



ISSN: 2595-1661

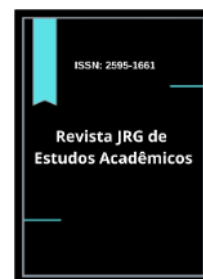
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Enfermagem e Saúde Materna: Estratégias para a Recuperação Muscular Abdominal no Pós-parto

Nursing and maternal health: strategies for abdominal muscle recovery in the postpartum period

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2597

ARK: 57118/JRG.v8i19.2597

Recebido: 24/10/2025 | Aceito: 30/10/2025 | Publicado on-line: 03/11/2025

Lorena Reis Alves de Oliveira¹

<https://orcid.org/0009-0004-3731-4158>

<http://lattes.cnpq.br/11212198453022588>

Faculdade Evangélica de Valparaíso – FACEV - Valparaíso de Goiás – GO

E-mail: lorenareisalves04@gmail.com

Viviane Barbosa de Souza²

<https://orcid.org/0009-0007-5904-3864>

<http://lattes.cnpq.br/1517257481274549>

Faculdade Evangélica de Valparaíso – FACEV - Valparaíso de Goiás – GO.

E-mail: vivianebarbosadesousa2018@gmail.com

Elvis Souza Santos³

<https://orcid.org/0009-0007-9850-8265>

<https://lattes.cnpq.br/8718342882076093>

Faculdade Evangélica de Valparaíso – FACEV - Valparaíso de Goiás – GO

E-mail: enfermagem@facev.com.br



Resumo

A diástase abdominal no pós-parto é uma condição frequente entre puérperas e pode gerar impactos significativos na saúde física, emocional e social da mulher. Quando não reconhecida e tratada adequadamente, contribui para desconfortos musculoesqueléticos, prejuízos funcionais e comprometimento da autoestima materna. O objetivo é analisar a atuação da enfermagem na recuperação da musculatura abdominal no pós-parto, com ênfase na diástase abdominal, investigando seus fatores de risco, consequências e as principais estratégias de reabilitação utilizadas na assistência às puérperas. Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, fundamentada na seleção de artigos científicos disponíveis nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), publicados entre 2019 e 2025, em português e inglês. Foram incluídos estudos que abordassem a diástase abdominal, a atuação da enfermagem no puerpério e as estratégias de reabilitação física. Os resultados evidenciam que a assistência de enfermagem, pautada em orientações educativas, acompanhamento individualizado e ações preventivas, contribui significativamente para a recuperação da musculatura

¹ Graduanda em Bacharel em Enfermagem da Faculdade Evangélica de Valparaíso – FACEV - Valparaíso de Goiás – GO.

² Graduanda em Bacharel em Enfermagem da Faculdade Evangélica de Valparaíso – FACEV - Valparaíso de Goiás – GO.

³ Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Católica de Goiás (2004) e mestrado em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília (2019). Atualmente é Docente do Centro Universitário - UNIDESC, Docente da Faculdade Evangélica de Valparaíso de Goiás e orientadora de TCC.

abdominal no pós-parto, especialmente no manejo da diástase abdominal. Conclui-se que a atuação da enfermagem no manejo da diástase abdominal é essencial para promover a recuperação funcional, prevenir complicações e contribuir para o bem-estar global da mulher no pós-parto, valorizando a integralidade e a humanização do cuidado.

Palavras-chave: Cuidados de enfermagem. Músculos abdominais. Período pós-parto.

Abstract

Postpartum abdominal diastasis is a common condition among puerperal women and may cause significant physical, emotional, and social impacts on maternal health. When not properly identified and managed, it contributes to musculoskeletal discomfort, functional impairments, and diminished maternal self-esteem. This study aims to analyze nursing interventions in abdominal muscle recovery during the postpartum period, with an emphasis on abdominal diastasis, by investigating its risk factors, consequences, and the main rehabilitation strategies used in maternal care. This is a qualitative literature review based on the selection of scientific articles available in the SciELO, LILACS, PubMed, and Virtual Health Library (VHL) databases, published between 2019 and 2025, in Portuguese and English. Studies addressing abdominal diastasis, nursing care during the puerperium, and physical rehabilitation strategies were included. The results show that nursing care based on educational guidance, individualized monitoring, and preventive actions significantly contributes to abdominal muscle recovery in the postpartum period, especially in the management of abdominal diastasis. It is concluded that nursing intervention in the management of abdominal diastasis is essential to promote functional recovery, prevent complications, and contribute to the overall well-being of postpartum women, emphasizing integrality and the humanization of care.

