

## Massagem perineal no período gestacional para prevenção de laceração: Revisão Integrativa



Lília Gabriela Costa Rêgo<sup>1</sup>, Maria Glesilene Ponte Peres<sup>2</sup>

### RESUMO

**Submissão:** 25/03/2023

**Aceite:** 01/04/2023

**Publicação:** 10/04/2023

**Panorama:** O parto vaginal é o mais humanizado e seguro para mulheres, para que esse processo seja menos doloroso e com menos riscos vem sendo aprimorado cada dia mais estudos sobre a técnica da massagem perineal. **Objetivo:** analisar os benefícios da técnica em mulheres puérperas e o como o trabalho do fisioterapeuta pélvico pode auxiliar neste processo. **Método:** Foram selecionados para esta revisão integrativa 21 artigos, pesquisados em sites de confiança científica. No entanto foram excluídos 12 artigos por não apresentarem o conteúdo metodológico para a inclusão. **Resultados:** No total, foram selecionados 9 artigos, todos mostrando de maneira distinta como a massagem perineal pode ser benéfica para a saúde da gestante, a episiotomia é um método invasivo e como o fisioterapeuta pode auxiliar na integridade da musculatura do períneo no pré e pós-parto. **Conclusão:** A massagem perineal não exclui a possibilidade de uma laceração ou dores no parto, porém quando bem instruída por um profissional da área pode diminuir o grau de laceração e prepara a musculatura para o momento do parto fazendo com que a tensão muscular diminua.

### ABSTRACT

**Background:** Vaginal delivery is the most humane and safe way for women, so that this process is less painful and with less risk, more studies on the technique of perineal massage are being improved every day. **Aims:** to analyze the benefits of the technique in puerperal women and how the work of the pelvic physiotherapist can help in this process. **Method:** 21 articles were selected for this integrative review, searched on scientifically reliable sites. However, 12 articles were excluded because they did not present the methodological content for inclusion. **Results:** In total, 9 articles were selected, all showing in a different way how perineal massage can be beneficial to the health of the pregnant woman, episiotomy is an invasive method and how the physiotherapist can help in the integrity of the perineal musculature in the pre and post-childbirth. **Conclusion:** Perineal massage does not exclude the possibility of a laceration or pain during childbirth, but when properly instructed by a professional in the area, it can reduce the degree of laceration and prepares the musculature for the moment of childbirth, causing muscle tension to decrease.

## INTRODUÇÃO

A gestação consiste em um processo fisiológico e natural compreendido por uma sequência de adaptações ocorridas no corpo da mulher a partir da fecundação. A preparação do corpo envolve ajustes dos mais variados sistemas, o que pode ser considerado um estado de saúde que envolve mudanças que ocorrem na biomecânica esquelética devido à ação hormonal que provoca modificações estruturais no esqueleto. Neste sentido todos os profissionais de saúde envolvidos no processo na hora do parto devem dar um suporte seguro para a gestante, pois isso está associado a melhores resultados tanto para as mães como para as crianças<sup>1</sup>.

Na parte interna da pelve se localiza a musculatura do assoalho pélvico que é formado por fâscias, ligamentos e músculos, e tem como objetivo promover a sustentação dos órgãos internos, principalmente a bexiga, o útero e o reto. Há uma sobrecarga da musculatura do assoalho pélvico (MAP) na gestação, pois, promove a sustentação dos órgãos pélvicos e dos anexos embrionários e o peso do bebê, e com o progresso da gravidez o assoalho pélvico (AP) sofre uma sobrecarga fazendo diminuir a força muscular, devido às alterações biomecânicas, aumento do peso por conta da gestação e hormonais normais da gravidez<sup>2</sup>.

A gestação é um período de inúmeras e intensas mudanças na vida da mulher, não só na estrutura familiar e nas relações interpessoais, mas também em aspectos emocionais, físicos e hormonais. Dessa forma, o fisioterapeuta pode atuar no período gravídico-puerperal, ou seja, desde atendimentos durante a gestação, com o objetivo de preparar a mulher para as alterações corporais e para o parto, passando pelo acompanhamento do trabalho de parto e do parto, até a assistência e as orientações em relação à amamentação e ao uso de técnicas de relaxamento após o parto<sup>3</sup>.

