

A importância da fisioterapia nas fases gestacionais

The importance of physiotherapy in gestational phases

La importancia de la fisioterapia en las fases gestacionales

Recebido: 17/05/2022 | Revisado: 29/06/2022 | Aceito: 01/07/2022 | Publicado: 10/07/2022

Layne Alves da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8225-9857>
Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil
E-mail: laynealves316@gmail.com

Vitória Ribeiro da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5801-8914>
Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil
E-mail: vitoribeiro009@gmail.com

Karla Camila Correia da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1538-7028>
Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil
E-mail: karlacamilac@yahoo.com.br

Resumo

O processo gestacional surge desde a fecundação e dura por nove meses, o qual pode ser dividido em três trimestres, gerando em cada um deles a modificação do organismo da mulher de maneira natural. Diante disso, podem ser formadas expectativas e dúvidas de como saber lidar com essas mudanças, tendo em vista que podem gerar dificuldades de adaptação, levando em conta as alterações fisiológicas, psicológicas e físicas. Por conseguinte, o presente trabalho tem o objetivo de avaliar a importância da equipe de fisioterapia durante todo o processo gestacional, ressaltando o seu papel de modo geral em meio a equipe multidisciplinar que realiza o pré-natal e o acompanhamento da gestante desde a concepção ao parto. A metodologia utilizada foi realizada por meio de pesquisa baseada em uma revisão integrativa da literatura, com a finalidade de permitir a análise completa de estudos e artigos científicos de forma sistemática e ampla, onde foi priorizado a revisão bibliográfica. De acordo com os achados, devido a consolidação do trabalho, conclui-se que é de suma importância a atuação do fisioterapeuta durante todo o processo gestacional e no puerpério, tendo em vista que proporciona o bem-estar da gestante, previne algias, desconforto e enfermidades ou intercorrências.

Palavras-chave: Fisioterapia; Gestação; Parto; Alterações fisiológicas.

Abstract

The gestational process arises from fertilization and lasts for nine months, which can be divided into three trimesters, generating in each of them the modification of the woman's organism in a natural way. Therefore, expectations and doubts can be formed about how to know how to deal with these changes, considering that they can generate adaptation difficulties, taking into account physiological, psychological and physical changes. Therefore, the present work aims to evaluate the importance of the physiotherapy team throughout the gestational process, emphasizing its role in general among the multidisciplinary team that performs prenatal care and the follow-up of pregnant women from conception to delivery. The methodology used was performed through research based on an integrative review of the literature, with the purpose of allowing the complete analysis of studies and scientific articles in a systematic and broad way, where the literature review was prioritized. According to the findings, due to the consolidation of the work, it is concluded that it is of paramount importance of physiotherapist's performance throughout the gestational process and in the puerperium, considering that it provides the well-being of the pregnant woman, prevents algias, discomfort and diseases or complications.

Keywords: Physiotherapy; Pregnancy; Childbirth; Physiological changes.

Resumen

El proceso gestacional surge de la fecundación y tiene una duración de nueve meses, que se pueden dividir en tres trimestres, generando en cada uno de ellos la modificación del organismo de la mujer de forma natural. Por ello, se pueden formar expectativas y dudas sobre cómo saber cómo afrontar estos cambios, considerando que pueden generar dificultades de adaptación, teniendo en cuenta los cambios fisiológicos, psicológicos y físicos. Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo evaluar la importancia del equipo de fisioterapia en todo el proceso gestacional, haciendo hincapié en su papel en general entre el equipo multidisciplinar que realiza la atención prenatal y el seguimiento de las embarazadas desde la concepción hasta el parto. La metodología utilizada se realizó a través de la investigación basada en una revisión integradora de la literatura, con el propósito de permitir el análisis completo de estudios y artículos científicos de manera sistemática y amplia, donde se priorizó la revisión de la literatura. Según los hallazgos, debido a

la consolidación del trabajo, se concluye que es de suma importancia el desempeño el fisioterapeuta durante todo el proceso gestacional y en el puerperio, considerando que proporciona el bienestar de la mujer embarazada, previene algias, molestias y enfermedades o complicaciones.

