

FISIOTERAPIA DA SAÚDE PÉLVICA: CONSIGO, NO CICLO DA VIDA

O FISIOTERAPEUTA NA ÁREA DA SAÚDE PÉLVICA E DA MULHER DEVE DEMONSTRAR COMPETÊNCIAS PARA PROMOVER A SAÚDE E PREVENIR A DOENÇA, E AINDA INTERVIR EM CONDIÇÕES ESPECÍFICAS AO LONGO DO CICLO DE VIDA, EXPLICA A FISIOTERAPEUTA SÓNIA VICENTE

A

gravidez e o pós-parto são momentos que fazem parte do ciclo de vida da mulher que decide ser mãe, mas que envolvem grandes alterações físicas e psicológicas. “A fisioterapia assume um papel essencial, não só na intervenção de disfunções já instaladas, mas também na prevenção e capacitação da mulher para viver estas fases de forma saudável, ativa e

informada”, explica a fisioterapeuta Sónia Vicente, que falou na rubrica do canal televisivo NOW sobre esta área de intervenção. Essa intervenção do fisioterapeuta da área da saúde pélvica e da mulher é concretizada no âmbito da atividade física e exercício, na saúde sexual e reprodutiva no período perinatal: preparação para o nascimento e pós-parto, disfunções do pavimento pélvico (feminino, masculino e da criança), patologia da mama e menopausa, exemplifica a fisioterapeuta. A gravidez e o pós-parto são momentos que fazem parte do ciclo de vida da mulher

A IMPORTÂNCIA DA ORDEM DOS FISIOTERAPEUTAS

A Ordem dos Fisioterapeutas “é um órgão regulador e importante que nos ajuda a crescer enquanto profissão, podendo os fisioterapeutas trabalhar sozinhos ou em equipa. O facto de podermos trabalhar com o acesso direto às pessoas é muito importante. A Ordem tem ajudado a organizar a prática da fisioterapia, não só dos profissionais como generalistas, mas também enquanto área de intervenção. É o caso da área da saúde pélvica e da mulher, mais orientada.”

que decide ser mãe, mas que envolvem grandes alterações físicas e psicológicas.

“O fisioterapeuta pode identificar precocemente essas alterações e atuar de forma eficaz em situações como dor pélvica e lombar, disfunções das articulações da bacia, desequilíbrios posturais e musculares, e ainda promover uma recuperação adequada no pós-parto, incluindo após o parto vaginal ou cesariana”, sublinha Sónia Vicente.

Mais: tem “um papel relevante na gestão da gravidez de alto risco, orientando sobre a necessidade de repouso seletivo ou restrição de atividades quando indicado”. Ao longo de todo o ciclo perinatal, “os





A fisioterapeuta Sónia Vicente explicou as vantagens da fisioterapia da saúde pélvica

programas de exercício e movimento são adaptados à fase gestacional e ao estado de saúde da mulher, com o objetivo de manter e melhorar a sua condição física, promover uma boa ergonomia nas tarefas diárias e no cuidado com o bebé, apoiar a amamentação com orientações posturais e prevenir ou tratar disfunções do pavimento pélvico, como a incontinência urinária ou os prolapso.

MATERNIDADE MAIS SAUDÁVEL

A capacitação da mulher é um dos pilares fundamentais do acompanhamento do fisioterapeuta, destaca Sónia Vicente. “Através da educação, do movimento consciente e da intervenção preventiva e personalizada, a fisioterapia contribui de forma decisiva para uma maternidade mais saudável, positiva e empoderada, respeitando as necessidades físicas, emocionais e sociais da mulher ao longo de todo o período da gravidez e do pós-parto.”

A sua intervenção nesta área da saúde da mulher pode acontecer de forma independente ou integrada numa equipa, em que o fisioterapeuta trabalha com os outros profissionais, traçando objetivos comuns dentro de cada área de atuação, como explica a profissional.

SAÚDE ÓSSEA E MENOPAUSA

Para além da gravidez e pós-parto, o apoio da fisioterapia desempenha um papel essencial e abrangente na promoção da saúde da mulher ao longo de todas as

fases da vida, com foco não apenas na recuperação, mas também na prevenção de disfunções e na promoção de um estilo de vida saudável e funcional.

“Na área da saúde óssea, um problema comum na menopausa, a intervenção do fisioterapeuta é fundamental na prevenção e gestão da osteopenia e osteoporose (diminuição do tecido ósseo),

reduzindo os riscos de fraturas e outras complicações associadas à perda de densidade mineral óssea”, destaca Sónia Vicente. Na menopausa, além da perda óssea, “o fisioterapeuta tem um papel importante na gestão das alterações fisiológicas e funcionais que ocorrem, como a perda de massa muscular, alterações do sono, do humor e do metabolismo, contribuindo para a manutenção da saúde e da autonomia”.

Com o avanço da idade, o fisioterapeuta continua a ser “essencial na promoção do envelhecimento ativo e saudável, com atenção às necessidades específicas da população geriátrica, prevenindo quedas, mantendo a mobilidade e incentivando a independência”.

A atuação do fisioterapeuta na área da saúde pélvica “engloba as condições do foro ginecológico, urológico e gastroenterológico e é cada vez mais reconhecida como essencial para a melhoria da qualidade de vida e funcionalidade de mulheres, homens e crianças”, assinala. “Estas condições, muitas vezes subdiagnosticadas ou pouco abordadas, podem afetar significativamente a saúde física, emocional e sexual dos indivíduos.”

Outro eixo fundamental da intervenção fisioterapeuta diz respeito à “prevenção e recuperação/habilitação em contextos cirúrgicos”. Antes e depois de cirurgias ginecológicas, urológicas, anorretais, genitais, da próstata ou ostomias intestinais, “a atuação visa preservar a função, reduzir a dor, prevenir complicações e acelerar o retorno às atividades diárias”, conclui Sónia Vicente.

DISFUNÇÕES DO PAVIMENTO PÉLVICO

As disfunções do pavimento pélvico, que podem surgir ao longo da vida em diferentes faixas etárias, incluem a incontinência urinária e fecal, o prolapso dos órgãos pélvicos, a disfunção sexual associada à fraqueza muscular, à hiperatividade ou a síndromes dolorosas, bem como disfunções anorretais relacionadas com a defecação, obstipação crónica, fissuras anais e complicações hemorroidárias, refere Sónia Vicente. “O fisioterapeuta avalia e intervém de forma individualizada, promovendo o fortalecimento, relaxamento ou reeducação funcional da musculatura envolvida, consoante o diagnóstico.”

A dor pélvica crónica – frequentemente multifatorial – “abrange condições como cistite intersticial, síndrome do cólon irritable, obstipação, endometriose, dismenor-

reia, síndrome pré-menstrual, dispareunia (dor na relação sexual) e vulvodinia (dor e desconforto na zona da vulva – parte externa da vagina)”.

É ainda “importante ressaltar que apesar de as disfunções pélvicas serem mais frequentes na mulher, a verdade é que o homem também as pode ter, na maioria das vezes associadas a cirurgia da próstata ou do intestino. Apesar de não ser muito falado, as disfunções do pavimento pélvico também existem em atletas tanto homens como mulheres, na maioria das vezes associado a desportos de alto impacto”. Os atletas são, aliás, “um grupo de risco e é importante que os fisioterapeutas intervenham nestas populações para terem uma melhor performance”.