

Atuação fisioterapêutica na recuperação pós-cesárea.

Physiotherapeutic action in post-cesarean section recovery.

Viviane dos Santos Vasconcelos

Orientadora: Pâmela Martin Bandeira

Resumo

A cesariana tem taxas altas no Brasil e é um tema importante de saúde pública. No período pós-parto, especialmente após a cesárea, muitas mulheres podem sentir dor, apresentar limitações funcionais e sofrer alterações físicas que dificultam a recuperação e afetam a qualidade de vida. Nesse cenário, a fisioterapia tem um papel fundamental no cuidado à puérpera, ajudando na recuperação funcional e na prevenção de complicações potenciais. Uma revisão de estudos realizada no período de 2016 a 2026 indicou que recursos terapêuticos como TENS, ultrassom, exercícios hipopressivos, cinesioterapia, laserterapia e Kinesio Taping apresentam benefícios para a recuperação, proporcionando alívio da dor, maior conforto e reabilitação da região abdominal. Desse modo, a fisioterapia mostra-se fundamental para uma recuperação mais adequada e para assegurar melhor qualidade de vida às mulheres após a cesariana. Este estudo teve como objetivo analisar a atuação fisioterapêutica na recuperação após a cesárea, destacando os principais benefícios e recursos utilizados.

Palavras-chave: Pós-parto. Cesariana. Pós-cesárea. Recuperação. Fisioterapia. Cesárea. Período pós-parto. Dor pós-cesariana. Dor pós-operatória. Fisioterapia obstétrica. Puerpério.

Abstract

Cesarean section rates are high in Brazil, making it an important public health issue. In the postpartum period, especially after a C-section, many women may experience pain, functional limitations, and physical changes that hinder recovery and affect quality of life. In this scenario, physical therapy plays a fundamental role in postpartum care, assisting in functional recovery and the prevention of potential complications. A literature review conducted from 2016 to 2026 indicated that

therapeutic resources such as TENS, ultrasound, hypopressive exercises, kinesiotherapy, laser therapy, and Kinesio Taping offer benefits for recovery, providing pain relief, greater comfort, and rehabilitation of the abdominal region. Thus, physical therapy proves to be essential for a more appropriate recovery and for ensuring a better quality of life for women after a cesarean section. This study aimed to analyze the role of physical therapy in recovery after a C-section, highlighting the main benefits and resources used.

Keywords: Postpartum. Cesarean section. Post-cesarean. Recovery. Physical therapy. C-section. Postpartum period. Post-cesarean pain. Postoperative pain. Obstetric physical therapy. Puerperium.

1. INTRODUÇÃO

A cesariana é um dos procedimentos cirúrgicos mais frequentes em todo o mundo, sendo realizada quando há riscos à saúde da mãe ou do recém-nascido durante o parto normal. Apesar de sua importância na redução de complicações obstétricas em situações específicas, observa-se um crescimento significativo nas taxas de cesarianas nas últimas décadas, especialmente no Brasil, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), configurando-se como uma importante questão de saúde pública (BRASIL, 2016; OMS, 2015). Estudos demonstram que o país possui índices muito superiores aos recomendados pela OMS, especialmente no setor privado de saúde. Pesquisa realizada por Oliveira et al. (2016) identificou taxas de cesarianas de 55,5% no sistema público e 93,8% no setor privado, associando esse aumento a fatores como maior renda familiar, cesariana prévia e preferência materna pela cirurgia. Além disso, Rothstein et al. (2019) observaram que mulheres com maior escolaridade apresentavam maiores proporções de cesarianas em todas as regiões do Brasil.

A escolha pela cesariana no Brasil está frequentemente relacionada a fatores não clínicos, como medo da dor do parto vaginal, influência médica, questões socioculturais e busca por maior previsibilidade do nascimento (Carvalho et al., 2024; Santos et al., 2022).