Palabras clave: Fisioterapia; Embarazo; Parto; Cambios fisiológicos.

1. Introdução

A gestação é o processo que surge desde a fecundação até o parto, o qual dura cerca de nove meses ou 40 semanas, e este período é habitualmente dividido em três trimestres, onde são originadas alterações fisiológicas, físicas e psicológicas. Diante disso, podem ser formadas expectativas e dúvidas de como saber lidar com essas mudanças, as quais podem gerar inúmeras dificuldades de adaptação (Sola et al., 2018). Durante o processo gestacional, a gestante deve realizar logo de início o pré-natal, que ocorre em todo o período da gestação, e ao final desse período, ocorre o parto que é o processo expulsivo do feto e, posteriormente, ocorre o puerpério que é o período que começa logo depois do parto. Desse modo, o puerpério pode ser dividido em imediato, que tem a duração de 1 a 10 dias e tardio, que é de 11 a 45 dias ou o mais longo, que é após 45 dias (Melo et al., 2021).

Na gestação, a mulher passará por diversos desafios, os quais podem ser destacados como alterações hormonais e modificações corporais, onde o organismo passa por um turbilhão de mudanças emocionais gerando sensibilidade, estresse, ansiedade e mudanças nos hábitos do cotidiano. Nesta fase, estas mudanças podem ocasionar problemas de adaptação que podem prejudicar, extremamente, o cotidiano não só da gestante como também do seu parceiro, tendo em vista que em cada mulher essas modificações destacam-se de uma forma diferente, e, conforme o período gestacional no qual se encontram (Alves e Bezerra, 2020).

Mesmo que para muitas mulheres este seja um momento mágico, não há como negar que por diversas vezes essas modificações são cercadas de desconfortos e limitações, que impossibilitam a mulher de ter uma vida igual à que tinha antes. Pelo fato de que todo corpo da mãe se altera para que consiga abrigar o bebê, alimentá-lo é possibilitar o seu desenvolvimento até o parto (Leite et al., 2021).

Neste contexto, a fisioterapia desempenha um importante papel, tendo em vista que vai ajudar a minimizar os desconfortos causados na gestação e no trabalho de parto, e, além disso, vai poder proporcionar diversos recursos no controle da dor, por meio do auxílio do fisioterapeuta, o qual contribuirá para a ocorrência de um ótimo trabalho de parto, trazendo bem estar para mãe e filho. No puerpério, a fisioterapia é de suma importância, devido esta fase poder causar complicações, visto que o corpo da mulher sofre muitas alterações, e a fisioterapia vai ajudar na prevenção, recuperação e tratamento, com o intuito de amenizar os efeitos das modificações fisiológicas.

A fisioterapia é extremamente valiosa, visto que em todas as fases o fisioterapeuta vai atuar com medidas preventivas, correção postural, relaxamento, exercícios respiratórios, alongamentos, exercícios para preparar a mulher para o parto com orientações sobre a musculatura do assoalho pélvico, mobilidade pélvica, posições para o alívio da dor, e, na fase final, prevenção e tratamento das alterações de todos os sistemas, além de orientações gerais. Com isso, o objetivo desse estudo é descrever a atuação do fisioterapeuta em todas as fases gestacionais.

2. Metodologia

A metodologia de pesquisa utilizada, foi baseada em uma revisão integrativa da literatura, com a finalidade de permitir a análise completa de estudos e artigos científicos de forma sistemática e ampla, onde foi priorizado a revisão bibliográfica para promover uma breve explicação acerca da problemática abordada, utilizando, dessa forma o conhecimento adquirido por meio das teorias publicadas em livros, revistas ou obras. Dessa forma, a pesquisa é realizada por meio de levantamento bibliográfico

que permitam ampliar a compreensão sobre as peculiaridades acerca da importância da fisioterapia em todas as fases gestacionais (Köche, 2015).

