as aplicações reais de fisioterapia em uroginecologia. Além disso, devem ser fornecidas ao público mais informações sobre as disfunções urinárias e distúrbios pélvicos em que existem tratamentos não invasivos, conservadores, e especializados (Kasawara et al, 2015).

Por este motivo foi desenvolvido um manual didático com orientações sobre os músculos do assoalho pélvico e sobre a atuação da fisioterapia na especialidade de uroginecologia.

## 2. Métodos

Foi elaborado um manual didático, de baixo custo, com a possibilidade de ser impresso em papel tamanho A4, monocromático, frente e verso, contendo 12 páginas de material informativo sobre a anatomia pélvica, com ênfase nos MAP, além de abordar suas funções e importância durante a gestação e nas disfunções urinárias.

Neste material foi abordado ainda a atuação da fisioterapia em uroginecologia, seus benefícios como tratamento conservador das disfunções urogenitais e anorretais. A orientação para o fortalecimento dos MAP foi contemplado em duas páginas de forma simples e prática, de modo que o leitor possa compreender e realizar em seu dia a dia.

Esse manual foi desenvolvido por duas alunas de graduação do curso de fisioterapia da Universidade Ibirapuera, sob orientação de uma professora do curso de graduação de fisioterapia da Universidade especialista na área de Saúde da Mulher, que inclui como subárea a uroginecologia. Dessa maneira, junto com outros professores não especialistas da área desenvolveram o conteúdo com uma linguagem acessível à população geral. O conteúdo foi adaptado para diagramação e confecção do manual didático junto com um designer gráfico. A qualidade do material foi avaliada por cinco fisioterapeutas especialistas da área de Saúde da Mulher para adaptar o conteúdo à prática clínica.

## 3. Resultados

O manual didático desenvolvido se mostrou de fácil leitura, compreensão e visualização de acordo com os cinco fisioterapeutas especialistas na área de atuação da saúde da mulher consultados. O material composto por 12 páginas informativas apresentam conteúdo com informação sobre os músculos do assoalho pélvico e sobre a atuação da fisioterapia na especialidade de uroginecologia (Anexo 1 e 2).

Página 1 – Compõe a capa do manual intitulado “Orientações sobre os músculos do assoalho pélvico e atuação da fisioterapia em uroginecologia”.

Página 2 – Apresenta uma pergunta ao entrevistado, com o intuito de introduzir o tema: “você sabe o que são os músculos do assoalho pélvico?”. Nesta página foram inseridas duas imagens do assoalho pélvico, sendo uma representando a vista lateral, mostrando a interação dos músculos com os órgãos pélvicos; na segunda imagem, uma vista inferior da pelve e a localização dos músculos ao redor da uretra, vagina e região anal.

Os músculos do assoalho pélvico funcionam como uma rede de sustentação:



Que evitam a “bexiga caída” e a perda de urina;

Ajudam na continência fecal e na atividade sexual;

Sustentam as vísceras abdominais e da pelve;

O peso do bebê durante a gestação;

E ajudam a expulsar o bebê na hora do parto.

Página 3 – Nesta página foi realizada uma breve explicação sobre as funções dos músculos do assoalho pélvico, com uma linguagem simples e de fácil entendimento ao leitor. A imagem nesta página é a mesma imagem da página anterior da vista lateral do assoalho pélvico, no entanto, com a sobreposição de uma rede com fixação em dois coqueiros para exemplificar a analogia da função dos músculos do assoalho pélvico, representando assim, a função de sustação dos órgão pélvicos e abdominais.

Durante a **gestação** existe um **aumento** gradativo do **peso abdominal**.



É muito **importante** realizar o **fortalecimento** desses **músculos** na **gravidez**.

Página 4 – Apresenta a importância dos músculos do assoalho pélvico na gestação, decorrente do ganho de peso durante a evolução das semanas gestacionais e consequente aumento da pressão intra-abdominal.



**VOCÊ SABIA** que a **incontinência urinária** afeta em torno de **49,5%** da população?

Que afeta principalmente **mulheres**?

Após a **menopausa**?

Que vai aumentando com a **idade**?

E a grande maioria **NÃO PROCURA** tratamento especializado.

Página 5 – Nesta página são abordadas algumas curiosidades sobre a incontinência urinária, de modo a esclarecer sobre a incidência e a população de risco para o desenvolvimento da doença.

