

## A eficácia da cinesioterapia no prolapso de órgãos pélvicos em mulheres

The effectiveness of kinesiotherapy in pelvic organ prolapse in women

La eficacia de la kinesioterapia en el prolapso de órganos pélvicos en mujeres

Recebido: 22/09/2022 | Revisado: 03/10/2022 | Aceitado: 07/10/2022 | Publicado: 13/10/2022

**Amanda Xavier Farias**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3373-4727>  
Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil  
E-mail: [Amandaxfarias@hotmail.com](mailto:Amandaxfarias@hotmail.com)

**Karine Saldanha Mariano**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2247-8315>  
Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil  
E-mail: [karinee.smm@gmail.com](mailto:karinee.smm@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](mailto:karlacamilac@yahoo.com.br)

### Resumo

O prolapso de órgãos pélvicos (POP) nas mulheres consiste na descida de órgãos pélvicos em direção ao canal vaginal, devido à fraqueza ou déficits nos ligamentos, fâscias e músculos do assoalho pélvico. Devido ao POP ser um problema de saúde que afeta milhões de mulheres em todo o mundo, a fisioterapia pélvica vem assumindo um papel importante, devido ao seu resultado positivo no tratamento da POP e por se tratar de recursos com grande efetividade. Dentre os recursos terapêuticos utilizados no POP, estão os que trabalham com o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, são eles: a eletroestimulação, o Biofeedback, o uso de cones vaginais e a cinesioterapia baseada nos exercícios de Kegel. O exposto estudo tem como objetivo principal, analisar através da comprovação da eficácia da cinesioterapia no tratamento do prolapso de órgãos pélvicos em mulheres, pois tem grande relevância na sociedade e na saúde feminina por ser uma disfunção que atinge cerca de 40% do sexo feminino. Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica, descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa. Tem como base para a discussão teórica artigos científicos e demais produções intelectuais. Foram considerados os critérios de inclusão: artigos e produções intelectuais publicadas, compreendendo o período de 2015 a 2021. A principal ferramenta da fisioterapia é a realização de exercícios para os MAP, que tem como finalidade melhorar a força de contração das fibras musculares e a resistência da musculatura da região perineal.

**Palavras-chave:** Cinesioterapia; Fortalecimento pélvico; Disfunções pélvicas.

### Abstract

Pelvic organ prolapse (POP) in women is the descent of pelvic organs towards the vaginal canal due to weakness or deficits in the ligaments, fascia and muscles of the pelvic floor. Because POP is a health problem that affects millions of women around the world, pelvic physiotherapy has been assuming an important role, due to its positive result in the treatment of POP and because it is a highly effective resource. Among the therapeutic resources used in POP, there are those that work with the strengthening of the pelvic floor muscles, they are: electrostimulation, Biofeedback, the use of vaginal cones and kinesiotherapy based on Kegel exercises. The main objective of this study is to analyze through the proof of the effectiveness of kinesiotherapy in the treatment of pelvic organ prolapse in women, as it has great relevance in society and in women's health as it is a dysfunction that affects about 40% of women. This study is a literature review, descriptive and exploratory, with a qualitative approach. Its basis for theoretical discussion is scientific articles and other intellectual productions. The inclusion criteria were: articles and intellectual productions published, covering the period from 2015 to 2021. The main physical therapy tool is the performance of exercises for the PFM, which aims to improve the strength of contraction of muscle fibers and resistance of the muscles of the perineal region.

**Keywords:** Kinesiotherapy; Pelvic strengthening; Pelvic dysfunctions.

### Resumen

El prolapso de órganos pélvicos (POP) en la mujer es el descenso de los órganos pélvicos hacia el canal vaginal debido a debilidad o déficit en los ligamentos, fâscias y músculos del piso pélvico. Debido a que el POP es un problema de salud que afecta a millones de mujeres en todo el mundo, la fisioterapia pélvica ha ido asumiendo un papel importante, por su resultado positivo en el tratamiento del POP y por ser un recurso altamente efectivo. Entre los recursos terapêuticos utilizados en POP, se encuentran los que trabajan con el fortalecimiento de los músculos del