A pesquisa foi realizada pelas plataformas de busca SciELO, PEDro e PubMed, no período de fevereiro a junho de 2022, através de artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais entre 2014 a 2022 independentes do método de pesquisa utilizado.

Diante disso, para o levantamento dos artigos, foram utilizados os descritores Fisioterapia; Gestação; Parto; Alterações fisiológicas. Foram selecionados artigos com texto completo, em português e inglês, que apresentavam em seu título um dos temas pesquisados, publicados no período mencionado. Assim, o estudo realizado tem como objetivo a pesquisa de nível exploratória, tendo em vista que visa explicar as possíveis aplicações da fisioterapia nos períodos gestacionais, como também descritiva a fim de caracterizar suas características e funções.

3. Resultados e Discussão

Gestação

Entende-se que a gravidez é uma situação incomparável na vida da mulher, pois traz alterações psicológicas, fisiológicas, sociais e culturais com o intuito de proporcionar circunstâncias para o melhor crescimento e desenvolvimento fetal. As mudanças do corpo que ocorrem nesse processo são difíceis para qualquer mulher podendo ser perturbadoras (Gandolfi et al., 2019). A gravidez simboliza a criação de um novo ser. É um período na vida da gestante que começa desde a concepção percorrendo um período de 40-41 semanas. Diante disso, esse processo é dividido em três trimestres, o primeiro dura cerca de 1º a 12º semanas marcado por algumas alterações fisiológicas que indicam o começo do ganho de peso. No segundo ciclo, que é de 13 a 25 semanas, ocorre transformações visíveis no corpo da mulher, e no terceiro trimestre, a partir da 26 semana acontece um acréscimo das queixas físicas, onde estas queixas surgem, devido este período ser definido pelo maior desenvolvimento do bebê, tendo em vista que também irá aumentar o peso da mãe e ser finalizado com o parto (Coutinho et al., 2014).

Por conseguinte, na gravidez o corpo sofre inúmeras mudanças, tais como o aumento da cintura, do quadril, das glândulas mamárias, no centro de gravidade, aumentando a curvatura lombar e provocando o aparecimento de algias posturais, como as lombalgias, ou mesmo as lombociatalgia. Outras dificuldades aparecem também, como, o déficit respiratório, dificuldade na digestão, aumento da frequência cardíaca, alterações hormonais e edema em membros (Gandolfi et al., 2019).

A mulher vive essa fase de constantes mudanças tanto do aspecto biológico quanto do psíquico, podendo variar de gestante para gestante (Silva et al., 2015). A mulher tem o dever de conhecer mais a respeito das alterações que afetam tanto o organismo como também o desenvolvimento do seu corpo (Gandolfi et al., 2019).

A percepção das gestantes sobre as modificações provenientes da gravidez está direcionada ao aumento de peso, das mamas e do abdome, sendo que estas modificações são destacadas de forma distinta por cada mulher, de acordo com o período gestacional em que se encontram, sendo o segundo e terceiro ressaltados como períodos em que ocorrem as mais significativas modificações corporais (Alves & Bezerra et al., 2020).

Contudo, acaba sendo notadas alterações posturais no sistema respiratório, no metabolismo, no sistema urinário, assim também, como nos órgãos genitais, sendo capaz de serem agravados ao longo da gestação (Castro et al., 2021). Diante desta situação observa-se que as gestantes carecem de atenção qualificada vinda dos profissionais da saúde, com o intuito de poder encarar as alterações provenientes do período gestacional. É essencial um apoio de pré-natal de alta qualidade, com a supervisão de uma equipe multidisciplinar, assim possibilitando uma melhor qualidade de vida das gestantes nestes momentos, evitando possíveis complicações maternas e neonatais (Gandolfi et al., 2019).