Você sabe qual a atuação da fisioterapia em uroginecologia



Página 6 – Neste sentido foi introduzida uma pergunta reflexiva ao leitor: “Você sabe qual a atuação da fisioterapia em ginecologia?”.

**A fisioterapia em uroginecologia é uma especialidade que atua no tratamento conservador das disfunções urogenitais e anorretais.**

**A incontinência urinária, as distopias genitais, conhecida como “bexiga caída” e disfunções do assoalho pélvico são alguns exemplos.**

Página 7 – Contém uma breve explicação sobre a atuação da fisioterapia em uroginecologia.

## Fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico

Você pode fazer o exercício em vários momentos do dia:

Enquanto estiver deitada.



Sentada em um carro, ônibus ou metrô.



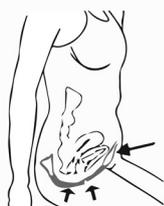
Durante as atividades do lar, no trabalho ou aula.



Página 8 – É feita uma introdução ao tema “fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico”, com orientação sobre algumas posições e locais em que podem ser realizados os exercícios, utilizando ilustrações que exemplificam diversos momentos no dia a dia.

## Fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico

Como fazer o exercício:



O exercício deve ser realizado **VÁRIAS VEZES AO DIA.**

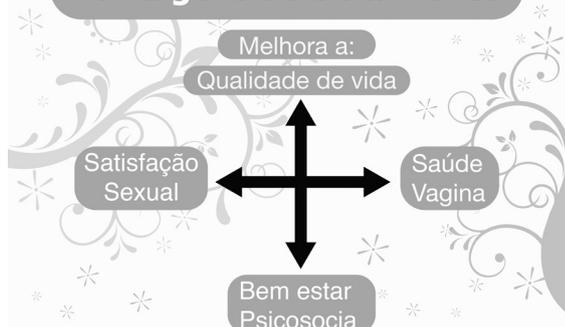
Faça **FORÇA** como se quisesse prender o **XIXI**.  
Segure por **3 SEGUNDOS**.  
Conte **DEVAGAR**.

**RELAXE** por **3 SEGUNDOS**.  
Novamente contando **DEVAGAR**.

Repita o exercício **10 a 15 VEZES**.

Página 9 – Explicação de como fazer esses exercícios para fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, com que frequência e duração devem ser realizados.

### Vantagens do tratamento



Página 10 – Nesta página enfatizamos as vantagens e a importância do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e do tratamento às queixas urinárias.

# Procure um Médico ou Fisioterapeuta especialista

Apoio  **UNIVERSIDADE IBIRAPUERA**  
*Líderes que inventam o futuro*

Página 11 – Estimula o leitor a procurar um médico ou um fisioterapeuta especialista na área.

“A função da ciência não é de acrescentar mais anos a vida, mas acrescentar mais vida aos anos”

John Osbron

Desenvolvido por:  
Profª Ms. Karina Tamy Kasawara  
Alunas de graduação Maria Cleíze Araújo,  
Jennifer Moura  
Fl. Pós-graduação em Fisioterapia Dermatofuncional  
Marcus Vinicius Pasqualeto dos Santos

Diagramação e ilustrações:  
Marcus Vinicius Pasqualeto dos Santos  
Contato: karina\_tamy@yahoo.com.br

Referência Bibliográfica:  
1. Marques AA, Pinto e Silva MR, Amaral MTR. Tratado de Fisioterapia em Saúde da mulher. São Paulo: Editora Roca, 2011

Apoio  **UNIVERSIDADE IBIRAPUERA**  
*Líderes que inventam o futuro*

Página 12 – Informações dos pesquisadores e colaboradores.

### 3. Discussão

O desenvolvimento deste manual didático além de fornecer informações sobre os MAP e a atuação da fisioterapia em uroginecologia, estimula os leitores a procurarem por auxílio profissional caso haja indicação de algumas das desordens do assoalho pélvico. Neste sentido, este material incentiva a promoção à saúde e o acesso à informação.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conhecimento e o entendimento sobre o tema “saúde” estão crescendo rapidamente. A

acelerada revolução tecnológica está a multiplicar o potencial para melhorar a saúde e transformar a literacia científica em saúde numa sociedade global, bem educada e modernista. Está a emergir uma governação global resultante: de câmbios intensificados entre países, em resposta, muitas vezes, a ameaças, desafios ou oportunidades que lhes são comuns; de uma solidariedade crescente; e do compromisso global com a eliminação da pobreza, exemplificado pelos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (OMS, 2008).