O puerpério é o intervalo que se inicia após o nascimento do bebê, durante o qual o corpo da mãe vai se ajustando novamente às condições que apresentava antes da gravidez. Na literatura é classificado em três fases: puerpério imediato: do

1º ao 10º dia após o parto; puerpério tardio: do 11º ao 45º dia; e puerpério remoto, após o 45º dia, estendendo-se até o retorno das condições pré-gravídicas da mulher. Nesse período, ocorrem algumas adaptações nos sistemas musculoesquelético, respiratório, circulatório e hormonal, como redução da frouxidão ligamentar causada pelos hormônios da gestação, alterações posturais, fraqueza muscular abdominal e disfunção do assoalho pélvico, além de mudanças no alinhamento biomecânico da pelve e quadril, sobrecarga muscular e maior instabilidade na cintura pélvica, podendo surgir desconfortos tanto físicos quanto emocionais que impactam diretamente o funcionamento e o bem-estar da mulher. (Montenegro & Rezende Filho, 2019; Burti et al., 2016; Silva et al., 2021).

Pesquisas indicam que mulheres que passaram por cesarianas vivenciam dor mais intensa, enfrentam maiores dificuldades para se mobilizar precocemente e apresentam uma recuperação funcional mais demorada em comparação com aquelas que tiveram parto normal. (Pereira, Souza e Beleza, 2017; Santos et al., 2017) nesse contexto a fisioterapia desempenha papel fundamental na recuperação da mulher no período pós-cesárea, atuando na prevenção de complicações, redução da dor e restauração da funcionalidade.

Estudos demonstram que a intervenção fisioterapêutica contribui para melhora da mobilidade precoce, fortalecimento da musculatura abdominal e do assoalho pélvico, recuperação respiratória e aumento da independência funcional da puérpera. Além disso, a fisioterapia auxilia na prevenção de complicações circulatórias, respiratórias e musculoesqueléticas, promovendo melhor qualidade de vida durante o puerpério (Burti et al., 2016; Pereira, Souza e Beleza, 2017).

Diante deste contexto, essa revisão teve como objetivo analisar a atuação fisioterapêutica na recuperação pós-cesárea, destacando os principais recursos utilizados e seus benefícios na redução da dor, melhora da funcionalidade e recuperação da qualidade de vida das puérperas.

2. METODOLOGIA

2.1. TIPO DE ESTUDO

Este trabalho trata-se de uma revisão da literatura baseada em ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados.

2.2. ESTRATÉGIA DE BUSCA

A pesquisa dos dados foi realizada através de buscas nas bases de dados científicas PubMed, SciELO, LILACS e PEDro utilizando artigos publicados nos idiomas português e inglês. Para a busca dos estudos, foram utilizados descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH). Os descritores utilizados em português foram: “fisioterapia”, “cesariana”, “puerpério”, “pós-parto”, “reabilitação”, “dor pós-operatória” e “assoalho pélvico”. Em inglês, foram utilizados os seguintes termos: “physiotherapy”, “cesarean section”, “puerperium”, “postpartum period”, “rehabilitation”, “postoperative pain” e “pelvic floor”. Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Foram utilizados os seguintes filtros na PubMed: “10 years”, “10 anos”, “clinical trial”, “ensaio clínico” e “randomized controlled trial”, “ensaio randomizado controlado”, enquanto na SciELO, LILACS e PEDro os filtros foram aplicados encaixando-se dentro do critério de artigos publicados até os últimos 10 anos, selecionados de acordo com a disponibilidade encontrada.

2.3. CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Artigos publicados entre 2016 e 2026, encontrados nas bases de dados selecionadas, estudos com dados originais, ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados e pesquisas que abordam a atuação fisioterapêutica na recuperação pós cesárea.

2.4. CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foi feita a exclusão de estudos duplicados, artigos que estavam incompletos e trabalhos que não tratavam diretamente do assunto em questão, além de artigos que

não tinham acesso ao texto integral e pesquisas publicadas em línguas diferentes do português e inglês.

2.5. ETAPAS DE SELEÇÃO DOS ESTUDOS

As pesquisas foram realizadas nos bancos de dados eletrônicos Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed), The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Physiotherapy Evidence Database (Base de Dados em Evidências em Fisioterapia (PEDro), no período de março a maio de 2026. A partir da pesquisa, aplicamos etapas de seleção por meio de títulos e resumos, selecionando os que englobavam os critérios de elegibilidade do trabalho, excluindo os resultados duplicados, em última etapa, foi feita a leitura completa dos textos.