Keywords: Abdominal Muscles; Nursing Care; Postpartum Period.

1. Introdução

O período pós-parto representa uma fase de intensas transformações físicas e emocionais. A recuperação da musculatura abdominal, especialmente diante da diástase dos músculos retos do abdome, tem se destacado como uma preocupação crescente entre puérperas e profissionais de saúde. Essa condição pode comprometer a estabilidade do tronco, favorecer a ocorrência de incontinência urinária e enfraquecer o assoalho pélvico, afetando significativamente a qualidade de vida da mulher no pós-parto (Batista, 2019).

Diante dessa realidade, a enfermagem obstétrica tem sido chamada a intervir de forma ativa na identificação precoce da diástase abdominal e na orientação de estratégias seguras para a reabilitação da musculatura envolvida. A prática baseada em evidências, associada ao acompanhamento contínuo e à escuta sensível, permite oferecer cuidados individualizados que consideram as particularidades de cada puérpera (Santos, 2019).

De acordo com Jerke et al (2019) a construção de planos terapêuticos em parceria com equipes multidisciplinares tem contribuído para a prevenção de complicações e o fortalecimento da funcionalidade corporal.

Nesse contexto, surge o seguinte questionamento: qual o papel da enfermagem na recuperação da musculatura abdominal no pós-parto, especialmente

no manejo da diástase abdominal, e quais estratégias podem ser implementadas para otimizar esse processo? A relevância desse tema justifica-se pela alta prevalência da diástase entre mulheres no puerpério e pelos impactos físicos, emocionais e sociais que ela pode provocar quando não tratada adequadamente.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo analisar a atuação da enfermagem na recuperação da musculatura abdominal no pós-parto, com ênfase na diástase abdominal. Para isso, propõe-se investigar os fatores de risco e os efeitos dessa condição, explorar as principais estratégias de reabilitação disponíveis e compreender como a assistência de enfermagem pode contribuir para a promoção da saúde materna e a melhoria da qualidade de vida das puérperas.

2. Metodologia

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão de literatura, com o objetivo de reunir e analisar criticamente os conhecimentos disponíveis sobre as estratégias para a recuperação muscular abdominal no pós-parto, com ênfase na diástase abdominal e no papel da enfermagem obstétrica na reabilitação da musculatura retoabdominal.

A busca bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. As referências serão selecionadas a partir de um processo criterioso de análise dos conteúdos disponíveis nessas bases, garantindo a relevância e a atualidade dos estudos incluídos.

A pesquisa bibliográfica foi fundamentada na seleção de obras publicadas nos últimos cinco anos, abrangendo o período de 2020 a 2024, a fim de assegurar a atualização das informações analisadas. Serão incluídos artigos científicos, dissertações, livros e demais publicações acadêmicas que abordem a temática proposta.

As palavras-chave utilizadas na busca compreenderam os termos: “Diástase”, “Enfermagem Obstétrica”, “Reabilitação” e “Saúde da Mulher”, sendo que os descritores seguirão as terminologias padronizadas pelo Vocabulário Estruturado em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH).

Para garantir a qualidade e relevância dos estudos incluídos, foram estabelecidos critérios de exclusão, que compreenderão: artigos de acesso restrito (pagos), publicações anteriores a 2020 e trabalhos que não apresentem relação direta com os objetivos da pesquisa.

3. Resultados e Discussão

3.1 Aspectos Físicos e Reabilitação da Puérpera no Período Pós-Parto

No puerpério, as alterações hormonais se revelam surpreendentes e chocantes para as mulheres. Os hormônios estrogênio e progesterona, que sustentam a gravidez, surgirão rapidamente após o parto. Isso causa reações graves: alterações de humor, alterações na temperatura corporal e transformações no sistema reprodutor. A prolactina, então, surge como protagonista, estimulando vigorosamente a produção do leite materno (Balaskas, 2021).