Na área de ginecologia e obstetrícia o papel do fisioterapeuta é o de ajudar a mulher a ajustar-se às mudanças físicas do começo ao fim da gravidez e do puerpério de modo que o estresse possa ser minimizado. O fisioterapeuta avaliará e tratará de quaisquer desordens, por exemplo, músculo-esqueléticos, como as dores lombares e pélvicas posterior (BIM et al, 2002).

O fisioterapeuta especialista em saúde da mulher, além de atuar em obstetrícia, tem participação na área de uroginecológica, no preparo pré-operatório e recuperação no pós-operatório de cirurgias ginecológicas (BIM et al, 2002).

No futuro espera-se que o manual didático possa auxiliar na compreensão referente ao tema para aqueles que não tinham informação prévia sobre os MAP e atuação da fisioterapia em uroginecologia. Espera-se que os fisioterapeutas especialistas possam utilizar essa ferramenta como modo de divulgação e promoção da saúde na sua prática clínica. Portanto, o manual didático de baixo custo pode levar informação para a população sobre os MAP e atuação da fisioterapia em uroginecologia de forma prática e didática.

#### 4.Referências Bibliográficas

BIM CR, Perego AL, Pires-Jr H. Fisioterapia aplicada à Ginecologia e Obstetrícia. Iniciação Científica Cesumar 2002; v.4 , n.1, p. 57-61.

Figueiredo EL, Baracho SM, Vaz CT, Sampaio RF. Educação de funcionárias de unidade básica de saúde acerca da atenção fisioterapêutica na incontinência urinária: relato de experiência. Fisioter Pesq 2012; 19: 103-8.

Giraldo PC, Polo RC, Amaral RL, Reis VV, Beghini J, Bardin MG. Hábitos e costumes de mulheres universitárias quanto ao uso de roupas íntimas, adornos genitais, depilação e práticas sexuais. Rev Bras Ginecol Obstet. 2013; 35: 401-6.

Haddad JM, Ribeiro RM, Carvalho FM. Avaliação clínica de mulheres com incontinência urinária de esforço tratadas com cone vaginal. Rev Unorp. 2010; 5: 25-47.

Healy JC, Halligan S, Reznek RH, Watson S, Phillips RK, Armstrong P. Pattern of prolapse in women with symptoms of pelvic floor weakness: assessment with MR imaging. Radiology 1997; 203: 77-81.

Kasawara KT, Oliveira JM, Carneiro MCAS, Dias LB, Carvas Júnior N. Assessing knowledge on pelvic floor muscles and role of physiotherapy in urogynecology among Internet users. HealthMED Journal 2015; v. 9, n. 10, p. 419-24.

Marques, AA.; Pinto e Silva, MP; Amaral, MTP. Tratado de Fisioterapia em Saúde da Mulher. 1.ed. São Paulo, Editora Roca, 2011.

Matheus LM, Mazzari CF, Mesquita RA, Oliveira J. Influência dos exercícios perineais e dos cones vaginais, associados à correção postural, no tratamento da incontinência urinária feminina. Rev. bras. Fisioter. 2006; 10: 387-92.

Nolasco J, Martins L, Berquo M, Sandoval SA. Cinesioterapia no fortalecimento muscular do assoalho pélvico feminino. F&T 2007; 56: 14-8.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Relatório Mundial de Saúde 2008 cuidados de saúde primários, agora mais que nunca. Disponível em <[http://www.who.int/eportuguese/publications/whr08\\_pr.pdf?ua=1](http://www.who.int/eportuguese/publications/whr08_pr.pdf?ua=1)>. Acesso em: 12 de outubro de 2015.

Portugal HSP, Palma PCR, Fragal R, Riccetto CLZ, Rocha S, Carias L. Modelo pélvico sintético como uma ferramenta didática efetiva comparada à pelve cadavérica. Revista Brasileira de Educação Médica 2011; 35: 502 – 6.

ANEXO 1 – Primeira página do manual didático sobre com orientações sobre os músculos do assoalho pélvico e atuação da fisioterapia em uroginecologia