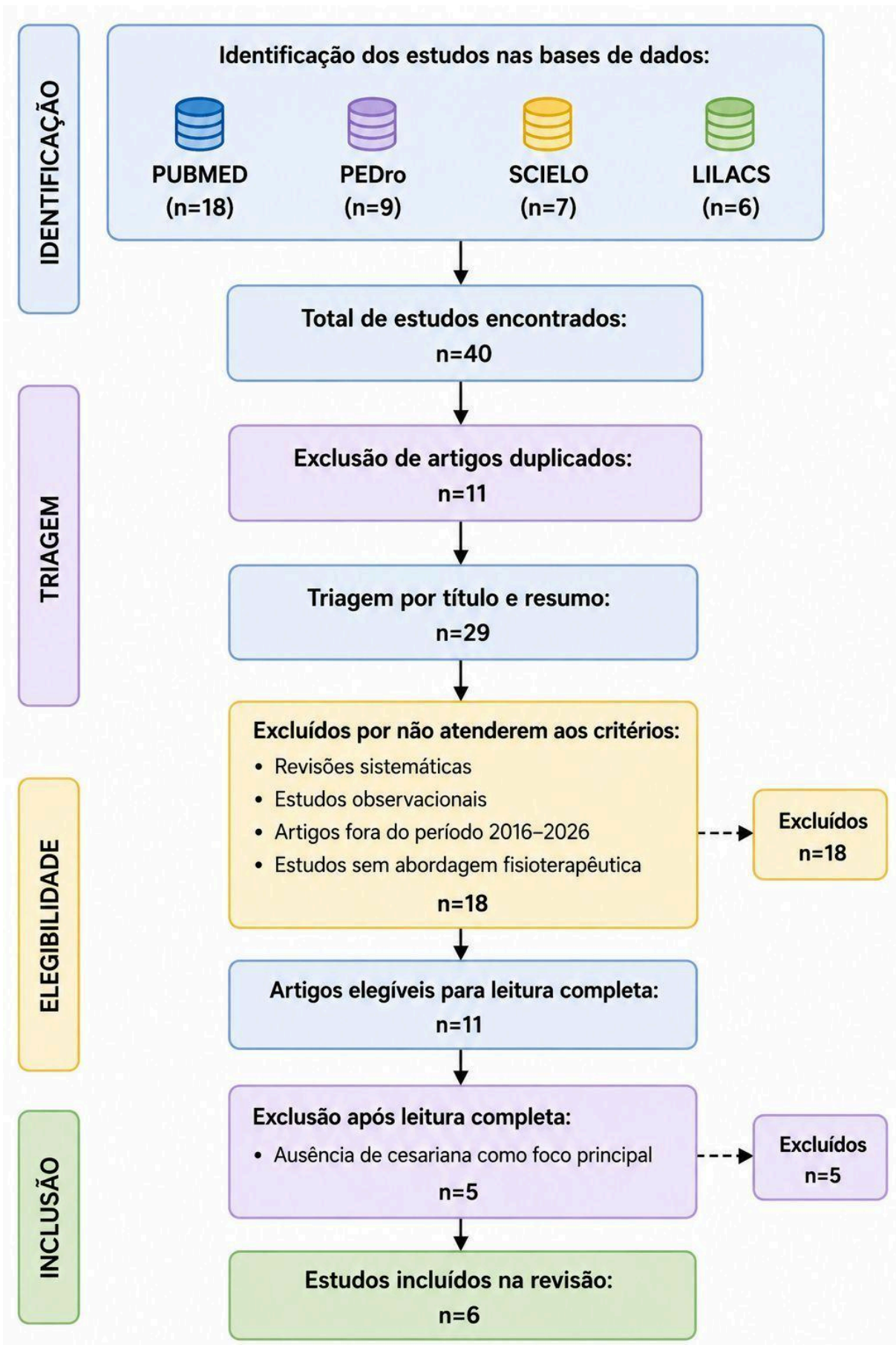
3. RESULTADOS

Foram identificados 40 estudos, utilizando artigos relacionados à atuação fisioterapêutica na recuperação pós-cesárea, alterações do puerpério, funcionalidade, dor pós-operatória e fatores associados às cesarianas no Brasil, sendo 18 provenientes da PubMed, 9 da PEDro, 7 da SciELO e 6 da LILACS.

Depois da etapa inicial, foram excluídos 11 estudos duplicados, ficando com 29 artigos. A leitura de títulos e resumos levou à exclusão de 18 estudos que não atendiam aos objetivos, restando 11 artigos para leitura completa. Desses, 5 foram excluídos por incompatibilidade de foco, e a revisão foi concluída com 6 artigos científicos, além do livro Rezende Obstetrícia como referência teórica complementar.