Além da desregulação hormonal, no puerpério, ocorrem adaptações metabólicas importantes visando favorecer a amamentação e a recuperação física. O metabolismo basal se ajusta dinamicamente, fornecendo nutrientes essenciais para a cura e o funcionamento orgânico. Esse delicado equilíbrio pode causar interferências,

má alimentação ou estresse, por exemplo, evidenciando a relevância do acompanhamento nutricional e do suporte multiprofissional para uma recuperação saudável (Souza, 2022).

O puerpério é um período de transição marcado por intensas modificações no organismo materno. Após o parto, o corpo feminino inicia um processo gradual de retorno ao estado pré-gestacional, o que envolve transformações hormonais, anatômicas e funcionais. Essas alterações fisiológicas são necessárias para a recuperação do organismo e para a adaptação à nova condição de maternidade, mas podem representar desafios à saúde da puérpera caso não sejam acompanhadas de forma adequada pela equipe de enfermagem (Leite, 2020).

Entre as principais alterações, durante o puerpério, destacam-se a involução uterina, que é o processo de redução do útero ao seu tamanho normal, e o restabelecimento do ciclo menstrual. Há também modificações no sistema cardiovascular, como a redução do volume plasmático e da frequência cardíaca, e no sistema urinário, com aumento da diurese. Do ponto de vista emocional, oscilações hormonais intensas podem favorecer a ocorrência de episódios de tristeza, irritabilidade ou ansiedade, exigindo um olhar ampliado da enfermagem sobre o bem-estar mental da mulher (Araújo, 2020).

Considerando tais mudanças, a assistência de enfermagem no puerpério deve estar voltada à recuperação física de forma integral. A involução uterina deve ser acompanhada por meio da palpação do fundo uterino, verificando seu posicionamento e consistência, o que indica evolução satisfatória ou a necessidade de intervenção. O estímulo ao aleitamento materno também contribui para a liberação de ocitocina, favorecendo a contração uterina e a diminuição do sangramento, além de fortalecer o vínculo mãe-bebê (Pereira, 2023).

Outro aspecto relevante é o cuidado com a cicatrização, seja de episiotomia, lacerações ou incisão cirúrgica em partos cesáreos. A enfermagem atua avaliando os sinais de inflamação, dor e secreção, orientando quanto à higiene local e incentivando práticas que favoreçam a recuperação tecidual, como boa alimentação, repouso e hidratação adequada. Esse cuidado preventivo é essencial para evitar infecções e garantir o conforto da puérpera durante a cicatrização (Stagnaro, 2022).

No contexto da prevenção de complicações, a enfermagem deve adotar ações voltadas à redução de riscos como infecções puerperais e tromboembolismo. A diástase consiste no afastamento dos músculos retos abdominais em decorrência da distensão gerada pela gravidez. Fatores como gestações múltiplas, idade materna avançada, ganho de peso excessivo durante a gestação e predisposição genética estão associados ao agravamento do quadro (Rodrigues, 2021).

Os desconfortos relacionados à diástase vão além da questão estética, envolvendo dor lombar, instabilidade do tronco, fraqueza do core e comprometimento da postura. Em alguns casos, a condição pode evoluir com hérnias abdominais e prejuízos no funcionamento dos órgãos internos, afetando diretamente a qualidade de vida da mulher. Por isso, o reconhecimento precoce por parte da enfermagem é determinante para o direcionamento correto da assistência (Espíndola, 2021).

As intervenções de enfermagem para puérperas com suspeita ou confirmação de diástase abdominal incluem orientações sobre posturas adequadas ao levantar-se da cama e incentivo à fisioterapia especializada. A escuta qualificada fortalece a autonomia da puérpera e promove a reabilitação eficaz (Santos, 2025).

Portanto, a atuação da enfermagem no acompanhamento do puerpério deve considerar não apenas os aspectos clínicos imediatos. Ao adotar intervenções sistematizadas e humanizadas, a enfermagem amplia os horizontes da atenção à

saúde materna, favorecendo não apenas a integridade física, mas também o equilíbrio emocional e social da mulher no período pós-parto (Cardoso, 2025).