O trauma no períneo da mulher é frequentemente observado no parto vaginal e pode acontecer de forma espontânea no decurso da expulsão do feto ou devido a uma incisão no períneo. A ocorrência do trauma perineal depende de vários fatores, podem estar relacionados às condições maternas e fetais, ao parto em si e à prática da episiotomia, que pode aumentar a gravidade da laceração <sup>4</sup>.

Durante muitas realizações de partos normais, ocorre a episiotomia, a episiotomia é uma incisão cirúrgica realizada no períneo da mulher no momento da expulsão que pode ser feita com tesoura ou bisturi e possui modalidades diferentes: perineotomia, médio-lateral e lateral. Este Procedimento pode

fazer com que a mulher tenha prejuízos em sua saúde após o parto, tendo como consequências futuras, incontinência urinária, dores do ato sexual, dores ao urinar, baixa autoestima etc<sup>5</sup>.

Em países desenvolvidos, tem-se avaliado a massagem perineal como técnica de preparação pré-parto, durante o último mês de gravidez, sugerindo-a como um possível método para evitar lacerações mais graves, episiotomias e fazer com a mulher não possua tantas complicações em seu pós-parto evitando com que seja gerado traumas físicos e emocionais. Esta técnica aumenta (massagem perineal) o relaxamento dos músculos, bem-estar com o alívio de dores locais e o fluxo sanguíneo para o períneo, melhorando a circulação e alongando os tecidos. Desta forma, facilita o trabalho de parto e diminui a ocorrência de trauma perineal<sup>6</sup>.

A massagem perineal é efetuada aplicando-se uma pressão na vagina, através de um ou dois dedos, e realizando o movimento em forma de “U”, por um período entre cinco à dez minutos, assim a massagem promove uma redução da resistência muscular, aumentando a flexibilidade perineal e, com isso, haverá uma facilitação da saída do feto, contribuindo assim para a integridade do períneo<sup>7</sup>.

Este estudo tem como objetivo analisar os benefícios da técnica em mulheres puérperas e o como o trabalho do fisioterapeuta pélvico pode auxiliar neste processo.

## **MÉTODO**

Trata-se de uma revisão integrativa, de caráter qualitativa, com o levantamento bibliográfico de artigos nos períodos entre setembro e outubro de 2022, buscando pelas palavras chaves: massagem perineal; parto normal; parto humanizado; fisioterapia pélvica; saúde da mulher; obstetrícia; puérperas; parto vaginal; laceração e episiotomia. As fontes utilizadas para pesquisas foram fontes de confiança científica como: Google acadêmico, Scielo, PubMed e LILACS.

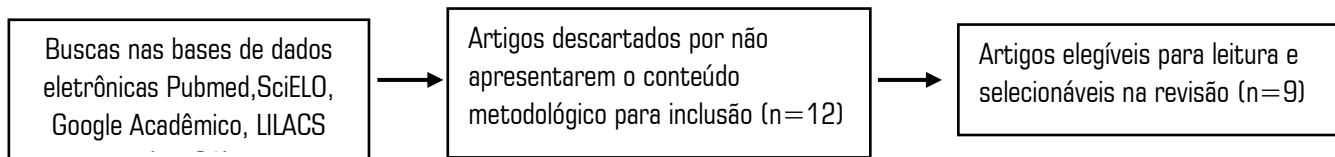
Foram selecionados para esta revisão integrativa 21 artigos que abordaram o tema, no entanto foram excluídos 12 artigos por não apresentarem o conteúdo metodológico para a inclusão. Assim, foram analisados 9 artigos que somaram para a confecção deste estudo.

Este estudo utilizou para análise dos artigos a escala de Bardin que é citado como uma referência a este tipo de técnica qualitativa organizacional. Bardin diz que a organização é feita da seguinte maneira: i) história e teoria (perspectiva histórica); ii) parte prática (análises de entrevistas e reuniões, de comunicação de massa, de questões abertas e de testes); iii) métodos de análise (organização,

codificação, categorização, inferência e informatização das análises) e iv) técnicas de análise (análise categorial, de avaliação, de enunciação, proposicional do discurso, de expressão e das relações)<sup>8</sup>.