Os estudos analisados se apresentam na sua maioria como ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados. De maneira geral, os estudos indicam que a fisioterapia contribui de forma significativa para a recuperação pós-cesárea, podendo alcançar um resultado satisfatório e promovendo a redução da dor, o aumento da mobilidade e a melhora da funcionalidade das puérperas.

- Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão



•

- Quadro 1 – Síntese dos estudos analisados

Autor/Ano	Participantes	Intervenção	Principais resultados
Berlotti et al., 2023	40 puérperas divididas em 2 grupos: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo intervenção (GI) n=20 • Grupo Placebo (GP) n= 20 	GI: ultrassom terapêutico associado à estimulação elétrica. GP: aplicação placebo/simulada	O grupo intervenção apresentou redução significativa da dor pós operatória e melhora da capacidade funcional quanto comparado ao grupo placebo.
Pilch et al., 2024	60 mulheres divididas em 2 grupos: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo Intervenção (GI) n=30 • Grupo Controle (GI) n=30 	GI: fisioterapia obstétrica associada à TENS. GC: cuidados pós-operatórios convencionais	O GI apresentou melhor controle da dor, recuperação intestinal mais rápida e maior conforto pós-operatório
Moreira et al., 2026	52 mulheres divididas em: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo Exercício (GE) n=26 	GE: exercícios hipopressivos. GC: orientações habituais pós-parto	O grupo exercício apresentou melhora da função abdominal e redução dos sintomas do assoalho pélvico comparado com o grupo que apenas

	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo Controle (GI) n=26 		recebeu orientações.
Trindade, 2025	<p>50 participantes divididas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo Laser (GL) n=25 • Grupo Controle (GP) n=25 	<p>GL: laser de baixa potência na cicatriz cirúrgica.</p> <p>GC: cuidados usuais</p>	O grupo laser apresentou redução significativa da dor e melhora do processo de cicatrização
Delgado Alexandre et al., 2026	<p>48 mulheres divididas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo Tratamento (n=24) • Grupo Controle (n=24) 	<p>GT: cinesioterapia associada a agentes físicos.</p> <p>GC: tratamento convencional</p>	O grupo tratamento apresentou redução da diástase abdominal e melhora funcional da musculatura abdominal
Uzunkaya Oztoprak et al., 2022	<p>48 mulheres submetidas à cesariana divididas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo Intervenção (GI) n=24 • Grupo Controle (GC) n=24 	<p>GI: aplicação de Kinesio Taping nos músculos retos abdominais e mamas no pós operatório associado aos cuidados habituais.</p> <p>GC: apenas cuidados habituais pós-operatórios</p>	O grupo intervenção apresentou melhora do conforto pós-operatório, redução da dor aguda, melhora na amamentação e funcional quando comparado ao grupo controle

4. DISCUSSÃO

Os estudos analisados nesta revisão mostraram que diferentes recursos fisioterapêuticos podem trazer efeitos positivos na recuperação pós-cesárea. Em especial, eles se relacionam ao controle da dor, à melhora funcional, à recuperação abdominal e ao bem-estar materno. Ainda assim, os resultados variaram conforme o tipo de intervenção aplicada e os desfechos avaliados.

O estudo de Bertotti et al. (2023) indicou que a combinação de ultrassom terapêutico com estimulação elétrica promoveu redução significativa da dor cicatricial e melhorou a capacidade funcional no pós-operatório imediato da cesariana. Os autores observaram melhora principalmente nos aspectos sensoriais e afetivos da dor quando comparado aos grupos controle e placebo. Esses resultados estão de acordo com os achados de Pilch et al. (2024), que também identificaram melhora relevante da dor pós-operatória ao utilizar a TENS em conjunto com a fisioterapia obstétrica. Ambos os estudos reforçam a eficácia dos recursos eletroterapêuticos no manejo da dor após cesariana.

Além disso, o estudo de Bertotti et al. (2023) mostrou uma melhora funcional precoce nas puérperas submetidas à intervenção combinada. Esse resultado se aproxima dos achados de Uzunkaya-Oztoprak et al. (2023), que observaram melhora do conforto no pós-operatório e da funcionalidade em mulheres submetidas ao Kinesio Taping após cesárea. Embora os recursos utilizados sejam diferentes, ambos os estudos indicam que intervenções fisioterapêuticas não farmacológicas podem favorecer uma recuperação mais rápida e melhorar o bem-estar materno no puerpério imediato.