suelo pélvico, son: la electroestimulación, el Biofeedback, el uso de conos vaginales y la kinesioterapia basada en ejercicios de Kegel. El objetivo principal de este estudio es analizar a través de la prueba la eficacia de la kinesioterapia en el tratamiento del prolapso de órganos pélvicos en la mujer, ya que tiene gran relevancia en la sociedad y en la salud de la mujer ya que es una disfunción que afecta alrededor del 40% de las mujeres. Este estudio es una revisión de la literatura, descriptiva y exploratoria, con un enfoque cualitativo. Su base para la discusión teórica son los artículos científicos y otras producciones intelectuales. Los criterios de inclusión fueron: artículos y producciones intelectuales publicados, que abarquen el período de 2015 a 2021. La principal herramienta de fisioterapia es la realización de ejercicios para el PFM, que tiene como objetivo mejorar la fuerza de contracción de las fibras musculares y la resistencia de los músculos de la región perineal.

**Palabras clave:** Kinesioterapia; Fortalecimiento pélvico; Disfunciones pélvicas.

## 1. Introdução

O assoalho pélvico é formado pelo diafragma pélvico, cuja função é separar a cavidade pélvica do espaço do períneo. Serve como uma rede de sustentação para órgãos como: bexiga, uretra, útero, reto e canal anal. É composto por elementos musculares, ósseos e ligamentares, e quando algumas dessas estruturas encontram-se com hipotonia e/ou força muscular reduzida acontecem alterações em diversos sistemas e órgãos causando disfunções sexuais, incontinência urinária e fecal, prolapso genital e dor pélvica (Posner et al., 2014).

O prolapso de órgãos pélvicos (POP) nas mulheres consiste na descida de órgãos pélvicos em direção ao canal vaginal, devido à fraqueza ou déficits nos ligamentos, fâscias e músculos do assoalho pélvico. Existem vários tipos de prolapso e eles são classificados de acordo com a localização da protrusão e o grau, que está diretamente ligado com o nível de descida do órgão, podendo interferir na qualidade de vida da mulher causando limitações físicas, ocupacionais e sexuais (Filho et al., 2013).

É de fundamental importância manter a saúde e integridade dos MAP para garantir o bom funcionamento da uretra e vagina e o posicionamento adequado dos órgãos pélvicos (Pereira & Mejia, 2017). O POP tem uma ocorrência relativamente comum, podendo atingir cerca de 40% das mulheres principalmente aquelas com idade mais avançada, multíparas e de raça branca. “A demanda por serviços de saúde especializados nas disfunções do AP deve crescer significativamente nas próximas décadas, pois a proporção relativa dos idosos aumenta e conseqüentemente a incidências dessas disfunções”. (Filho et al., 2013).

Devido ao POP ser um problema de saúde que afeta milhões de mulheres em todo o mundo, e a sexualidade ser um dos indicadores de qualidade de vida e parte integrante da saúde e do bem-estar geral, percebe-se a importância da saúde sexual e sua relação intrínseca com os diversos domínios que compõem a qualidade de vida. Em relação à saúde sexual feminina, seu conceito é amplo e abrangente. Incluem desde um desenvolvimento sexual saudável, relacionamentos responsáveis com prazer sexual, até ausência de enfermidades, deficiências, violência e práticas que envolvam risco sexual (Silva et al., 2021).

A fisioterapia pélvica vem assumindo um papel importante, devido ao seu resultado positivo no tratamento da POP e por se tratar de recursos com grande efetividade. Dentre esses recursos terapêuticos são utilizados os que trabalham com o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico: a eletroestimulação, o Biofeedback, o uso de cones vaginais e a kinesioterapia baseada nos exercícios de Kegel (Silva & Santos, 2020)

A fisioterapia atua de forma preventiva visando maximizar a qualidade de vida dessas mulheres de modo a evitar contraturas, melhorar a coordenação reflexa durante o esforço, fortalecer a musculatura pélvica e manter o tônus muscular local (Pereira & Mejia, 2017).

A kinesioterapia é um conjunto de exercícios terapêuticos indicados para prevenção e recuperação de lesões musculoesqueléticas e osteoarticulares com o objetivo de reabilitar funções. Atua no POP com o objetivo de prevenir sua

evolução, fortalecer os músculos do assoalho pélvico, aumentar sua resistência e diminuir ou retardar a necessidade de cirurgia (Filho et al., 2013).

