



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS  
CURSO DE FISIOTERAPIA

ANA BEATRIZ MACHADO DE ANDRADE LIPU  
LAIZA ALMEIDA GONÇALVES  
PATRÍCIA ALVARENGA MÁXIMO VIEIRA  
TAIANE FRANCIELE EVA

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA QUALIDADE DE VIDA EM  
MULHERES COM ENDOMETRIOSE – UMA REVISÃO DA LITERATURA**

LAVRAS-MG

2024

ANA BEATRIZ MACHADO DE ANDRADE LIPU  
LAIZA ALMEIDA GONÇALVES  
PATRÍCIA ALVARENGA MÁXIMO VIEIRA  
TAIANE FRANCIELE EVA

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA QUALIDADE DE VIDA EM  
MULHERES COM ENDOMETRIOSE – UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Centro Universitário de Lavras como requisito  
parcial para obtenção do título de Bacharel em  
Fisioterapia.

Orientador:  
Professor Doutor Renato Carvalho Vilella

LAVRAS-MG

2024

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento  
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

L767b

Lipu, Ana Beatriz Machado de Andrade.

Benefícios da fisioterapia pélvica na qualidade de vida de mulheres com endometriose - uma revisão de literatura / Ana Beatriz Machado de Andrade Lipu, Laiza Almeida Gonçalves, Patrícia Alvarenga Máximo Vieira, Taiane Franciele Eva – Lavras: Unilavras, 2024.

29f. : il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Fisioterapia) – Unilavras, Lavras, 2024.

Orientador: Prof. Renato Carvalho Vilella.

1. Fisioterapia. 2. Endometriose. I. Gonçalves, Laiza Almeida. II. Vieira, Patrícia Alvarenga Máximo. III. Eva, Taiane Franciele. IV. Vilella, Renato Carvalho Castro. (Orient.). V. Título.

Centro Universitário de Lavras  
Curso de Fisioterapia

Trabalho de conclusão de curso intitulado “BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES COM ENDOMETRIOSE – UMA REVISÃO DA LITERATURA” de autoria dos graduandos Ana Beatriz Machado de Andrade Lipu, Laiza Almeida Gonçalves, Patrícia Alvarenga Máximo Vieira, Taiane Franciele Eva, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

---

Professor Doutor Renato Carvalho Vilella – Orientador.

---

Professora Doutora Laiz Helena de Castro Toledo Guimarães

---

Professora Luciana Crepaldi Lunkes – Coord. Do Curso.

LAVRAS, 22 DE NOVEMBRO DE 2024.

Dedico este trabalho, em primeiro lugar, a Deus, por me conceder força e perseverança ao longo desta jornada. À minha família, expresso minha mais profunda gratidão: ao meu esposo, José Yan, por seu apoio constante e encorajamento inabalável; à minha mãe, Roseli, meu padrasto, Deyvison, e minha irmã, Ester, que, mesmo à distância, me fortaleceram; aos meus tios, Rosione e Agnaldo, e suas filhas, Manuela e Melissa, por me acolherem nos momentos em que mais precisei para continuar meus estudos. Estendo também meu sincero agradecimento à minha família paterna, por todo o apoio que me proporcionou ao longo desta trajetória.

Ana Beatriz Machado de Andrade  
Lipu

Dedico este trabalho com profunda gratidão e amor a todos aqueles que foram fundamentais para a realização deste projeto. Aos meus pais, Maria José e Ednilson, e ao meu irmão, Luiz Felipe, que foram meu maior combustível. Agradeço por terem caminhado ao meu lado durante toda esta jornada.

Agradeço ao meu esposo, Igor, por sua paciência e compreensão, por estar sempre ao meu lado, por entender a minha ausência e por ser meu porto seguro.

Aos meus avós maternos, Cláudio e Maria, e à minha tia Ana Cláudia, agradeço profundamente por me oferecerem um lar e tornarem meu caminho menos árduo. Sua generosidade e apoio nunca serão esquecidos.

Laiza Almeida Gonçalves

Dedico o presente trabalho a todos que, de alguma forma, contribuíram na minha jornada até aqui. Em especial ao meu marido Marcelo, as minhas inseparáveis filhas Lívia e Letícia, aos meus pais Ariosto e Maria e sogros Waldyr e Janete e, acima de tudo, a Deus.

