

# POP

HUAB-UFRN/EBSERH

## ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA NO PUERPÉRIO IMEDIATO

Versão: 03 | 2025

## 1. OBJETIVO(S)

### 1.1. Objetivo Geral

- Promover o bem-estar da puérpera, bem como prevenir, reconhecer e tratar as complicações puerperais

### 1.2. Objetivos específicos

- Proporcionar ambiente tranquilo e temperatura agradável;
- Avaliar e orientar a puérpera quanto aos cuidados com as mamas e ferida operatória;
- Auxiliar e estimular a amamentação exclusiva até os seis meses de vida e como complemento pelo menos até 2 anos, promovendo um maior vínculo mãe e filho, com exceção nos casos em que a lactação está contra-indicada;
- Orientar quanto as posturas adequadas para amamentação, mudanças de decúbito e atividades de vida diária;
- Prevenir e tratar disfunções musculoesqueléticas e uroginecológicas, bem como outras complicações clínicas relacionadas ao sistema cardiovascular e respiratório;
- Diminuir as possíveis dores ou desconfortos que possam está presentes.

## 2. SIGLAS E CONCEITOS

- EPIs – Equipamentos de proteção individual.
- FC – Frequência Cardíaca
- FR – Frequência Respiratória
- PA – Pressão Arterial
- AVDs - Atividades básicas de vida diária
- MAPs - Músculos do assoalho pélvico

## 3. PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS

- Fisioterapeutas.

## 4. MATERIAL

- Equipamentos de proteção individual (EPIs): máscara cirúrgica, gorro e jaleco.

## 5. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

### 5.1. PRÉ-AVALIAÇÃO

5.1.1. Atualizar a planilha e estabelecer as prioridades de atendimento de acordo com o critérios Kanban;

5.1.2. Coletar no prontuário: dados pessoais, história pregressa e atual, ver o partograma e lê a descrição do parto para identificar os fatores de risco para as disfunções do assoalho pélvico.

5.1.3. Lavar as mãos ou higienizar com álcool 70%;

5.1.4. Realizar a paramentação dos EPIs;

5.1.5. Identificar-se para a puérpera.

### 5.2. AVALIAÇÃO

5.2.1. Avaliar o posicionamento da puérpera no leito e realizar os ajustes posturais necessários, visando promover conforto e prevenir complicações posturais.

5.2.2. Verificar os sinais vitais, incluindo frequência cardíaca (FC), frequência respiratória (FR) e pressão arterial (PA), como parte do monitoramento clínico da paciente.

5.2.3. Realizar avaliação respiratória, observando o padrão respiratório, a expansibilidade torácica e a ausculta pulmonar, com o objetivo de detectar precocemente possíveis alterações.

5.2.4. Avaliar as mamas quanto à simetria, integridade dos mamilos e presença de colostro mediante expressão manual, a fim de identificar condições que possam interferir na amamentação.

5.2.5. Observar os aspectos relacionados à amamentação, incluindo a postura adotada durante o aleitamento e possíveis queixas de dor associadas a posicionamentos inadequados.

5.2.6. Avaliar a região abdominal por meio da palpação uterina para acompanhar a involução do útero; verificar a presença ou ausência de diástase dos músculos retos abdominais na região supraumbilical, nível umbilical e infraumbilical com o auxílio de paquímetro; e realizar percussão abdominal para investigação de desconfortos gastrintestinais.

5.2.7. Avaliar a ferida operatória nos casos de parto cesáreo, observando aspectos como integridade, sinais de infecção e processo de cicatrização.

5.2.8. Realizar avaliação perineal com base em informações registradas em prontuário, como grau de laceração ou realização de procedimentos como episiotomia; questionar a puérpera sobre a presença de perdas involuntárias de urina e/ou fezes durante a gestação; e avaliar visualmente a presença de edema vulvar e das condições dos músculos do assoalho pélvico (MAPs).

5.2.9. Avaliar os membros inferiores quanto à presença de edemas, varizes e sinais sugestivos de trombose venosa profunda, por meio da aplicação do teste de Homans e do sinal da bandeira.