O exposto estudo tem como objetivo principal, analisar através da comprovação da eficácia da cinesioterapia no tratamento do prolapso de órgãos pélvicos em mulheres, pois tem grande relevância na sociedade e na saúde feminina por ser uma disfunção que atinge cerca de 40% do sexo feminino. O POP interfere na saúde da mulher causando restrições nas suas atividades cotidianas, diminuindo sua qualidade de vida, autoestima, condições físicas e sexuais. Assim, tornam-se cada vez mais importantes estudos e discussões que proporcionem conhecimento aos profissionais da fisioterapia a respeito da cinesioterapia.

## 2. Metodologia

Este estudo é uma revisão bibliográfica, descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa. Tendo como base para a discussão teórica, artigos científicos e demais produções intelectuais (Pereira et al., 2018). Foram considerados os critérios de inclusão: artigos e produções intelectuais publicadas, compreendendo o período de 2015 a 2021, em língua portuguesa, inglesa e espanhola. Para a busca dos estudos foram selecionados os seguintes descritores (DECs): “cinesioterapia”, “prolapso pélvicos”, “incontinência urinária”. A partir dos descritores foram encontrados 50 artigos e após os critérios de inclusão, foram utilizados 20 artigos para elaboração do presente estudo. Foram excluídos os estudos que não apresentavam claramente o percurso metodológico, relatórios institucionais e os que não possuíam conteúdo relacionado ao tema e/ou contribuíram para o alcance do objetivo desse estudo. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: Scielo, Pubmed, PEDro, Lilacs e Google acadêmico, no período de fevereiro a junho de 2022.

## 3. Resultados e Discussão

### 3.1 Prolapso de órgãos pélvicos

A saúde da mulher vem sendo como parte da saúde global e bem-estar da mulher, que no decorrer da vida podem sofrer interferências de problemas físicos, mentais e sociais (Nagamine & Silva, 2021). Se tratando especificamente da saúde das mulheres, vários fatores potencializam as formas de adoecimento. Segundo a “International Continence Society” (ICS) fatores de risco como, idade, histerectomia, paridade, cirurgias prévias para correção de distopia genital e desordens do colágeno, contribuem para disfunções como POP. Outros fatores que potencializam para o surgimento de POP são: tipos de parto, menopausa, obesidade, constipação crônica, raça e história familiar (Alves, 2018).

Essa condição de saúde afeta cerca de 22% das mulheres com faixa etária entre 18 e 83 anos, e aproximadamente 30% daquelas com idade entre 30 e 89 anos, considerando que o aumento da idade da mulher é diretamente proporcional ao número de casos de prolapso de órgão pélvicos. Devido a essa patologia ser um problema de saúde, ela interfere nas atividades cotidianas, sexuais e físicas dessas mulheres, resultando em aspectos negativos na sua qualidade de vida, gerando uma sensação de incapacitação (Moreno et al., 2021).

Investigações apontam que parte das mulheres não conhece nenhuma forma de tratamento para POP, ou tem conhecimento apenas do tratamento cirúrgico, pois na grande maioria dos casos as mulheres são assintomáticas e muitas delas encaram esse problema como consequência normal do envelhecimento, uma vez que escondem essa patologia. Embora o POP não leve o paciente a óbito é necessário ressaltar que é indispensável à necessidade de medidas de tratamento (Alves, 2018).

É alto o número de procedimentos cirúrgicos para a correção do POP, porém para o sucesso do mesmo é necessário um bom funcionamento dos MAP, para que sejam capazes de promover sustentação aos órgãos, diminuindo assim, o risco da reincidência do prolapso após a cirurgia (Pessoa & Amorim, 2021).

### **3.2 Papel da fisioterapia**

A fisioterapia pélvica está cada vez mais avançada e se mostrando eficazna melhora do desempenho do MAP, causando uma influência positiva no POP. É um dos recursos mais utilizados no tratamento de disfunções do AP. O principal papel da fisioterapia pélvica é aumentar a resistência do MAP, reduzir os sintomas, prevenir a evolução da doença e diminuir ou retardar a realização de cirurgia (Araujo et al., 2020).

A fisioterapia é um tratamento conservador indicado para POP, sendo minimamente invasiva, garantindo bons resultados. (Coelho & Haddad, 2020). O prolapso genital é uma indicação frequente para cirurgia ginecológica, porém, a intervenção cirúrgica utilizada isoladamente pode fazer com que haja reaparecimento do POP, já que sua musculatura do AP permanece enfraquecida. Por isso é importante ressaltar que após o tratamento cirúrgico é necessário a utilização de técnicas fisioterapêuticas para fortalecer esses MAP (Cooper & Rodrigues, 2021).