Patrícia Alvarenga Máximo Vieira

Dedico esse trabalho a Deus que em nenhum momento me desamparou e sempre me concedeu força e coragem diante todos os desafios encontrados ao longo desse percurso. Dedico aos meus pais, Isamara e Albino que incansavelmente me apoiaram e se esforçaram para tornar essa caminhada a mais tranquila possível, aos meus irmãos Luiz Fernando e Talita e a todos da minha família, que sempre me incentivaram e motivaram a lutar pelos meus objetivos e aos profissionais e pacientes incríveis no qual tive o privilégio de conhecer ao percorrer essa jornada.

Taiane Franciele Eva

Agradecemos, em primeiro lugar, a Deus, por nos amparar e sustentar ao longo desta jornada. Expressamos igualmente nossa profunda gratidão aos professores pelos ensinamentos transmitidos e pelo inestimável suporte oferecido ao longo de nossa formação profissional. Em especial, agradecemos ao Professor Doutor Renato Carvalho Vilella pela valiosa orientação prestada durante a execução deste trabalho. Manifestamos, ainda, nosso sincero agradecimento aos nossos primeiros pacientes, com os quais tivemos o privilégio de interagir e atender durante os estágios. Seremos eternamente gratos pela confiança depositada em nosso aprendizado. Vocês permanecerão sempre em nossa memória!

**"Porque eu sei os planos que tenho para vocês, diz o Senhor; planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro."**

**Jeremias 29:11**

## **RESUMO**

**OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo rever a literatura para identificar os efeitos e benefícios da fisioterapia pélvica em mulheres portadoras de endometriose.

**MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão da literatura, através de consultas nas bases eletrônicas de dados, Scielo, Pedro e Pubmed com os critérios de busca definidos em data de publicação nos últimos 5 anos, idiomas português e Inglês, artigos livres e pagos.

**RESULTADOS:** Dos 25 artigos, 12 foram selecionados e os demais foram descartados por abordar temas de menor relevância à cerca da fisioterapia pélvica em mulheres portadoras de endometriose.

**CONCLUSÃO:** Foram evidenciados no estudo diversos benefícios da fisioterapia pélvica em mulheres portadoras de endometriose. Sugerimos que sejam utilizadas estratégias de educação das pacientes, orientando-as sobre o caso clínico e tratamento, e que seja realizado um acompanhamento a médio e longo prazo pelo fisioterapeuta visando facilitar a adesão ao tratamento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fisioterapia, Endometriose; Physical Therapy, Endometriosis.

## **SUMMARY**

**OBJECTIVE:** The present study aims to review the literature to identify the effects and benefits of pelvic physiotherapy in women with endometriosis.

**METHODS:** This is a review of the literature, through consultations in the electronic databases, Scielo, Pedro and Pubmed with the search criteria defined in publication data in the last 5 years, Portuguese and English languages, free and paid articles.

**RESULTS:** Of the 25 articles, 12 were selected and the others were discarded because they addressed topics of less relevance regarding pelvic physiotherapy in women with endometriosis.

**CONCLUSION:** The study demonstrated several benefits of pelvic physiotherapy in women with endometriosis. We suggest that patient education strategies be used, guiding them about the clinical case and treatment, and that medium and long-term monitoring be carried out by the physiotherapist, facilitating adherence to treatment.

**KEYWORDS:** Physiotherapy, Endometriosis; Physiotherapy, Endometriosis

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

3D/4D- TPU	Ultrassonografia Transperineal 3D/4D
AP	Programa de atividade física
APA	Programa de atividade física adaptada
CPP	Dor pélvica crônica
DIE	Endometriose infiltrativa profunda
FS	Função sexual
iCBT	Terapia cognitivo comportamental baseado na internet
LHA	Área do elevador do hiato
NRS	Escala numérica de classificação
PFMT	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico
PFP	Fisioterapia do assoalho pélvico
QV	Qualidade de vida
QVRS	Qualidade de vida na saúde
RCT	Ensaio clínico randomizado
RV	Realidade virtual
TCC	Terapia cognitivo comportamental

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	15
2. METODOLOGIA.....	16
3. RESULTADOS.....	17
4. DISCUSSÃO.....	24
5. CONCLUSÃO.....	28
6. REFERÊNCIAS.....	29