Fases gestacionais

Segundo Marques (2021 p. 2) “O acompanhamento pré-natal, por meio de ações preventivas, busca assegurar o saudável desenvolvimento da gestação e possibilitar o nascimento de um bebê saudável, com preservação de sua saúde e de sua mãe”. A assistência ao pré-natal necessita ser iniciada precocemente, assim as medidas preventivas conseguem ter um alcance maior, e no tratamento algumas afecções é capaz de ser realizado antecipadamente do provável envolvimento do concepto (Silva et al., 2018).

Diante da vivência de tais alterações físicas e emocionais, as mulheres devem procurar assistência com o intuito de ajudar nas necessidades ao longo da gestação do parto e do puerpério (Bertochi et al., 2018). Segundo Borba (2021 p. 324) “O parto é um acontecimento natural, sendo uma experiência subjetiva e complexa que varia de mulher para mulher”.

No primeiro trimestre gestacional, surgem inúmeras curiosidades e dúvidas da gestante acerca de como deve prosseguir, quais cuidados tomar, como se preparar, e, surge medo em muitos casos, até mesmo ansiedade. Com isso, nas primeiras consultas de pré-natal, é de suma importância que o profissional esclareça todas as dúvidas da gestante, é necessário orientá-la sobre a importância de realizar um pré-natal completo para que ela consiga se adaptar as mudanças do seu corpo, sendo muito importante o controle do peso e cuidados habituais com o seu organismo. Assim, o fisioterapeuta deve buscar assegurar a gestante dos cuidados com a sua saúde e a de seu bebê (Marques et al., 2021).

Durante o período gestacional, no primeiro e no segundo trimestre, o pré-natal é extremamente importante para que a gestante obtenha conhecimentos acerca dos cuidados que deve conter para que possa ter uma gestação saudável e sem ocorrências. Dessa forma, durante o acompanhamento do segundo trimestre, são realizados exercícios e orientações à gestante, que vão desde um simples alongamento, correção de respiração até a correção de posturas que possam gerar dor e desconforto a mulher, tendo em vista as alterações fisiológicas que ocorrem (Silva e Arilo, 2020).

O parto é um processo fisiológico cercado de muitas sensações, é apontado como uma vivência alegre e empoderada, mas, no entanto, pode mostrar efeitos negativos (Borda et al., 2021). Mesmo na atualidade o parto é marcado por sensações de medo, dor, ansiedade, angústia e de desorientação por meio das parturientes, pelo fato que as mulheres em maior parte dos casos não estão prontas para enfrentar essa etapa (Brandolfi et al., 2013).

No que se refere ao alívio da dor da parturiente, a prática dos métodos não farmacológicos são recomendados como uma opção a fim de substituição de anestésicos e analgésicos durante o período de trabalho de parto. Nesta perspectiva, estes cuidados são incentivados através da recomendação da prática de algumas ações não farmacológicas, como liberdade de adotar posturas e posições variadas, deambulação, respiração ritmada e ofegante, comandos verbais e relaxamento, banhos de chuveiro e de imersão, toque e massagens e o uso da bola (Sanarmed, 2017).

Portanto, o puerpério se qualifica como um período complicado para a mulher, em que ela vive novas experiências, como o processo de amamentação, cuidar do bebê, dor lar além de ser esposa e mãe (Bertochi et al., 2018). Segundo Castiglioni (2020 p. 2) “O puerpério é o período do ciclo gravídico-puerperal que corresponde à regressão física gravídica e à passagem para o exercício da maternidade”.

Papel da fisioterapia nas fases gestacionais e achados científicos

Durante a realização da pesquisa, inúmeros artigos foram encontrados, e dentre eles, foi possível destacar alguns artigos que proporcionaram o desenvolvimento de uma breve analogia acerca da problemática abordada. Dessa forma, foram destacados artigos que mostraram de forma intrínseca o papel do fisioterapeuta no percorrer da realização do pré-natal e puerpério, proporcionando um cuidado seguro e eficaz as gestantes. No quadro 1, é apresentado o autor, ano, objetivo de estudo e conclusão de pesquisa, com a finalidade de melhor compreensão e embasamento de pesquisa.