5.2.10. Verificar a independência funcional da puérpera para a realização das atividades básicas de vida diária (AVDs), como indicador da sua recuperação física e autonomia.

### 5.3. PLANO TERAPÊUTICO E CONDUTAS

5.3.1. As condutas fisioterapêuticas no puerpério têm como objetivo prevenir desconfortos e complicações típicas desse período, bem como acelerar o retorno às condições pré-gestacionais. Dessa forma, contribuem para a retomada mais breve das atividades de vida diária e, conseqüentemente, para a melhora da qualidade de vida da puérpera.

5.3.2. Orientar quanto aos cuidados com as mamas, incluindo técnicas de massagem mamária, correção da pega e das posturas adequadas para mãe e bebê, além da instrução sobre a autoordenha em casos específicos de ingurgitamento mamário.

5.3.3. Estimular o aleitamento materno exclusivo e oferecer orientações sobre os cuidados com a amamentação.

5.3.4. Prescrever e orientar exercícios respiratórios, com o intuito de reeducar a função pulmonar, prevenir complicações respiratórias e melhorar a capacidade funcional global da puérpera.

5.3.5. Realizar e orientar a prática de exercícios isométricos para a musculatura abdominal, visando o fortalecimento do reto abdominal e a redução da diástase.

5.3.6. Orientar quanto à higienização adequada da região íntima e dos cuidados com a cicatriz cirúrgica, quando presente.

- 5.3.7. Utilizar crioterapia, quando indicada, com o objetivo de reduzir dor e edema local após parto vaginal.
- 5.3.8. Prescrever exercícios para o fortalecimento do assoalho pélvico, com foco na prevenção de disfunções como incontinência urinária e/ou fecal.
- 5.3.9. Realizar exercícios microlinfocinéticos para os membros inferiores, a fim de favorecer o retorno venoso e prevenir estase venosa.
- 5.3.10. Estimular a deambulação precoce, como estratégia para promover o peristaltismo intestinal, favorecer a eliminação de gases e prevenir tromboembolismo.
- 5.3.11. Orientar quanto aos posicionamentos adequados para mudança de decúbito, com especial atenção às necessidades da puérpera.
- 5.3.12. Informar a paciente sobre a importância de retornar à maternidade em caso de sinais de complicações puerperais.
- 5.3.13. Realizar o encaminhamento para o ambulatório de Fisioterapia em Saúde da Mulher, orientando também a busca pela Secretaria Municipal de Saúde para regulação nos casos de incontinência urinária, diástase abdominal, episiotomia ou lacerações de grau III.
- 5.3.14. Registrar todas as condutas e evoluções no prontuário da paciente.
- 5.3.15. Atualizar planilhas de atendimento conforme protocolo institucional.

## 6. REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à Saúde da Mulher. 5ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

CENTA, M. L; OBERHOFER, P. R; CHAMMAS J. Puérpera vivenciando a consulta de retorno e as orientações recebidas sobre o puerpério. Fam. Saúde Desenv., v. 4, n.1, p. 16-22, 2002.

LEMOS; A. Fisioterapia Obstétrica baseada em evidência. 1ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014.

MARQUES, A. A; SILVA, M. P. P; AMARAL, T. P. A. Tratado de fisioterapia em saúde da mulher. 2. ed. São Paulo: Roca, 2011.

POLDEN, M; MANTLE, J. Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia. 2. ed. São Paulo: Livraria Santos, 2000.

RETT, M. T; ALMEIDA, T. V; MEDONÇA, A. C. R; DESANTANA, J. M; FERREIRA, A. P. L; ARAÚJO, K. C. G. M. Fatores materno-infantis associados à diástase dos músculos retos do abdome no puerpério imediato. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.,v. 14, n. 1, p. 73-80, 2014.

SANTANA, L. S; GALLO, R. B. S; MARCOLIN, A. C; FERREIRA, C. H. J; QUINTANA, S. M. Utilização dos recursos fisioterapêuticos no puerpério: revisão da literatura. Rev. Femina, v. 39, n. 5 p. 246-50, 2011.

