



Assistência
fisioterapêutica -
Pré e Pós parto

Olá!

Seja muito bem vinda (o)!

Meu nome é Julia Candiotti, sou fisioterapeuta especializada em pós parto e pós operatório.



Importância do fisioterapeuta nesta fase

A assistência fisioterapêutica começa na fase inflamatória, que é quando acontece o atendimento logo após o trabalho de parto.

Os principais objetivos são:

- **Alívio de dores e desconfortos;**
- **Redução do inchaço;**
- **Reabilitação abdominal e pélvica;**
- **Prevenção de fibroses e aderências (em cesárea).**



Como funciona os atendimentos?

Estão inclusos 5 atendimentos:

- **Consulta Pré parto (online ou presencial)**
- **Atendimento na maternidade**
- **Retorno no consultório (entre 7 e 10 dias de pós)**
- **+ 2 retornos no consultório (com agendamento prévio)**



Consulta Pré parto

Deve-se agendar entre 28 e 36 semanas de gestação.

Este atendimento é importante, pois:

- **Será realizado uma avaliação individualizada;**
- **Explicação detalhada de todo o seu processo de tratamento;**
- **Esclarecimento de dúvidas;**
- **Entrega de termos;**
- **Orientações posturais;**
- **Indicação da calcinha específica;**
- **Teste alérgico ao taping;**
- **Aplicação do taping na barriga e região lombar.**

Atendimento na maternidade

A assistência é realizada no quarto do hospital dentro de 24 horas após o parto.

Neste atendimento está incluso:

- Aplicação da laserterapia na cicatriz, períneo e/ou mama;
- Terapia manual leve para alívio do inchaço;
- Aplicação do taping contensivo;
- Exercícios respiratórios associados ao abdômen;
- Orientações específicas.





Retornos pós parto no consultório

O primeiro retorno é realizado entre 7 e 10 dias pós parto:

- **Avaliação do pós;**
- **Remoção do taping (com todos os cuidados);**
- **Laserterapia;**
- **Reaplicação de taping se houver necessidade;**
- **Terapia manual para inchaço;**
- **Reabilitação pélvica e da diástase abdominal;**
- **Ajuste da calcinha + espuma;**
- **Orientações.**

Retornos pós parto no consultório

Os outros dois retornos são realizados conforme a necessidade de cada paciente, geralmente entre 15 e 20 dias e depois com 35 e 45 dias pós parto. Isto será ajustado entre paciente e profissional durante as sessões.

As condutas e recursos são os mesmos do retorno anterior, porém nesta fase da cicatrização, é comum surgir as fibroses, a qual iremos tratar da maneira correta.



Recursos terapêuticos e suas funções:

LASERTERAPIA DE BAIXA POTÊNCIA

- **Acelera o processo de cicatrização;**
- **Efeito analgésico;**
- **Reduz inflamação;**
- **Melhora a circulação local;**
- **Nas mamas, ajuda na cicatrização de fissuras.**



Recursos terapêuticos e suas funções:

TAPING

- Alívio de dor e desconforto;
- Reduzir a sensação de “órgãos soltos”;
- Reduzir o inchaço;
- Controlar as forças extrínsecas na incisão cirúrgica;
- Sustentação abdominal.



Cuidados essenciais com o taping

- ✓ Pode ser molhado, mas para que dure mais, você pode usar papel film;
- ✓ Pode utilizar o secador no modo FRIO ou deixar secar naturalmente;
- ✗ NÃO corte ou puxe as pontas que forem saindo;
- ✗ NUNCA retire o taping sozinha, aguarde o próximo retorno;
- ✗ NÃO esfregue com bucha ou toalha, apenas pressione levemente.

OBS.1: Depile ou raspe a área abdominal antes da aplicação do taping.

OBS.2: Se houver coceira ou irritação na pele, comunique imediatamente a fisioterapeuta responsável para fazer a retirada.

Recursos terapêuticos e suas funções:

CALCINHA/ÓRTESE E ESPUMA



- São consideradas como terapias de compressão e sustentação adequadas para gestantes e puérperas;
- Ajuda a prevenir e tratar a formação de cicatriz excessiva, abertura de incisões e outras condições clínicas ou patológica;
- Espuma: suporte a musculatura infra abdominal (evitando as pregas supra cicatriciais).

Recursos terapêuticos e suas funções:

TERAPIA MANUAL



- **Terapia leve realizada apenas com as mãos;**
- **Indução do fluxo intersticial para melhora do inchaço - é diferente de drenagem linfática.**
- **Técnica de cisalhamento (não dói) para fibrose e aderência;**
- **Tratamento de tecidos adjacentes;**
- **Mobilização tecidual.**

Recursos terapêuticos e suas funções:

REABILITAÇÃO ABDOMINAL E PÉLVICA

- **Exercícios respiratórios associados ao abdômen;**
- **Exercícios para o assoalho pélvico e diástase abdominal.**



INVESTIMENTO

PLANO DE TRATAMENTO COM 5 ATENDIMENTOS INCLUSOS: 1.500,00

Condições de pagamento:

- **Pix com 5% de desconto.**
- **Débito ou crédito à vista.**
- **Crédito em até 2x sem juros.**

Obs.1: A calcinha que será necessária para o tratamento, é paga separadamente do plano. Será enviado um link após a consulta pré parto para realizar a compra no site. Recomenda-se pelo menos 2 calcinhas para lavagem diária.

Obs.2: Cada caso é diferente do outro, pode ser que seja necessário mais sessões além do plano de tratamento, porém tudo será conversado e ajustado. Se houver necessidade, o valor das sessões avulsas é de 200,00.

Me siga nas redes sociais para acompanhar meu trabalho:



@juliacandiottifisio



(19) 9 96790404



Av. Maria Elisa, 459

Conte comigo para todo o cuidado que você merece, será um grande
prazer cuidar de você ❤️