Quadro 1: Principais autores sobre o papel do fisioterapeuta do pré-natal e puerpério.

Autor, ano	Objetivo do estudo	Resultados e/ou conclusão do estudo
Alves e Bezerra, 2020.	Analisar a percepção das gestantes acerca das principais mudanças que ocorrem em seu corpo durante o período gestacional.	Foi constatado a falta de literatura adequada e atualizada para o desenvolvimento de trabalhos científicos, não permitindo um maior desenvolvimento científico e social.
Silva et al., 2021.	Demonstrar a importância do fisioterapeuta durante o período gestacional e o período pós-parto.	O fisioterapeuta tem ação importante tanto no período gestacional quanto no período de pós-parto, através de técnicas que melhoram a dor, a postura corporal, contribui no parto, minimizando lesões no assoalho pélvico.
Santos et al., 2020.	Avaliar o nível de conhecimento de mulheres grávidas a respeito da atuação fisioterapêutica durante a gravidez, no pré-natal na Santa Casa de Misericórdia do município de Anápolis-GO.	Observou-se que o nível de conhecimento de cada gestante acerca do tema que foi pedido tem relação com escolaridade, classe econômica e social como pode ser observado na tabela presente no trabalho.
Leidens et al., 2021.	Trazer um melhor entendimento do parto e expor as práticas fisioterapêuticas que podem ser adotadas nesse processo.	A fisioterapia é eficaz e benéfica para a diminuição da dor durante o trabalho de parto. É um processo natural pelo qual a mulher passa e este é dividido em períodos e traz à gestante uma nova possibilidade de vivenciar o parto, reduzindo a dor, trazendo mais segurança e contribuindo para um menor tempo de duração desse processo.
Brandolfi et al., 2017.	A promoção da redução do quadro algico através da intervenção fisioterapêutica em gestantes em trabalho de parto ativo do Centro Obstétrico de um Hospital do Sul de Santa Catarina (SC).	A abordagem fisioterapêutica junto à equipe de centros obstétricos é benéfica, atuando em orientações quanto a mobilidade adequada à gestante, aderindo o uso de posturas verticais bem como o uso de técnicas de terapia manual, influenciando de maneira positiva na fase ativa do trabalho de parto, diminuindo a dor e o tempo do trabalho de parto, demonstrando a relevância desse estudo.
Coutinho et al., 2019.	Verificar a eficiência dos tratamentos fisioterapêuticos na reabilitação da diástase do músculo reto abdominal (DMRA) no puerpério.	Ações desenvolvidas no tratamento da DMRA vêm apresentando bons resultados e demonstram assim a importância da fisioterapia na atenção à puérpera, o que contribui para a difusão do campo da fisioterapia na saúde da mulher.

Fonte: Elaboração Própria.

De acordo com o levantamento dos dados encontrados durante a pesquisa, foi possível observar a enorme falta de artigos que contribuíssem para o desenvolvimento dos trabalhos encontrados.

A gestação é um processo único na vida de uma mulher, e embora, se espere que este momento seja de experiências saudáveis, podem aparecer problemas de ordem física, social e relacional. As grandes modificações vividas nesse tempo podem apresentar as mulheres complicações específicas de mortalidade materna. Dessa forma, as puérperas requerem cuidados especiais dos profissionais de saúde (Burti et al., 2016).

Dentro de todas essas alterações fica evidente o quanto a fisioterapia é importante. A fisioterapia é, segundo o COFFITO (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional), “uma área de conhecimento em saúde, que estuda os distúrbios cinéticos e sinérgicos funcionais que acometem os órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por traumas ou por condições adquiridas”. Nesse sentido, o fisioterapeuta se apresenta capaz de colaborar e proporcionar a melhora da qualidade de vida da gestante.