3.2 Apoio Emocional à Mulher no Puerpério: Desafios e Abordagens de Enfermagem

O período pós-parto é reconhecido como uma fase de intensas transformações, não apenas físicas, mas também psicológicas e emocionais. As mudanças hormonais decorrentes do parto, somadas à privação de sono e à sobrecarga de responsabilidades, contribuem significativamente para alterações no humor e na percepção da mulher sobre si mesma. Tais manifestações, quando não identificadas precocemente, podem evoluir para quadros mais complexos como depressão pós-parto e transtornos de ansiedade (Medeiros, 2024).

Neste contexto, a enfermagem exerce uma função essencial no acompanhamento emocional da puérpera, considerando o sofrimento psíquico como parte integrante do cuidado materno. A escuta qualificada surge como ferramenta indispensável para acolher os relatos da mulher de forma empática. Tais sinais devem ser avaliados com cautela, pois podem indicar transtornos emocionais que comprometem não apenas a saúde mental, mas também a recuperação física e o vínculo mãe-bebê (Cerávolo, 2024).

É fundamental que os profissionais estejam atentos aos fatores de risco, como histórico de transtornos mentais, ausência de rede de apoio ou experiências traumáticas durante o parto. A triagem pode ser realizada por meio de escalas validadas, como a Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo. A vigilância contínua nesse período é uma forma de prevenção de agravos e promoção da integridade do cuidado (Oliveira, 2022).

Ao considerar os impactos emocionais sobre o corpo, percebe-se que o sofrimento psíquico interfere diretamente nos processos fisiológicos de recuperação. Estados prolongados de estresse e ansiedade elevam os níveis de cortisol, dificultando a cicatrização e interferindo na capacidade de ativação da musculatura abdominal. Assim, a saúde emocional da puérpera precisa ser compreendida como um fator que influencia diretamente sua recuperação física (Da Silva, 2024).

Diante dessa realidade, torna-se necessário adotar estratégias de cuidado centradas na promoção do bem-estar emocional e na valorização da autoestima materna. A enfermagem, ao oferecer um atendimento humanizado e contínuo, contribui para que a mulher se sinta segura e capaz de enfrentar os desafios do pós-parto. A valorização de pequenas conquistas diárias também reforça a autoconfiança e melhora a percepção da puérpera sobre seu corpo (Anjos, 2024).

Nesse sentido, quando o cuidado emocional é integrado ao plano de reabilitação física, há maior adesão às orientações sobre fortalecimento muscular e exercícios seguros para o abdômen. O fortalecimento da autoestima facilita o engajamento da mulher nas atividades de reabilitação. Com isso, o cuidado de enfermagem se estende da esfera emocional para o contexto da recuperação fisiológica (Figueiredo, 2020).

3.3 Intervenções de Enfermagem na Recuperação da Musculatura Abdominal no Pós-Parto

Durante o puerpério, diversas alterações fisiológicas podem comprometer a integridade da musculatura abdominal, sendo a diástase dos músculos retos abdominais uma das condições mais comuns e impactantes. Trata-se do afastamento excessivo da linha alba, que ocorre devido ao estiramento do músculo reto abdominal

durante a gestação. Essa separação, quando superior a 2 centímetros, pode ocasionar desconfortos funcionais, dor lombar, incontinência urinária, constipação e dificuldade de retorno à postura anterior à gestação (Nepomuceno, 2023).

O diagnóstico da diástase abdominal pode ser realizado durante a avaliação clínica da puérpera, a partir da inspeção e palpação da parede abdominal. A enfermagem, ao realizar o exame físico com técnica adequada, pode identificar a presença de abaulamentos na região central do abdômen, especialmente ao solicitar que a puérpera realize uma flexão leve do tronco com os joelhos dobrados. Essa avaliação permite classificar o grau da separação e monitorar sua evolução ao longo do tempo. Com base nesses dados, torna-se possível direcionar as ações de cuidado e educação voltadas à recuperação muscular (Saraiva, 2019).