No que diz respeito à eletroterapia, os achados de Pilch et al. (2024) também se alinham com os resultados observados por Baransel et al. (2024), que avaliaram os efeitos da TENS no período pós-parto imediato. Os autores identificaram melhora significativa da dor, do conforto e da recuperação pós-operatória em mulheres submetidas à cesariana.

Dessa forma, os estudos demonstram consenso quanto à efetividade da TENS como recurso analgésico seguro e eficaz no pós-operatório cesariano.

Quanto aos exercícios terapêuticos, Moreira et al. (2026) observaram melhora significativa da função abdominal e redução dos sintomas relacionados ao assoalho pélvico após a realização de exercícios hipopressivos. Esses achados são semelhantes aos do estudo de Delgado Alexandre et al. (2026), no qual a associação entre cinesioterapia e agentes físicos promoveu a redução da diástase abdominal e melhorou a funcionalidade da musculatura abdominal.

De modo geral, ambos os estudos reforçam a importância do exercício terapêutico na recuperação musculoesquelética no pós-parto. Ainda assim, há diferenças entre as intervenções propostas: Moreira et al. (2026) focaram principalmente em exercícios hipopressivos voltados para a ativação abdominal profunda e do assoalho pélvico, enquanto Delgado Alexandre et al. (2026) utilizaram uma combinação de cinesioterapia e agentes físicos, com uma abordagem mais ampla da funcionalidade abdominal.

Mesmo com protocolos distintos, os dois estudos apontaram benefícios significativos na recuperação funcional das puérperas.

Quanto ao uso da laserterapia, Trindade (2025) observou uma redução significativa da dor e uma melhora importante da cicatrização cirúrgica em mulheres submetidas ao laser de baixa potência, quando comparadas aos cuidados convencionais. Esse resultado se diferencia parcialmente dos estudos focados apenas no controle da dor, porque, além de promover analgesia, a laserterapia também teve um efeito positivo no processo cicatricial. Dessa forma, o laser de baixa potência mostrou um potencial terapêutico adicional na recuperação dos tecidos após a cirurgia.

Além disso, os estudos analisados indicaram que as intervenções fisioterapêuticas tendem a trazer mais benefícios do que o uso isolado de terapias farmacológicas. Isso acontece principalmente porque essas intervenções ajudam a reduzir o desconforto no pós-operatório, sem aumentar os riscos clínicos. Por exemplo, Bertotti et al. (2023) e Uzunkaya-Oztoprak et al. (2023) relataram melhora no conforto e na funcionalidade, sem efeitos adversos relevantes.

Ainda assim, alguns pontos metodológicos limitaram a comparação entre os estudos incluídos. Entre eles, destacam-se amostras pequenas, diferentes

protocolos terapêuticos e o uso de instrumentos variados para avaliar a dor e a funcionalidade. Com isso, fica mais difícil comparar diretamente os resultados, o que reforça a necessidade de novos ensaios clínicos randomizados, com maior padronização metodológica.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos analisados, conclui-se que a atuação fisioterapêutica no período pós-cesárea apresenta resultados positivos e relevantes para a recuperação das puérperas. Os recursos utilizados demonstraram eficácia principalmente na redução da dor pós-operatória, melhora da funcionalidade, recuperação da musculatura abdominal, auxílio na cicatrização e promoção do conforto materno, contribuindo para uma recuperação mais rápida e segura.

Entre as intervenções encontradas, destacaram-se a TENS, o ultrassom terapêutico, os exercícios hipopressivos, a cinesioterapia, a laserterapia e o Kinesio Taping, todos associados a benefícios importantes no puerpério imediato e tardio.

Além disso, observou-se que a fisioterapia pode favorecer a mobilização precoce, melhorar a independência funcional e auxiliar na prevenção de complicações decorrentes do pós-operatório cesariano.

Apesar dos resultados satisfatórios, os estudos apresentaram limitações metodológicas, como amostras reduzidas, diversidades nos protocolos terapêuticos e diferenças nos instrumentos de avaliação utilizados, dificultando comparações mais amplas entre os achados. Dessa forma, ressalta-se a necessidade de novos ensaios randomizados, com maior padronização metodológica e amostras mais representativas.