## RESULTADOS

**Figura 1:** Fluxograma do processo de inclusão e exclusão de artigos.



**Tabela 1:** Características dos estudos incluídos seguindo o título do artigo, base de dados indexada, ano de publicação, metodologia, resultados da pesquisa e nível de evidência.

Título do artigo	Base	Ano	Metodologia	Resultados	Nível de evidência
Massagem perineal como recurso fisioterapêutico para prevenção de laceração no parto vaginal: revisão de literatura.	Google Acadêmico	2022	Foram selecionados 21 artigos, após análise e exclusão incluíram-se apenas 6. Esta Pesquisa de nível <b>ID</b> tiveram como banco de dados: PubMed, PEDro e Scielo.	Os artigos que compõem esta revisão evidenciaram que apesar dos efeitos positivos relatados após a massagem perineal serem benéficas, a intervenção do fisioterapeuta ainda é pouco conhecida e necessita ser mais explorada.	nível <b>ID</b>
Prenatal perineal massage for trauma prevention: pilot randomized clinical.	SCIELO	2022	Estudo de nível <b>IA</b> , tem sua amostra baseada na fórmula de Kelsey para um ensaio clínico randomizado. Participaram do estudo 153 mulheres, sendo 78 do GI (grupo intervenção) e 75 do GC (grupo controle). As mulheres GI realizaram a massagem perineal digital (automassagem) ou receberam do acompanhante de sua escolha. As mulheres GC realizaram os cuidados habituais do pré-natal.	Notou-se eficácia na redução de edemas nos primeiros 10 dias de pós-parto e de incontinência de gases aos 45 dias pós-parto. Entretanto não fez a redução do trauma perineal na população estudada.	nível <b>IA</b>
Lacerações perineais em mulheres primíparas: Intervenção da fisioterapia pélvica na	Google Acadêmico	2021	Pesquisa de nível <b>ID</b> de natureza qualitativa realizado no estado da Bahia no Centro Universitário AGES. 120	O artigo destaca que a abordagem fisioterapêutica precocemente é benéfica para	nível <b>ID</b>

prevenção e tratamento

estudos foram achados quando uma primeira seleção foi realizada.

melhoria da força muscular do assoalho pélvico, assim como a importância da supervisão com profissional especializado somado a explicação e orientação da massagem perineal.

Efeitos da massagem perineal durante o trabalho de parto

Google Acadêmico

2021

Trata-se de um artigo **nível [D]**, a base da pesquisa teve o método PICIOD. Que se definiu assim, como participantes igual a (P) as parturientes; como intervenção (I) a aplicação de massagem perineal; como resultado (O) os efeitos da aplicação da técnica da massagem no períneo; o desenho do estudo (D) enquadra-se em revisões sistemáticas e em estudos primários da literatura. O terceiro ponto do acrômio (C) Ficou como questão da pesquisa "A perineal durante o trabalho de parto, quais efeitos ela causa?"

O presente artigo propõe que seria importante elaborar mais estudos primários que abordassem a massagem perineal no contexto do trabalho de parto e que tivesse como participantes mulheres múltiparas.

**nível [D]**

Intervenção fisioterapêutica no preparo de fortalecimento pélvico para o parto normal.

Google Acadêmicos

2021

O presente estudo retrata evidência nível **[D]**, com **característica bibliográfica e** descritiva de abordagem qualitativa. Tendo como base para sua discussão teórica, artigos científicos.

A fisioterapia pélvica tem uma grande importância no tratamento de enfermidades causadas após o parto normal, uma vez que há grande dilatação do aparelho do assoalho pélvico e sua respectiva musculatura.

**nível [D]**

Terapias no farmacológicas aplicadas en el embarazo y el parto.

LILACS

2021

Trata-se de uma pesquisa nível **[D]** que seguiu os estágios estruturados por **Christmals and Gross** nas fases conceitual, empírica, interpretativa e comunicativa.