A atuação da fisioterapia é de suma importância, quando se trata do desconforto postural e do assoalho pélvico. As alterações posturais são normais devido ao período gestacional e ao ganho de peso, onde ocorre o deslocamento do centro de gravidade, ocasionando alterações na conformação da coluna lombar e na região pélvica, conforme o crescimento do bebê ocorre a modificação corporal da gestante (Leidens et al., 2021).

No decorrer da gravidez acontecem mudanças osteomusculares em consequência da ação hormonal, ocasionando frouxidão ligamentar dessa forma mudando a biomecânica estrutural assim também como o aumento da mobilidade da articulação do assoalho pélvico (Silva et al., 2018). Segundo Burti (2016 p. 194) Essas alterações determinarão uma mudança do ângulo de inserção dos músculos abdominais e pélvicos, resultando em uma distensão muscular excessiva e prejuízo do vetor de força e da contração desses músculos.

Diante disso, o principal hormônio responsável por essas ações é o relaxina, no qual provoca o aumento do relaxamento articular e os ligamentos que favorece a anteversão pélvica e o aparecimento de uma lordose localizada na região

lombar devido ao aumento do peso. Conforme o útero gravídico vai crescendo, gera alterações no sistema circulatório, principalmente nos membros inferiores, ocorrem inchaços e câimbras, interferindo na qualidade de vida, como incapacidade motora, má qualidade no sono, fadiga, problemas psicológicos e diminuição no desempenho de atividades (Silva et al., 2021).

Referente a mobilidade corporal durante o processo de parturição, podemos observar que envolve fatores fisiológicos, psicológicos, culturais e, principalmente, o apoio e a orientação da equipe obstétrica. A atuação do fisioterapeuta é de suma importância no momento do parto, tendo em vista que irá proporcionar a redução da dor, garantindo conforto e segurança (Silva et al., 2021).

Segundo Brandolfi et al., 2017, durante o trabalho de parto, a parturiente requer mobilidade pélvica e uso intensivo da musculatura do abdômen, do períneo e do diafragma respiratório. Diante disso, é necessário que haja um fisioterapeuta capacitado para lidar com as múltiplas alterações musculoesqueléticas e com quaisquer intercorrências que ocorram durante o parto.

Durante o trabalho de parto, o fisioterapeuta utiliza de meios não farmacológicos durante a sua assistência, e isto pode prevenir inúmeras reações medicamentosas. Além disso, durante os momentos que antecedem ao parto, o profissional utiliza técnicas como deambulação, adoção de posturas verticais, exercícios respiratórios, exercícios na bola, técnicas de relaxamento, analgesia por meio da Eletroestimulação Transcutânea (TENS), massagens, banhos quentes, crioterapia, acupuntura e muitas outras, as quais possibilitam o bem-estar da parturiente (Ramos et al., 2018).

4. Considerações Finais

Diante do que foi exposto, observa-se a suma importância da atuação do fisioterapeuta durante todo o processo gestacional e no puerpério, tendo em vista que proporciona o bem-estar da gestante, previne algias, desconforto e enfermidades ou intercorrências. Apesar de ser pouco citado ainda, a atuação do fisioterapeuta desde o início do pré-natal promove segurança ao paciente sanando todas as dúvidas e orientando a gestante acerca dos cuidados que deve manter durante todo o processo gestacional.

A assistência prestada pelo fisioterapeuta durante o trabalho de parto promove a valorização da gestante, o relaxamento da musculatura vaginal, o controle respiratório, a adequação da postura, o alívio de dor na região lombo sacral, e entre outros benefícios, os quais já foram citados ao decorrer do trabalho. O papel do fisioterapeuta é muito amplo e de suma importância durante todo o processo gestacional, e quando há um acompanhamento, há a diminuição não só de dores, mas de ansiedade e medo das gestantes. Os cuidados realizados pelo profissional de fisioterapia irão proporcionar uma gestação mais saudável, diminuição de desconfortos, prevenção de problemas como edemas ou dispneia por meio de orientações e exercícios específicos.