## 1. INTRODUÇÃO

A endometriose é uma condição inflamatória crônica caracterizada pela presença de tecido endometrial fora do útero, afetando 5-15% das mulheres globalmente (Cano-Herrera et al., 2024). A doença pode ser classificada em três tipos principais: superficial, caracterizada por lesões localizadas na superfície dos órgãos pélvicos e do peritônio; ovariana, marcada pela formação de cistos nos ovários, visíveis por ultrassom; e profunda, que acomete estruturas mais profundas, como os ligamentos uterossacros, intestino, bexiga e outras áreas da pelve. Esse distúrbio pode levar a consequências físicas e psicológicas significativas, impactando vários aspectos da vida de uma paciente. As consequências variam entre físicas, psicológicas e sociais, sendo que os sintomas comuns incluem dor pélvica crônica, dismenorreia e dispareunia, que podem prejudicar gravemente as atividades diárias e a função sexual (Jurescu e Delcea, 2022), além de infertilidade, com taxas de prevalência de 25-50% entre as mulheres afetadas (Agnihotri et al., 2023). Se tratando de qualidade de vida, a condição afeta negativamente a saúde mental, levando ao estresse e à ansiedade (Troia e Luisi, 2022). Os relacionamentos sociais também podem ser alterados, prejudicando as relações íntimas e exacerbando ainda mais o sofrimento emocional (Jurescu e Delcea, 2022). Apesar de seu profundo impacto, a endometriose continua subdiagnosticada e frequentemente tratada de forma inadequada, destacando a necessidade de uma abordagem abrangente e multidisciplinar para o tratamento (Cano-Herrera et al., 2024).

A fisioterapia pélvica desempenha um papel crucial no tratamento da endometriose, particularmente no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida. Pesquisas indicam que várias modalidades de fisioterapia podem complementar significativamente os tratamentos tradicionais, oferecendo alívio sintomático e melhorias funcionais (Cano-Herrera et al., 2024). A presente revisão de literatura tem como objetivo analisar os efeitos da fisioterapia pélvica na melhoria da qualidade de vida em mulheres diagnosticadas com endometriose com base nas literaturas existentes sobre o tema supracitado.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão da literatura realizada no período de agosto a setembro de 2024. Foram incluídos nas pesquisas estudos publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês. Os estudos utilizados estão indexados nas bases de dados: Scielo, Pedro e Pubmed, com unitermos incluídos no título: Fisioterapia, Endometriose, Physical Therapy, Endometriosis.

Para seleção dos artigos foi realizada a leitura dos resumos para análise dos melhores estudos sobre os benefícios da fisioterapia na qualidade de vida de mulheres portadoras de endometriose.

### 3. RESULTADOS

Foram selecionados 25 artigos, onde a fisioterapia foi abordada como tratamento dos sintomas da endometriose. Dos 25 artigos, 12 foram selecionados e os demais foram descartados por abordar temas de menor relevância à cerca dos benefícios da fisioterapia nesta patologia.

A síntese do conteúdo dos principais artigos utilizados nesse estudo, está descrita no Quadro 1.

**Quadro 1-** Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida (**continua**)

<b>Autor/ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais resultados</b>
<i>Goméz et al., 2023</i>	41 mulheres diagnosticadas com endometriose que sofriam de dor pélvica crônica.	Analisar a eficácia de um protocolo de terapia manual em relação à dor pélvica, mobilidade lombar e características clínicas relacionadas à qualidade de vida (ou seja, perfil de saúde da endometriose e autopercepção da qualidade de vida) e ao estado emocional (ou seja, níveis de depressão e ansiedade) de mulheres que sofrem de dor pélvica devido à endometriose.	O protocolo de terapia manual baseado em técnicas de articulação e de tecidos moles é eficaz na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida das mulheres, mas não no estado emocional de mulheres com endometriose; portanto, pode ser considerado uma ferramenta válida para melhorar a dor pélvica devido à endometriose.
<i>Miraa et al, 2020</i>	101 mulheres na menacme, apresentando	O objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia	O tratamento eletroterápico em região sacral por meio