A principal ferramenta da fisioterapia é a realização de exercícios para osMAP, que tem como finalidade melhorar a força de contração das fibras musculares e a resistência da musculatura da região perineal que podem ser feitos sozinhos ou associados a outros recursos, como: eletroestimulação, biofeedback e cones vaginais. Assim, estes recursos poderão ajudar a manter os músculos fortalecidos evitando o agravamento do POP (Coelho & Haddad, 2020).

Para um tratamento efetivo é necessária uma boa avaliação fisioterapêutica dessa paciente e da escolha da técnica e parâmetro adequado para cada grau de POP. A atuação da fisioterapia vem se destacando pois promove ao paciente um tratamento efetivo, seguro, melhora ou cura várias pacientes com efeito duradouro, além de ultrapassar os limites fisiológicos, traz benefícios sociopsicológico influenciando no bem-estar, autoestima e na qualidade de vida desses pacientes (Holzschuh & Sudbrack, 2019).

### **Tratamento Fisioterapêutico**

#### **3.3 Cinesioterapia**

O ginecologista norte-americano Arnold Kegel criou a técnica de Kegel, que se trata de uma técnica cujo nome foi dado devido ao seu criador, com o objetivo de diminuir as cirurgias associadas à frouxidão da musculatura do assoalho pélvico. Arnold Kegel descreve que esse método serve tanto para prevenção, quanto para tratamento (Silva et al., 2018). Os exercícios de Kegel consistem em contrações voluntárias e sua execução se baseia no treinamento de contrair e relaxar de forma rítmica com o máximo de força possível à musculatura perineal, podendo ser associadas a contrações mantidas, rápidas e fracionadas estimulando as fibras musculares do tipo I e do tipo II do AP.

Compreende que para os exercícios de Kegel (como demonstrado na Figura 1) é necessário contração muscular consciente realizada diariamente. As pacientes são direcionadas a manter uma contração em média por 3 segundos e relaxar pelo mesmo tempo, conforme a musculatura se fortalece aumenta proporcionalmente o tempo de contração, porém é preciso que haja uma boa avaliação para definir quais condutas serão mais adequadas e um acompanhamento especializado durante o tratamento (Garcia, 2015).

**Figura 1:** Exercícios de Kegel.



Fonte: <https://loja.fleurity.com.br/blogs/blog/voce-ja-ouviu-falar-de-exercicios-para-o-assoalho-pelvico>

A contração muscular proporciona estímulos proprioceptivos que possibilita a sensação de contração e relaxamento, melhorando nas funções e disfunções do AP. Os exercícios de Kegel possuem bastante eficácia e quando associado a outras técnicas, como cone vaginais e biofeedback traz um feedback positivo a paciente, melhorando assim o sustento das vísceras pélvicas, diminuindo os sintomas do POP e aumentando a resistência uterina (Nagamine & Silva, 2021).

### 3.4 Cones vaginais

Cones vaginais (Figura 2) são pequenas cápsulas de formato anatômico, constituídos de materiais resistentes e com pesos entre 25g a 75g. Ao serem inseridos no canal vaginal, proporcionam uma percepção da região perineal, aumentando a força muscular do assoalho pélvico e o recrutamento de fibras musculares do tipo I e tipo II (Holzschuh & Sudbrack, 2019).

**Figura 2:** Cones Vaginais.



Fonte: <https://www.ispsaude.com.br/peso-vaginal-femcone-5-unidades-quark-p-ME00448A>

Para descobrir qual é o peso ideal a ser utilizado, deve ser feita uma avaliação no qual são testados os cones, começando com a menor carga. Ele é inserido no canal vaginal, se não houver necessidade de contrair os músculos para que o objeto permaneça no local, significa que é muito leve. Assim, segue-se para o próximo, até que a paciente sinta que a musculatura está sendo exercitada. De acordo com Holzschuh e Sudbrack (2019) a contração involuntária ocorre durante o uso dos cones, ocorrendo momentos de contração e relaxamento, impedindo a fadiga muscular e a saída do cone da vagina. Assim os cones atuam na estimulação e no recrutamento das fibras do tipo I (contração lenta) e do tipo II (contração rápida), melhorando a propriocepção da musculatura pélvica e estimulando aumento de força muscular.