## 7. HISTÓRICO DE REVISÃO

Versão	Data	Descrição da atualização
01	30/09/2021	Primeira Versão publicada. Elaboração de procedimento Operacional padrão.
02	30/09/2023	Atualização relacionada a formatação e conteúdo de acordo com as normas vigentes.
03	30/09/2025	Atualização relacionada a formatação e conteúdo de acordo com as normas vigentes.

## 8. RESPONSÁVEIS PELO DOCUMENTO

<b>Elaboração</b> Alianny Raphaely Rodrigues Pereira- UMULTI/DMED/GAS Magdalena Muryelle Silva Brilhante - UMULTI/DMED/GAS Naiara Priscila Sampaio Souza de Araújo - UMULTI/DMED/GAS Romário Nóbrega Santos Fonseca - UMULTI/DMED/GAS Tânia Matos Aguiar - UMULTI/DMED/GAS	Data: 30/09/2025
<b>Análise</b> José Ferreira de Lima – UMULTI/GAS	Data: 30/09/2025
<b>Validação</b> Franciane Carla de Souza Bento – STGQ/SUP Wilton Nogueira de Abreu – STGQ/SUP	Data: 23/10/2025
<b>Aprovação</b> José Ferreira de Lima – UMULTI/GAS	Data: 30/10/2025

Permitida a reprodução parcial ou total, desde que indicada a fonte e sem fins lucrativos. © Ano 2025, Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. Todos os direitos reservados [www.ebserh.gov.br](http://www.ebserh.gov.br).



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ANA BEZERRA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE  
Praça Tequinha Farias, nº 13 - Bairro Centro, Santa Cruz/RN, CEP 59200-000  
- <http://huab-ufrn.ebserh.gov.br>

Certidão - SEI

Processo nº 23527.007157/2025-99

Interessado: Unidade Multiprofissional

Certidão de requerimento de assinaturas referentes à elaboração, análise, validação e aprovação do documento institucional: **Procedimento Operacional Padrão do Hospital Universitário Ana Bezerra da Universidade Federal do Rio Grande do Norte sobre a Assistência Fisioterapêutica no Puerpério Imediato via processo SEI (23527.007157/2025-99).**

<p><b>Elaboração</b></p> <p>Alianny Raphaely Rodrigues Pereira- UMULTI/DMED/GAS Magdalena Muryelle Silva Brilhante - UMULTI/DMED/GAS Naiara Priscila Sampaio Souza de Araújo - UMULTI/DMED/GAS Romário Nóbrega Santos Fonseca - UMULTI/DMED/GAS Tânia Matos Aguiar - UMULTI/DMED/GAS</p>	<p>Data: 30/09/2025</p>
<p><b>Análise</b></p> <p>José Ferreira de Lima – UMULTI/GAS</p>	<p>Data: 30/09/2025</p>
<p><b>Validação</b></p> <p>Franciane Carla de Souza Bento – STGQ/SUP Wilton Nogueira de Abreu – STGQ/SUP</p>	<p>Data: 23/10/2025</p>
<p><b>Aprovação</b></p> <p>José Ferreira de Lima – UMULTI/GAS</p>	<p>Data: 30/10/2025</p>



Documento assinado eletronicamente por **Magdalena Muryelle Silva Brilhante, Fisioterapeuta**, em 04/11/2025, às 15:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Romário Nóbrega Santos Fonseca, Fisioterapeuta**, em 05/11/2025, às 07:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Naiara Priscila Sampaio Souza de Araujo, Fisioterapeuta**, em 05/11/2025, às 08:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Adelyanna Ramalho Palitot Ribeiro, Fisioterapeuta**, em 05/11/2025, às 08:49, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Alianny Raphaely Rodrigues Pereira, Fisioterapeuta**, em 05/11/2025, às 09:16, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Tania Matos Aguiar, Fisioterapeuta**, em 05/11/2025, às 16:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **José Ferreira Lima, Chefe de Unidade**, em 17/11/2025, às 09:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Wilton Nogueira de Abreu, Técnico(a) em Enfermagem**, em 17/11/2025, às 09:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ebserh.gov.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ebserh.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **54931521** e o código CRC **8067A0B6**.