O acompanhamento do pré-natal deve ser realizado de forma interdisciplinar, contendo cuidados médicos, dos profissionais de enfermagem, odontológico, do nutricionista e do fisioterapeuta, onde todos devem estar disponíveis para atendimentos de forma gratuita por meio do Sistema Único de Saúde, o que pode favorecer as gestantes de baixa renda.

Referências

- Alves, T. V & Bezerra, M. M. M. (2021). *Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional*. Id on Line Rev. Mult. Psic
- Bandolfi, J. A. et al (2017). Atuação fisioterapêutica para redução do quadro algico no trabalho de parto ativo. *Revista Inova Saúde*, 6(2).
- Burti, J. S. et al. (2016). Assistência ao puerpério imediato: o papel da fisioterapia. *Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba*.
- Borba, E. O et al (2021). *Assistência fisioterapêutica no trabalho de parto*. Universidade de Passo Fundo.
- Castiglioni, C. M. et al (2020). Práticas de cuidado no puerpério desenvolvidas por enfermeiras em Estratégias de Saúde da Família. *Rev. Enferm. UFSM*.
- Castro H. (2021). Benefícios da fisioterapia na gestação. *Universitário Goiânia Goiás*.

- Coutinho, E. C. et al (2014). Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães?. *Rev Esc Enferm USP*.
- Coutinho, L. M. F et al (2019). Eficiência dos tratamentos fisioterapêuticos para a diástase do músculo reto abdominal no puerpério: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas, Saúde e Tecnologia*, 8(1), 39-52.
- Gangolfi et al (2019). Mudanças na vida e no corpo da mulher durante a gravidez. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*. 27(1), 126-
- Köche, José Carlos (2015). *Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa* / José Carlos Köche. Vozes.
- Leidens, G. M.; et al (2021). A importância da fisioterapia para a redução da dor durante o trabalho de parto. *Revista Liberum Accessum*, 11, 7-12.
- Leite, R. et al (2021). Atuação da fisioterapia na gestação. *Brazilian Journal of Development*.
- Marques, B. L.; et al (2021). Orientações às gestantes no pré-natal: a importância do cuidado compartilhado na atenção primária em saúde. *Scielo*, 25.
- Melo, J. A. L. et al (2021). Intervenção Fisioterapêutica no puerpério imediato: O que há de evidências na última década? *Research, Society and Development*, 10(3).
- Ramos, S. A.; Morais, V. L. & Maciel, D. M. V. L. (2018). Estratégias fisioterapêuticas para alívio da dor durante trabalho de parto. *Scire Salutis*, 8(2), 76-87.
- Santos, G. S. et al (2020). *O nível de conhecimento de mulheres grávidas sobre a fisioterapia durante a gravidez e no trabalho de parto*. Anais da XIX Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia, 8(2).
- Sanarmed, (2017). *A importância da fisioterapia no parto natural*, 2017.
- Silva, L. S. et al (2015). Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos. *Revista Faculdade Montes Belos*.
- Silva, J. R.; Resplandes, W. L. & Silva, K. C. C. (2021) Importância do fisioterapeuta no período gestacional. *Research, Society and Development*, 10(11).
- Silva, R. A. B. et al (2018). Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa de literatura. *ReonFacema*.
- Silva, P. C. & Arilo, L. M. C (2020). *Atividades e orientações do fisioterapeuta em um grupo de gestante no município de Porto Franco – MA*. Uma-SUS.
- Sola, C. F. et al (2021). *Sexualidade durante todas as fases da gravidez: experiências de gestantes*. *Acta Paul Enferm*. 31(3):305-12.