O uso de cones vaginais juntamente com os exercícios de Kegel trazem resultados importantes nas reduções de percas urinarias e um significativo aumento na força da MAP, as duas técnicas em conjunto favorecem o aumento da mobilidade, força, flexibilidade e coordenação da musculatura envolvida (Maia et al., 2018).

### 3.5 Biofeedback

Biofeedback, conforme ilustrado na (Figura 3) é um aparelho utilizado para captar informações da musculatura do assoalho pélvico e transformar em sinais visuais e sonoros, ele auxilia na avaliação da atividade elétrica dos MAP e também na monitorização da evolução do tratamento. Essa informação é utilizada para que através de estímulo auditivo ou visual a paciente melhore a ação de contração e conscientização da musculatura do assoalho pélvico (Santos & Fujioka, 2018).

**Figura 3:** Biofeedback.



Fonte: <https://www.shopvita.com.br/perina-clinico-quark-aparelho-de-biofeedback-uroginecologico-p-ME00449A>

Na avaliação, o biofeedback é utilizado para mensurar e avaliar o trabalho realizado pelo MAP. Consiste na aplicação de exercícios musculares realizado de forma assistida por um equipamento que traduz a atividade elétrica da contração muscular em sinais de natureza visual, tátil ou auditiva, facilitando a percepção do paciente e do fisioterapeuta (Araújo et al., 2020).

Na monitorização o biofeedback perineal é um procedimento bastante utilizado na reabilitação do MAP, esse procedimento proporciona um retro controle biológico, permitindo a conscientização objetiva de uma função fisiológica inconsciente, e auxilia a paciente a compreender de que forma realizar a contração correta do assoalho pélvico (Calsavara et al., 2019).

### 3.6 Eletroestimulação

A eletroestimulação (Figura 4) é uma técnica utilizada com eletrodos introduzidos no canal vaginal ou na superfície. É utilizada na reabilitação do assoalho pélvico com objetivo de produzir estímulos elétricos e provocar a contração do MAP de forma voluntária ou não. A reabilitação por eletroestimulação promove pressão intra-uretral, aumento do fluxo sanguíneo para os MAP e desenvolve a função das fibras através da contração passiva dos músculos levantadores do ânus (Araújo et al., 2020).



**Figura 4:** Eletroestimulação.



Fonte: <https://www.gnstetic.com.br/neurodyn-evolution-ibramed-urologia-eletoestimulacao/>

O estímulo elétrico atua ensinando mulheres a realizar a contração, e as ajudam, a saber, especificamente qual musculatura deve ser contraída e a formada contração, através de um estímulo neuromotor. A eletroestimulação associada aos exercícios perineais é uma técnica eficaz na reeducação dos MAPe no tratamento das disfunções do AP, proporcionando também uma melhora de outros sintomas associados (Cardoso et al., 2018).

Os benefícios gerados com a eletroestimulação transvaginal é reinervação do assoalho pélvico, aumento do reflexo inibitório vesical, recrutamento das fibras musculares e conseqüentemente melhora mecanismo de contração muscular. Apresentando evoluções relevantes na função da musculatura perineal (Pereira & Sena, 2021).

#### **4. Considerações Finais**

O prolapso de órgãos pélvicos é uma das disfunções do AP que caracteriza uma redução na força dessa musculatura que interfere diretamente na qualidade de vida das mulheres. A Fisioterapia vem se mostrando uma medida eficaz no tratamento desta patologia, utilizando de recursos e técnicas que tem como principais objetivos a identificação dos músculos para a correta contração e conseqüentemente o fortalecimento da musculatura para a melhora da função perineal. Entre os métodos utilizados pela fisioterapia na correção do POP estão às técnicas de cinesioterapia que incluem os exercícios de Kegel, cones vaginais, biofeedback e eletroestimulação. Os benefícios proporcionados por essas intervenções fisioterapêuticas trás o alívio dos sinais e sintomas do POP, devolvendo não só a sustentação dos órgãos pélvicos, mas a segurança para realização das atividades do cotidiano, trazendo autoestima e melhorando significativamente a qualidade de vida dessa paciente.