**Quadro 1-** Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida (**continua**)

Autor/ano	Amostra	Objetivo	Principais resultados
	DIE diagnosticado por ultrassonografia transvaginal especializada ou por ressonância magnética.	clínica do tratamento complementar usando tratamento eletroterápico autoaplicável para controle da dor em relação ao tratamento hormonal padrão isolado para endometriose, descrevendo sua influência na qualidade de vida (QV) e função sexual (FS) de mulheres com DIE.	de estimulação elétrica nervosa transcutânea demonstrou ser uma boa opção complementar para o controle da dor, apresentando benefícios na redução da DPC e da dispareunia profunda, além de melhorar a qualidade de vida e a função sexual dos pacientes
<i>Boulley et al., 2023</i>	200 mulheres acima de 18 anos com endometriose diagnosticada, sexualmente ativas, com dificuldades funcionais moderadas a significativas, dor e fadiga (entre 4 e 10/10 pontos na escala visual analógica).	Os objetivos do estudo serão (I) testar os efeitos de uma “educação baseada em APA + endometriose” na melhoria da qualidade de vida, mas também na redução da dor e fadiga percebidas e no aumento da AP, (II) investigar potenciais variáveis preditoras e mediadoras/moderadoras dos resultados do tratamento e (III) ajudar a melhorar o atendimento médico, físico e psicológico para pacientes, propondo um programa estruturado e usando videoconferência	Os resultados do presente estudo ajudaram a melhorar o atendimento a pessoas que sofrem de endometriose, informando os profissionais de saúde sobre a eficácia da AP e da educação para reduzir os sintomas, além de fornecer algumas diretrizes e conselhos para isso.

**Quadro 1-** Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida (**continua**)

<b>Autor/ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Principais resultados</b>
		para reduzir as barreiras à AP.	
<i>Tennfjord et al., 2024</i>	41 mulheres (de ambos os braços) foi recrutada de dois hospitais noruegueses especializados em tratamento de endometriose que apresentavam dor pélvica e genital.	Explorar como o treinamento regular supervisionado de exercícios em grupo e individuais, incluindo o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT), é vivenciado entre mulheres com endometriose após participarem de um ensaio clínico randomizado (RCT).	Este estudo qualitativo descobriu que capacitar mulheres com conhecimento por meio de um curso de controle da dor sobre os benefícios do treinamento geral de exercícios, incluindo o PFMT como autocontrole da endometriose, é essencial para tomar decisões informadas sobre as escolhas de tratamento.
<i>Forno et al., 2024</i>	34 mulheres nulíparas com endometriose infiltrativa profunda.	O estudo visou avaliar os efeitos da fisioterapia do assoalho pélvico (PFP) nas funções urinária, intestinal e sexual em mulheres com endometriose infiltrativa profunda (DIE), além de investigar os impactos na dispareunia superficial e dor pélvica crônica.	A fisioterapia do assoalho pélvico reduziu a dispareunia e a dor pélvica, mas não afetou significativamente as funções urinária, intestinal e sexual. Mais pesquisas com amostras maiores são necessárias.
<i>Lutfi et al., 2023</i>	23 mulheres com endometriose.	O estudo comparou a eficácia de exercícios por telessaúde e	Não houve diferença significativa na redução da dor entre os exercícios

**Quadro 1-** Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida (**continua**)

Autor/ano	Amostra	Objetivos	Principais resultados
		realidade virtual (RV) na redução da dor pélvica em mulheres com endometriose, testando se a RV seria igualmente eficaz.	supervisionados por telessaúde e os autogerenciados por realidade virtual. Ambos foram mais eficazes do que o grupo controle.
<i>Ensari et al., 2022</i>	A amostra incluiu dados de 1.009 participantes, com endometriose, de 38 países.	Investigar a associação entre o exercício físico diário e os sintomas de dor em indivíduos com endometriose, utilizando dados autorrelatados por meio do aplicativo Phendo.	A associação entre o exercício do dia anterior e os sintomas de dor foi moderada pela frequência habitual de exercícios. Aqueles que se exercitavam regularmente (três ou mais vezes por semana) tinham maior probabilidade de relatar resultados favoráveis na dor.
Schubert et al., 2022	120 mulheres com endometriose.	Investiga a eficácia da terapia cognitivo-comportamental baseada na internet (iCBT) na melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com endometriose.	Os principais resultados são melhorias em qualidade de vida relacionada à endometriose e dor durante a menstruação e ao longo do ciclo, bem como incapacidade relacionada à dor no tempo entre a linha de base e o acompanhamento. Maior são esperadas melhorias no grupo de intervenção em comparação com o