O uso das Técnicas Não Farmacológicas (TNF) foi eficiente para reduzir os efeitos negativos do Trabalho de Parto (TP) e parto, como dor, duração do TP, ansiedade, laceração

**nível [D]**



Fatores relacionados às lesões perineais ocorridas em partos vaginais.

Google Acadêmicos 2020

Este estudo caracterizou-se como nível de evidência **ID1**, com abordagem qualitativa. A busca sobre as lesões perineais ocorridas nos partos normais (vaginais).

e frequência de episiotomia. Nas discussões do estudo foi evidenciado como sendo mais frequentes prática de métodos de prevenção de lacerações perineais e redução da episiotomia de rotina, sendo para tanto, utilizado boas práticas de atenção ao parto e tecnologias para alívio da dor.

**nível ID1**

Abordagem do fisioterapeuta no preparo do assoalho pélvico para o parto natural.

Google Acadêmicos 2019

O presente artigo eficácia nível **ID1**, e estudos prospectivos que utilizaram a fisioterapia como abordagem de preparo para o parto vaginal em mulheres gestantes.

Concluiu-se que massagem perineal, como técnica utilizada para auxiliar no parto natural, é tão fácil de executar ao passo que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico apresenta menor queixa de dor e desconforto para as gestantes.

**nível ID1**

O uso da episiotomia no sistema único de saúde brasileiro: a percepção das parturientes

Google Acadêmicos 2017

Tratou-se de uma pesquisa de eficácia científica **nível IC1**. A coleta de dados foi realizada em um Centro Médico Hospitalar de referência, no Paraná. Participaram do estudo 50 parturientes multigestas, selecionadas no acompanhamento pré-parto da Instituição por nova gestação. Foi realizado uma entrevista semiestruturada, contendo sete questões voltadas ao grau de conhecimento e orientação antecipada sobre a episiotomia, suas complicações e cuidados após o procedimento, reação física e emocional e sobre as ações da equipe multiprofissional de saúde frente ao procedimento.

Por meio das análises dos depoimentos observou-se uma notória insatisfação das entrevistadas enquanto pacientes. As falas sugerem que a realização da episiotomia representou uma violação dos direitos sexuais, reprodutivos e emocionais delas.

**nível IC1**

## DISCUSSÃO

Os artigos coletados evidenciam a real importância da massagem perineal em gestantes, pois houve uma redução expressiva na incidência de episiotomia (método invasivo no momento do parto onde é cortada a musculatura vaginal) nas mulheres que se submeteram à técnica de massagem perineal. O número de lacerações também foi reduzido após a iniciativa do método. Para Teixeira et al (2022) <sup>9</sup> [D] e Lopes et al (2021)<sup>10</sup> [D] a massagem perineal vem se mostrando cada vez mais benéfica e eficaz para gestantes que queiram o parto vaginal, pois reduzem quadros algícos e preservam a integridade da musculatura pélvica pós-parto. Para Monguilhott et al (2022)<sup>11</sup> [A], a massagem perineal apesar de não impedir totalmente o trauma perineal pode ser eficaz na incontinência de gases e redutor de edema nos primeiros 10 dias e 45 dias pós-parto respectivamente conforme relato das participantes.

Agora, para Cunha (2021)<sup>12</sup> [D] e Biana et al (2021)<sup>13</sup> [D], a massagem perineal pode ser somada a outros métodos considerados não farmacológicos para auxiliar gestantes no processo contra a dor, podendo associar compressas mornas, respiração profunda, TENS, bola suíça, compressas quentes e outros. Cunha (2021) <sup>14</sup>[D], enfatiza a importância de começar o método no períneo a partir de 32 a 34 semanas de gestação, fazendo sempre com os dedos em movimento em sentido longitudinal diariamente. Ambos os autores reforçam a notoriedade da gestante preparar a musculatura pélvica antes do parto com orientação de um profissional de obstetrícia (fisioterapeuta e enfermeiros), mostrando a relevância dessas técnicas em clínicas e maternidades.