Neste estudo pode-se verificar a importância da introdução dos tratamentos fisioterapêuticos de forma conservadora, diminuindo procedimentos cirúrgicos, promovendo inúmeros benefícios para portadores de prolapso de órgãos pélvicos e reduzindo a morbidade causada pela doença, sendo um tema que possui uma grande relevância científica por se tratar de assuntos que não é abordado em rede científica. Por sua vez sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas na área, a fim de melhorar o embasamento científico para potencializar o tratamento fisioterapêutico.

## Referências

- Alves, D. B. A. (2018). *Impacto do prolapso de órgãos pélvicos na qualidade de vida das mulheres de uma população Brasileira*. Universidade Federal do Ceará, Fortaleza – CE.
- Araujo, J. E. L et al. (2020). Abordagem fisioterapêutica na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso genital. *Fisioter Bras*. 21(4):388-95.
- Calsavara, M. M et al. (2019). A fisioterapia pélvica na incontinência urinária feminina: *Encontro Internacional de produção científica*. Out./2019.
- Cardoso, G. G et al. (2018). Protocolo de exercícios de kegel associado à eletroestimulação no tratamento pós bartolinetomia: um estudo de caso: *revista interdisciplinar de promoção da saúde*. 1(3).
- Coelho, V. M., & Haddad, C. A. S. (2020). Fisioterapia em mulheres com prolapso genital e incontinência urinária: Revisão de Literatura. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa*. 17(46).
- Cooper, A. M., & Rodrigues, J. S. (2021). *Atuação da fisioterapia na prevenção do prolapso de órgão pélvico: Cinesioterapia*. 3(3), 1-15.
- Filho, A. L et al. (2013). Análise dos recursos para reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso e incontinência urinária. *Fisioter Pesq*. 20(1), 90-96.
- Garcia, C. (2015). *Tratamento Fisioterapêutico associado ao uso de pessário em pacientes com prolapso de órgãos pélvicos*. Faculdade de Educação e Meio Ambiente – Araquimedes – RO.
- Holzschuh J. T., & Sudbrack A. C. (2019). Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós-menopausa: estudo de casos. *Rev Pesqui Fisioter*. 9(4), 498-504.
- Maia, A. R et al. (2018). Os benefícios da cinesioterapia e eletroestimulação para o fortalecimento do assoalho pélvico feminino: uma revisão sistematizada. Faculdade Barão do Rio Branco (FAB) UNINORTE/AC. AC, Brasil.
- Moreno, L. M et al. (2021) Eficácia da cinesioterapia no tratamento de prolapso de órgãos pélvicos em mulheres. *Brasílian Journal of Development*, Curitiba. 7 (1), 10225-10242.
- Nagamine, B. P., & Silva, K. C. C. (2021). A utilização dos massageadores perineais e dilatares vaginais como métodos de tratamento fisioterapêutico nas Disfunções Pélvicas: Vaginismo e Dispareunia. *Research, Society and Development*, 10(6), e41710616028.
- Pereira, A. G., & Mejia, D. P. M. (2017). O papel da fisioterapia no prolapso uterino. *Revista de Reabilitação em Ortopedia e Traumatologia da faculdade Faipe*. 8(5), 6-18.
- Pereira, A. S et al. (2018) *Metodologia de pesquisa científica*. UFSM.
- Pereira, M. R., & Sena, N. S. (2021). Os benefícios do tratamento conservador e intervenção fisioterapêutica no prolapso de órgãos pélvicos (POP). *Semana online científica de saúde*.
- Pessoa, V. B., & Amorim, C. S. V. (2021). Fatores relacionados ao insucesso cirúrgico no tratamento de prolapso uterino. *DêCiência em Foco*. 5(1), 90-101.
- Posner, G. D et al. (2014). Trabalho de Parto & Parto de Oxorn e Foote. 6ª edição. *McGraw Hill Education*.
- Santos, D. K. S., & Fujioka, A. M. (2019). Métodos fisioterapêuticos utilizados no tratamento das disfunções sexuais femininas. *Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás*. 2(1).
- Silva, A. C et al. (2021). Saúde sexual feminina em tempos de empoderamento da mulher. *Research, Society and Development*. 10(7), e28010716415-e28010716415.
- Silva, C., & Santos, J.C. (2020). *Prolapso de órgãos Pélvicos feminino e os meios de tratamento fisioterapêutico*. FAEMA, Ariquemes-RO.
- Silva, D. E et al. (2018). Fortalecimento da musculatura Perineal na prevenção do prolapso de Bexiga. *Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás*. 2(1), 103-113.