**Quadro 1-** Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida (**continua**)

Autor/ano	Amostra	Objetivos	Principais resultados
			grupo controle.
Forno et al., 2021	34 mulheres multíparas diagnosticadas com endometriose profunda e dispareunia superficial associada.	Avaliar o efeito da fisioterapia do assoalho pélvico (PFP) na área do hiato do levantador do ânus durante a manobra de Valsalva, avaliada por ultrassom transperineal, em mulheres com DIE que sofrem de dispareunia superficial.	PFP parece ser eficaz na melhora do relaxamento muscular do assoalho pélvico, dispareunia superficial e dor pélvica crônica (CPP) em mulheres com DIE. Como tal, o protocolo de fisioterapia estudado pode melhorar a qualidade de vida e a vida sexual das pacientes, que são frequentemente comprometidas em mulheres com DIE. 3D/4D-TPU é um método confiável, objetivo e não invasivo para avaliar os músculos do assoalho pélvico nessas mulheres. No contexto atual de cuidados personalizados e multidisciplinares, a PFP pode representar uma opção terapêutica adicional válida, minimamente invasiva, inovadora e bem tolerada para mulheres com DIE, particularmente aquelas com dispareunia superficial e CPP.
Asensio et al., 2022	22 pacientes com	Explorar os benefícios potenciais de um	O estabelecimento deste tipo de intervenção pode beneficiar a QVRS de

**Quadro 1- Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida (continua)**

Autor/ano	Amostra	Objetivos	Principais resultados
	endometriose sintomática.	programa de exercícios terapêuticos (focado na estabilização lombo-pélvica e tolerância ao esforço) na saúde e qualidade de vida (QVRS) de mulheres com endometriose sintomática.	mulheres sintomáticas com endometriose. Podendo até reduzir os custos diretos e indiretos deste problema de saúde.
Walus et al., 2021	258 mulheres com endometriose.	O presente ensaio estabelecerá a eficácia de yoga e terapia cognitivo-comportamental (TCC), comparado com educação em saúde, na qualidade de vida, resultados biopsicossociais e custo-efetividade	O prognóstico psicológico ruim associado aos sintomas da endometriose levou a apelos urgentes por abordagens integradas que abordem os sintomas da endometriose e a saúde mental para evitar maiores degradações na qualidade de vida. <sup>45</sup> É provável que a TCC e a ioga tenham benefícios para pessoas com endometriose em termos de melhoria do bem-estar geral. Embora a TCC seja um tratamento padrão para outras condições caracterizadas por dor crônica, nenhum RCT em larga escala foi conduzido até o momento. Da mesma forma, apenas pequenos ensaios piloto estão disponíveis para ioga <sup>12</sup> e um RCT bem

**Quadro 1-** Síntese dos conteúdos dos artigos relacionados à Fisioterapia, Endometriose e qualidade de vida **(conclusão)**

Autor/ano	Amostra	Objetivos	Principais resultados
			projetado comparam tratamento ao atendimento padrão/lista de espera é necessário.
Rodrigues et al., 2022	10 mulheres com endometriose.	Analisar a influência da endometriose na QV de mulheres portadoras dessa patologia.	Nas mulheres avaliadas, os aspectos da QV mais influenciados pela dor pélvica relacionados à endometriose foram a sexualidade e a vida profissional, acarretando prejuízos biopsicossociais.

**Fonte:** Elaborado pelas autoras com base em revisão bibliográfica, 2024.

#### 4. DISCUSSÃO

A endometriose, caracterizada pela presença de tecido endometrial fora do útero, é uma condição crônica que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva, causando dor pélvica intensa e impactando a qualidade de vida. Estudos recentes têm explorado diversas abordagens terapêuticas, incluindo intervenções não farmacológicas, como a fisioterapia do assoalho pélvico (PFP) e a atividade física adaptada, para o manejo dos sintomas associados à endometriose. Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com endometriose têm sido objeto de interesse crescente na literatura científica. Os principais sintomas apresentados por mulheres com este diagnóstico englobam dor pélvica crônica, dismenorreia, dispareunia, disúria, disquezia, entre outros sintomas (Forno et al. 2021).

Para melhoria desses sintomas, os resultados apresentados por Mira et al. (2020) indicam que o tratamento eletroterápico autoaplicável em região sacral, no âmbito da fisioterapia, pode ser uma opção complementar eficaz para o controle da dor pélvica em mulheres com endometriose profunda. A pesquisa demonstrou uma redução significativa na dor pélvica crônica e na dispareunia, além de melhorias na qualidade de vida e na função sexual das participantes. Esses achados corroboram a ideia de que intervenções que combinam tratamentos tradicionais com abordagens complementares podem oferecer benefícios adicionais.