Silva et al (2021)<sup>16</sup>[D], Pereira (2020)<sup>17</sup> [D] e Freitas e Matias (2019)<sup>18</sup> [D], concordam que o fisioterapeuta possui papel primordial nos cuidados e acompanhamento das gestantes. A preparação do períneo e a atuação de programas fisioterapêuticos relacionados a musculatura pélvica é pouco conhecida pelas gestantes por ser recente seu crescimento e atuação na área da saúde. Para que seja mostrada a eficácia da fisioterapia na preparação do assoalho pélvico e de sua importância os autores destacam que sejam investidos em mais estudos clínicos, ensaios randomizados e pesquisas de campo sobre o tema.

Segundo Garrett et al (2017) <sup>15</sup> [C], observou-se uma notória insatisfação das entrevistadas enquanto pacientes, ou seja, mulheres que foram submetidas a episiotomia no momento do parto, onde elas sentiram-se com seus direitos violados e com traumas físicos e emocionais, essas experiências podem levar a mulher não querer mais uma próxima gestação pela experiência passada. Sendo assim,

os autores reforçam que é necessário a prática do profissional de saúde acolher a mulher e atendê-la conforme sua necessidade, e mostrando que possui outros métodos para facilitação do processo de parto de maneira menos invasiva e mais fisiológica. Nesse caso, a importância da utilização de técnicas não farmacológicas como a massagem perineal e exercícios para um parto mais ativo e rápido.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a massagem perineal mostrou benefícios para o assoalho pélvico de mulheres gestantes trazendo bem-estar e qualidade de vida para mulheres que tiveram parto normal. As pesquisas mostram que a massagem no períneo apesar de não impedir o trauma perineal ela mostrou benefícios para a diminuição dos edemas nos primeiros dias do pós-parto, a massagem perineal, mostrou-se efetiva na recuperação mais rápida e menos algica.

Foi evidenciado através das pesquisas que a massagem perineal pode ser considerada uma terapia não farmacológica, que é possível utilizar em conjunto com TENS, bola suíça, técnicas de respiração e banhos quentes por possuir efeitos imediatos, estas técnicas podem ser aplicadas em maternidades, clínicas obstétricas e hospitais.

Em suma, os estudos mostraram que o profissional fisioterapeuta tem um importante papel na área da saúde da mulher, pois exerce o papel de auxiliar no fortalecimento pélvico, exercícios perineais e melhorando a qualidade de vida das gestantes. Entretanto, sua participação ainda é pequena, necessitam mais profissionais na área obstétrica e mais pesquisas randomizadas, pesquisas de campo e ensaios clínicos para melhor evidência do método massagem perineal.

## **REFERÊNCIAS**

1. Pereira I, Freitas D, De R, Matias O. Abordagem fisioterapêutica no preparo do assoalho pélvico para o parto natural [Trabalho de conclusão de curso on the Internet]. Brasília: Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos; 2020 [cited 2023 Feb 21]. 27 s. Available from: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/37>
2. Nagamine BP, Dantas R da S, Silva KCC da. The importance of strengthening the pelvic floor muscles in women's health. RSD [Internet]. 2021Feb.28 [cited 2023Feb.21];10(2):e56710212894. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12894>
3. Braz MM, Ribas CZ, Macedo JB, editors. Fisioterapia na atenção ao parto [Internet]. Santa



Maria, Rio Grande do Sul: Editora da pró-reitoria de extensão (UFSM); 2019 [cited 2023 Feb 21]. ISBN: 978-85-67104-42-3. Available from: [https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/346/2019/12/Cartilha\\_FisioAten%C3%A7%C3%A3oParto.pdf](https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/346/2019/12/Cartilha_FisioAten%C3%A7%C3%A3oParto.pdf)