Portanto, os achados desta revisão indicam que a fisioterapia tem um papel importante, na recuperação abdominal e na promoção do conforto materno, sendo importante estratégia de assistência à mulher no período pós-cesárea, promovendo benefícios físicos e funcionais que impactam positivamente a qualidade de vida das puérperas, reforçando a importância da inserção do fisioterapeuta na equipe multiprofissional de cuidado materno.

REFERÊNCIAS

BURTI, J. S. et al. Assistência ao puerpério imediato: o papel da fisioterapia. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, Sorocaba, v. 18, n. 4, p. 193–198, 2016. Disponível em: Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba.

CARVALHO, B. F. A. et al. Cesariana eletiva: revisão integrativa sobre o discurso de mulheres e fatores que influenciam na escolha do parto cesáreo no Brasil. Revista de Medicina, São Paulo, v. 103, n. 1, 2024. Disponível em: Revista de Medicina USP.

DOMINGUES, R. M. S. M. et al. Processo de decisão pelo tipo de parto no Brasil: da preferência inicial das mulheres à via de parto final. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 30, supl. 1, p. S101–S116, 2014. Disponível em: Cadernos de Saúde Pública. (?)

MONTENEGRO, C. A. B.; REZENDE FILHO, J. Rezende Obstetrícia. 13. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

PEREIRA, T. R. C.; SOUZA, F. G.; BELEZA, A. C. S. Implicações da dor nas atividades funcionais no período pós-parto imediato, de acordo com o modo de parto e a paridade: estudo observacional. Brazilian Journal of Physical Therapy, São Carlos, v. 21, n. 1, p. 37–43, 2017. Disponível em: ScienceDirect

ROTHSTEIN, J. R. et al. Proporção de cesarianas segundo cor da pele e escolaridade materna nas diferentes regiões do Brasil.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes de atenção à gestante: a operação cesariana. Brasília: Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conitec>. Acesso em: 28 mai. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Declaração da OMS sobre taxas de cesáreas. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/161442/3/WHO_RHR_15.02_por.pdf. Acesso em: 28 mai. 2026.

SANTOS, K. S. A. et al. Factors for not performing a vaginal delivery: systematic review. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 7, 2022. Disponível em: Research Society and Development.

SANTOS, P. L. et al. A via de parto interfere nas atividades cotidianas no puerpério imediato? *ConScientiae Saúde*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 73–79, 2017. Disponível em: ConScientiae Saúde.

SILVA, E. C. et al. Alterações fisiológicas e emocionais no puerpério: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 9, 2021. Disponível em: Research Society and Development.

ALEXANDRE, Delgado et al. Physiotherapy with kinesiotherapy and physical agents to reduce postpartum diastasis recti: a randomised trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology: The Journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, v. 46, n. 1, p. 2608346, 2026.

BERTOTTI, Thalita Cristina Wolff et al. Combined ultrasound and electric field stimulations improve pain and functional capacity in immediate cesarean delivery: a randomized clinical trial, double-blind, and placebo-controlled. *Brazilian Journal Of Pain*, v. 6, n. 3, 2023.

MAZZONI, Cristiane Rose Rossi; RUIZ, Mariana Torreglosa. Physiotherapeutic interventions in the immediate postpartum period after cesarean section for prevention and relief of pain: study protocol for a randomized clinical trial. *Trials*, v. 27, n. 1, 2026.

TRINDADE, Maria Luci Quirino de Melo. Efetividade do laser de baixa potência comparado aos cuidados usuais na intensidade da dor e na cicatrização do pós operatório imediato de cirurgia cesariana: ensaio clínico randomizado. [S.l.]: Universidade Federal de Pernambuco, 12 maio 2025

PILCH, A. et al. Impact of obstetric physiotherapy and transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) on pain management and gastrointestinal function following cesarean birth: A randomized controlled trial. 2024.

MOREIRA, S. E. et al. Hypopressive exercises for diastasis recti and pelvic floor symptoms in postpartum women: A randomized trial. 2026.

UZUNKAYA-OZTOPRAK, P. et al. The effect of Kinesio Taping on acute pain, breastfeeding behavior and comfort level in women with cesarean section: A randomized controlled trial. Nigerian Journal of Clinical Practice, 2023.