Estudos também sugerem que a fisioterapia pélvica, quando combinada com técnicas como biofeedback e alongamentos, pode aumentar a mobilidade e a força dos músculos pélvicos, proporcionando aos pacientes maior controle sobre os sintomas (Lutfi et al., 2023). Outro aspecto importante abordado na literatura é a adesão ao tratamento. Como ainda apontado por Lutfi et al. (2023), ferramentas digitais, como a telessaúde, podem ser utilizadas para facilitar o acesso dos pacientes às intervenções de fisioterapia pélvica. Escrivá-Boulley et al. (2023) também cita o auxílio das ferramentas digitais para atividade física adaptada. O mesmo aborda a videoconferência para o tratamento dos sintomas da endometriose. Os participantes do estudo relataram não apenas uma melhora na dor e na fadiga, mas também um aumento na qualidade de vida. A atividade física parece atuar

como um fator de empoderamento, permitindo que as mulheres adquiram um senso de controle sobre sua própria saúde, tomando melhores decisões sobre esta e sejam capazes de gerenciarem melhor os sintomas, ainda que não consigam terapias presenciais.

Entretanto, Tennfjord et al. (2024) enfatizam a relevância do treinamento supervisionado, que proporciona um ambiente seguro e de apoio, onde as mulheres se sentem menos ameaçadas ao se exercitar. A supervisão regular não apenas aumenta a confiança das participantes, mas também ajuda a desmistificar a ideia de que o exercício é prejudicial, especialmente em dias de dor intensa. Essa mudança de percepção é crucial para o gerenciamento da endometriose, pois a falta de atividade física pode levar ao descondição e exacerbar os sintomas.

A pesquisa de Muñoz-Gómez et al. (2023) traz à luz a eficácia da terapia manual em mulheres com dor pélvica relacionada à endometriose. Os resultados mostraram que a terapia manual não apenas aliviou a dor, mas também melhorou aspectos relacionados à qualidade de vida, como a mobilidade lombar e a saúde emocional. Esses dados sugerem que a fisioterapia pode ser uma estratégia valiosa, especialmente quando combinada com outras intervenções.

Ainda, o estudo de Forno et al. (2024) reforça a ideia de que a PFP pode ser uma abordagem eficaz para tratar a disfunção do assoalho pélvico em mulheres com endometriose infiltrativa profunda. Apesar de não ter encontrado melhorias significativas nas funções urinárias e sexuais, uma vez que as mesmas são causadas pelas lesões teciduais decorrentes da patologia, o estudo indicou uma tendência positiva, sugerindo que a PFP pode ter um papel importante no manejo dos sintomas. Já em relação a constipação intestinal, o mesmo autor cita que esse sintoma pode ser causado pelo relaxamento inadequado da musculatura do assoalho pélvico (MAP), sendo que a massagem perianal pode corrigir essa dissinergia.

Os achados de Escrivay Bouley et al. (2023) também são relevantes, pois demonstram que a educação sobre a endometriose e a promoção de um estilo de vida ativo podem ajudar as mulheres a se sentirem mais capacitadas em relação à

sua condição. A informação é uma ferramenta poderosa que pode influenciar a maneira como as mulheres lidam com os sintomas e buscam tratamento.

Diversos outros estudos demonstram que o tratamento com exercícios específicos para o assoalho pélvico pode reduzir a dor e melhorar a funcionalidade dos pacientes. Por exemplo, Forno et al. (2021) conduziram um ensaio clínico planejado no qual utilizaram ultrassom transperineal 3D/4D para avaliar o hiato do elevador em mulheres com endometriose profunda e mais uma vez concluíram que a fisioterapia do assoalho pélvico é eficaz no relaxamento da musculatura do assoalho pélvico e dispareunia superficial.

A fisioterapia pélvica, nesse contexto, desempenha um papel crucial na mitigação desses impactos negativos, já que atua diretamente nos sintomas relacionados à dor pélvica, promovendo a recuperação funcional dos músculos do assoalho pélvico. Mulheres que sofrem com dispareunia e dor crônica são particularmente beneficiadas por esse tipo de tratamento, que melhora a flexibilidade e a força muscular, contribuindo para uma maior qualidade de vida (Rodrigues et al. 2022).

