RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

A fisioterapia no alívio das dores pélvicas

CIBELE CASTRO

Cibele Castro

A dor pélvica é uma realidade silenciosa e muitas vezes invisível na vida de milhares de mulheres. Em pleno mês de maio, dedicado à conscientização sobre as dores pélvicas crónicas, é hora de dar visibilidade a esse tema e, mais importante, falar sobre caminhos de tratamento que oferecem qualidade de vida e alívio verdadeiro — como é o caso da fisioterapia pélvica.

A dor pélvica é caracterizada por um desconforto localizado na região inferior do abdómen, que pode ser constante ou recorrente, e que perdura por mais de seis meses. Ela pode estar associada ao ciclo menstrual, a relações sexuais, à evacuação ou até surgir sem causa aparente.

Entre as causas mais comuns estão endometriose, adenomiose, cistite intersticial, síndrome da dor miofascial pélvica, alterações musculares e até disfunções intestinais ou urinárias.

Infelizmente, muitas mulheres ainda normalizam essa dor, acreditando que "é assim mesmo". Mas não é. Dor não é normal. É um sinal do corpo que merece atenção e cuidado profissional.

Como a fisioterapia pélvica atua no tratamento da dor?

A fisioterapia pélvica é uma área especializada que cuida da musculatura do assoalho pélvico — um conjunto de músculos responsáveis por funções como continência urinária e fecal, suporte dos órgãos pélvicos e sexualidade.

No tratamento da dor pélvica, a fisioterapia atua:

- Identificando e liberando pontos de tensão ou contraturas musculares;

- Corrigindo desequilíbrios posturais e biomecânicos;

- Reeducando padrões de movimento e respiração;

Utilizando recursos como biofeedback, eletroestimulação, terapia manual e exercícios terapêuticos.

Cada plano de tratamento é individualizado, respeitando a história e os sintomas de cada paciente, sempre com escuta ativa, acolhimento e atenção à integralidade da saúde da mulher.

Neste mês de conscientização sobre dor pélvica, a mensagem que deixo é clara: não aceite a dor como parte da sua rotina. Existe tratamento, existe acolhimento e existe a possibilidade de viver sem dor.

A fisioterapia pélvica é uma aliada potente no cuidado com o corpo e com o emocional, resgatando autonomia, conforto e bem-estar.

Cibele Castro é *fisioterapeuta pélvica.*