4. Bomfim VVB da S, Treptow LM, Martins FJ, Pereira DDA, Rodrigues R de J, Costa ACM de SF da, Silva HNB, Oliveira RMD de, Bentes RM, Souza LTL de. Strategies to minimize perineal trauma during natural childbirth. RSD [Internet]. 2022Aug.25 [cited 2023Feb.21];11(11):e362111133559. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33559>
5. São Bento PA de S, Santos R da S. Realização da episiotomia nos dias atuais à luz da produção científica: uma revisão. Esc Anna Nery [Internet]. 2006Dec;10(Esc. Anna Nery, 2006 10(3)). Available from: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452006000300027>
6. Alves PGJM. Métodos de preparo dos músculos do assoalho pélvico para o parto [Tese de doutorado on the Internet]. São Carlos, São Paulo: Universidade Federal de São Carlos; 2017 [cited 2023 Feb 21]. Available from: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/9533>
7. Cabral AL. Efeitos de métodos de preparação perineal isolados versus combinados sobre a distensibilidade perineal e força muscular: Ensaio clínico randomizado controlado [Dissertação on the Internet]. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia; 2019 [cited 2023 Feb 21]. Available from: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/24836>
8. Santos FM dos. Análise de conteúdo: a visão de laurence bardin. reveduc [Internet]. 29º de maio de 2012 [citado 2º de fevereiro de 2023];6(1):383-7. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291>
9. Teixeira DM de J, Marques VES, Andrade DS, Santos FC, Paulo LR. Perineal massage as a physical therapeutic resource for the prevention of laceration in vaginal birth: literature review. RSD [Internet]. 2022Jul.10 [cited 2023Feb.21];11(9):e30911931791. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31791>
10. Lopes MF, Coutinho EC, Santos MJ, Ferreira M, Dias H. Efeitos da massagem perineal durante o trabalho de parto. International journal of developmental and educational psychology INFAD revista de psicología [Internet]. 2021 [cited 2023 Feb 21]; DOI 10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2132. Available from: <http://hdl.handle.net/10662/13898>
11. Monguilhott JJ da C, Brüggemann OM, Velho MB, Knobel R, Costa R. Massagem perineal pré-natal para prevenção do trauma: piloto de ensaio clínico randomizado. Acta paul enferm [Internet]. 2022;35(Acta paul. enferm., 2022 35). Available from: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022A00381345>
12. Cunha RS. Lacerações perineais em mulheres primíparas: Intervenção da fisioterapia pélvica na prevenção e tratamento [Monografia on the Internet]. [place unknown]: Centro Universitário UniAGE; 2021 [cited 2023 Feb 21]. Available from: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18046>
13. Biana CB, Cecagno D, Porto AR, Cecagno S, Marques V de A, Soares MC. Non-pharmacological therapies applied in pregnancy and labor: an integrative review. Rev esc enferm USP [Internet]. 2021;55(Rev. esc. enferm. USP, 2021 55). Available from: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019019703681>

14. Cunha RS. Lacerações perineais em mulheres primíparas: Intervenção da fisioterapia pélvica na prevenção e tratamento [Monografia on the Internet]. [place unknown]: Centro Universitário UniAGE; 2021 [cited 2023 Feb 21]. Available from: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18046>
15. Garrett CA, Oselame GB, Neves EB. O uso da episiotomia no Sistema Único de Saúde Brasileiro: : A percepção das parturientes. Revista Saúde e Pesquisa [Internet]. 2017 [cited 2023 Feb 21]; DOI <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n3p453-459>. Available from: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5560>
16. Silva JR da, Silva EC da, Silva KCC da. Physiotherapeutic intervention in preparing pelvic strengthening for a normal birth. RSD [Internet]. 2021Aug.29 [cited 2023Feb.21];10(11):e220101119562. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19562>
17. Pereira AMM, Dantas SL da C, Paiva A de MG, Torres JDM, Assunção N de C, Oliveira RG de, Araújo LJR, Costa N da. Fatores relacionados às lesões perineais ocorridas em partos vaginais / Factors related to perineal lesions in vaginal deliveries. Braz. J. Develop. [Internet]. 2020 Aug. 24 [cited 2023 Feb. 21];6(8):60869-82. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15432>
18. Pereira I, Freitas D, De R, Matias O. Abordagem fisioterapêutica no preparo do assoalho pélvico para o parto natural [Trabalho de conclusão de curso on the Internet]. Brasília: Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos; 2020 [cited 2023 Feb 21]. 27 s. Available from: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/37>