Em associação as abordagens fisioterapêuticas descritas acima, a pesquisa conduzida por Mikocka-Walus et al. (2021) explorou intervenções complementares, como a ioga e a terapia cognitivo-comportamental (TCC), como abordagens não invasivas que, combinadas com a fisioterapia pélvica, podem aumentar os resultados positivos. A ioga, por exemplo, ajuda a reduzir o estresse, melhora a flexibilidade e alivia dores, enquanto a TCC tem como foco a reestruturação de pensamentos desadaptativos, melhorando o enfrentamento psicológico da dor. Ambas as técnicas, ao serem aplicadas em conjunto com a fisioterapia, promovem uma abordagem holística do tratamento da endometriose, ao abordar não só os aspectos físicos, mas também emocionais.

Como nos tempos atuais percebe-se uma grande adesão aos tratamentos oferecidos na modalidade digital, Schubert et al. (2022) sugerem ainda, que, a terapia cognitivo-comportamental baseada na internet (iCBT), facilita o acesso das mulheres portadoras de endometriose a terapias psicológicas. Os resultados sugerem que o iCBT pode não apenas reduzir os níveis de dor, mas também

melhorar a capacidade de enfrentamento dos pacientes ao lidar com os desafios físicos e emocionais da endometriose. Em concordância com o exposto, a análise de Watts et al. (2021) ressalta que, apesar das dificuldades no diagnóstico precoce e da subnotificação da endometriose, intervenções como a fisioterapia pélvica e as práticas mente-corpo podem desempenhar um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida das pacientes.

Como outro tratamento multidisciplinar, Ensari et al. (2022) destaca em seu estudo que a prática de exercícios aeróbicos e de resistência moderada, ao menos três vezes por semana, pode melhorar a capacidade dos pacientes de lidar com a dor no curto prazo, reforçando a ideia de que o exercício regular é essencial para o controle dos sintomas. A atividade física não apenas promove o condicionamento físico, mas também regula mecanismos inflamatórios e antioxidantes que podem estar relacionados à endometriose, conforme apontado pelas evidências anteriores sobre o impacto benéfico do exercício físico na redução do estresse oxidativo. Ansensio et al. (2022) também cita a atividade aeróbica, porém nesse estudo está associada também a exercícios de estabilização lombo-pélvica e alongamentos. O estudo conclui que as prescrições tem potencial para melhorar de forma significativa a qualidade de vida das mulheres com diagnóstico de endometriose.

A análise conjunta dos estudos revela que a abordagem multidisciplinar é fundamental para o tratamento da endometriose, não se limitando somente a fisioterapia pélvica. A combinação de terapias manuais, fisioterapia, eletroterapia e atividade física adaptada pode proporcionar um alívio significativo dos sintomas e melhorar a qualidade de vida das pacientes. Essa perspectiva holística é apoiada por diversas pesquisas que mostram a eficácia de intervenções integradas.

Entretanto, é importante ressaltar que cada mulher apresenta uma experiência única em relação à endometriose. A individualização do tratamento, levando em consideração as necessidades e condições específicas de cada paciente, é essencial para alcançar melhores resultados. A personalização das intervenções pode aumentar a adesão ao tratamento e, conseqüentemente, sua eficácia.

## **5. CONCLUSÃO**

Ao realizar essa revisão de literatura, percebe-se a importância da fisioterapia do assoalho pélvico em mulheres com endometriose. Entretanto, ainda há necessidade de mais estudos com amostras maiores e metodologias rigorosas. Embora os resultados atuais sejam promissores, a falta de evidências robustas em algumas áreas, como a eficácia da PFP na função urinária, sugere que mais pesquisas são necessárias para compreender completamente o impacto dessas intervenções.

Em suma, a endometriose representa um desafio significativo para a saúde das mulheres, e a implementação de estratégias de tratamento diversificadas e personalizadas pode ser a chave para melhorar a qualidade de vida das pacientes. As pesquisas em andamento são cruciais para validar e expandir as opções terapêuticas disponíveis, proporcionando esperança e alívio para muitas mulheres que sofrem com essa condição debilitante.

## REFERÊNCIAS

- 1 CANO-HERRERA, G. et al. **Endometriosis: a comprehensive analysis of the pathophysiology, treatment, and nutritional aspects, and its repercussions on the quality of life of patients.** *Advances in Cardiovascular Diseases*, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/biomedicines12071476> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 2 AGNIHOTRI, Tanvir et al. **Endometriosis: An Overview.** In: *Seminars in Interventional Radiology*. Thieme Medical Publishers, Inc., 2023. p. 544-548. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0043-1777748.pdf> > . Acesso em: 17 set.2024.
- 3 ERIKA, Anna; SERES, C.; JURESCU, Delcea. **The effects of endometriosis on women's sexual function.** *International Journal of Advanced Studies in Sexology*, [S.l.], v. 4, p. 10, 2022. DOI: 10.46388/ijass.2022.4.10.
- 4 TROÌA, Libera; LUISI, Stefano. **Sexual function and quality of life in women with endometriosis.** *Minerva Obstetrics and Gynecology*, v. 74, n. 3, p. 203-221, 2022. Doi: 10.23736/S2724-606X.22.05033-3
- 5 MIRA, T. A. A et al. **Isolated hormonal treatment versus hormonal treatment associated with electrotherapy to control pelvic pain in deep endometriosis:** Randomized clinical trial. *Revista Europeia de Obstetrícia e Ginecologia e Biologia Reprodutiva*, v. 255, p. 134-141, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.10.018> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 6 MUÑOZ-GÓMEZ et al. **Efficacy of a Manual Therapy Protocol in Women with Pelvic Pain Due to Endometriosis: a Randomized Clinical Trial.** *Journal of Clinical Medicine*, v. 12, n. 9, p. 3310, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm12093310> . Acesso em: 17 set. 2024.

- 7 **ESCRIVÁ-BOULLEY, G. et al. Endometriosis protocol study: Effects of an education program based on physical activity and endometriosis, delivered via videoconference, on endometriosis symptoms: the CRESCENDO program.** *Trials*, v. 24, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07792-1> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 8 **TENNFJORD, M. K et al. Can general exercise training and pelvic floor muscle training be used as a strengthening tool among women with endometriosis? Experiences among women with endometriosis participating in the intervention group of a randomized clinical trial.** *BMC Women's Health*, v. 24, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03356-w> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 9 **DEL FORNO, S. et al. Effects of Pelvic Floor Muscle Physiotherapy on Urinary Tract, Intestinal and Sexual Functions in Women With Deep Infiltration.** *Medicina*, v. 60, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/medicina60010067> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 10 **SCHUBERT, Catarina et al. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Improve Health-Related Quality of Life in Patients With Endometriosis: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial.** *Ensaios*, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06204-0> . Acesso em: 17 set. 2024
- 11 **DEL FORNO, S. et al. Assessment of the levator hiatus area using 3D/4D transperineal ultrasound in women with deep infiltrative endometriosis and superficial dyspareunia treated with pelvic floor muscle physiotherapy: randomized clinical trial.** *Ultrasound Obstet Gynecol*, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/uog.23590> . Acesso em: 17 set. 2024
- 12 **SALINAS-ASENSIO et al. 'Physio-EndEA' Study: A Randomized Study of Parallel Groups and Adapted Therapeutic Exercise to Improve Quality of Life in Symptomatic Women Diagnosed with Endometriosis.** *Int. J. Environ. Res. Saúde Pública*, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031738> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 13 **LUTFI, Muhammad et al. Immediate relief of pelvic pain in women with endometriosis: a pilot randomized controlled trial.** *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 1665, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20031665>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/journal/ijerph> . Acesso em: 17 set. 2024.
- 14 ENSARI, Ipek et al. **Associations between physical exercise patterns and pain symptoms in individuals with endometriosis: a mHealth-based cross-sectional investigation.** BMJ Open, v. 12, e059280, 2022. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-059280. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059280> . Acesso em: 17 set. 2024
- 15 MIKOCKA-WALUS, Antonina; DRUITT, Marilla; O'SHEA, Melissa; et al. **Yoga, cognitive-behavioral therapy versus education to improve quality of life and reduce healthcare costs in people with endometriosis: a randomized controlled trial.** BMJ Open, v. 11, e046603, 2021. DOI: 10.1136/bmjopen-2020-046603. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046603> . Acesso em: 17 set. 2024
- 16 RODRIGUES, Luciana Abrantes; NUNES, Erica Feio Carneiro; ALMEIDA, Stephany Amaral de; et al. **Análise da influência da endometriose na qualidade de vida.** Fisioterapia em Movimento, v. 35, e35124.0, 2022. DOI: 10.1590/fm.2022.35124.0. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/fm.2022.35124.0> . Acesso em: 17 set. 2024