Nesse contexto, cabe à enfermagem orientar a puérpera quanto à realização de exercícios simples e seguros, que contribuam para o fortalecimento da musculatura abdominal sem causar sobrecarga. Por não se tratar de uma intervenção fisioterapêutica especializada, os exercícios indicados pelos profissionais de enfermagem devem ter caráter educativo e preventivo. Entre os exemplos viáveis de serem recomendados estão a respiração diafragmática, que auxilia no recrutamento do transverso abdominal, e a ativação leve do assoalho pélvico associada à contração abdominal durante o repouso ou atividades cotidianas (Alves, 2019).

A reabilitação física no pós-parto exige acompanhamento contínuo, sendo a enfermagem uma das áreas responsáveis por garantir que a puérpera receba orientações consistentes e baseadas em evidências. A atuação preventiva se expressa na vigilância precoce de sinais de enfraquecimento muscular, na promoção de informações sobre ergonomia no cuidado com o bebê e na sensibilização sobre a importância da reeducação postural (Da Silva, 2023).

De forma concreta, o profissional de enfermagem pode oferecer materiais educativos, promover rodas de conversa sobre reabilitação corporal e esclarecer dúvidas quanto ao uso de cintas abdominais, seu tempo de uso e possíveis riscos. Ao manter contato regular com a puérpera durante as consultas de puerpério, o enfermeiro pode identificar dificuldades específicas e personalizar as orientações conforme a realidade de cada mulher (Pereira, 2020).

Outro aspecto relevante na assistência à recuperação abdominal é a articulação interprofissional. A enfermagem, por estar em contato direto e contínuo com a mulher, tem a possibilidade de reconhecer quando há necessidade de encaminhamento para fisioterapia ou outros serviços especializados. Essa integração com profissionais da reabilitação favorece a elaboração de planos de cuidado compartilhados, que respeitam os limites físicos da paciente e promovem sua autonomia gradativa (Gomes, 2019).

A colaboração entre enfermeiros, fisioterapeutas, médicos e educadores físicos fortalece o processo de reabilitação, pois cada área contribui com saberes complementares. No entanto, a enfermagem mantém um papel formador na rotina da puérpera, garantindo que as ações educativas e de cuidado sejam acessíveis, compreensíveis e aplicáveis à sua realidade cotidiana (Rodrigues, 2021).

Portanto, a abordagem da diástase abdominal requer um conjunto de ações planejadas e fundamentadas. A identificação precoce, o fornecimento de orientações práticas, a educação contínua e a integração com outros profissionais constituem os pilares da assistência de enfermagem voltada à recuperação da musculatura abdominal no pós-parto. Esse cuidado contribui não apenas para o retorno da funcionalidade física, mas também para a construção de uma vivência materna mais saudável e segura (Jerke, 2019).

4. Considerações Finais

O universo intrincado do puerpério, as mudanças físicas e hormonais revelam uma realidade delicada. Os enfermeiros precisam oferecer cuidados que abranjam aspectos técnicos e emocionais. O foco principal está na recuperação materna, contemplando desde o controle do sangramento até a cicatriz pós-parto, seja cesárea ou natural. O apoio materno surge como um poderoso aliado, não só nutricionalmente, mas também como elemento fundamental para o vínculo mãe-bebê.

Prevenir complicações se torna algo imprescindível neste período delicado. Profissionais atentos identificam sinais precoces de infecção, monitoram riscos tromboembólicos e acompanham a recuperação abdominal. Essa assistência integrada extrapola as consultas de rotina, proporcionando suporte psicológico. Ao valorizar cada detalhe da saúde materna, a equipe de saúde contribui para um pós-parto mais seguro e acolhedor, onde cada gesto representa um passo em direção a uma melhor saúde materna e infantil.

Conclui-se que a atuação da enfermagem no manejo da diástase abdominal é essencial para promover a recuperação funcional, prevenir complicações e contribuir para o bem-estar global da mulher no pós-parto, valorizando a integralidade e a humanização do cuidado.

Referências

ALVES, Lindomar Sousa; DE PASSOS, Sandra Godoi. Fatores de risco para a depressão pós-parto e a atuação da enfermagem. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 5, n. 10, p. 269-280, 2022.

ANJOS, Dheborá Coutinho dos et al. **A atuação do enfermeiro na prevenção de infecção puerperal pós cesariana**. [Trabalho de Conclusão de Curso como pré-requisito para obtenção do Grau em Bacharel em Enfermagem], 2024.

ARAÚJO, Ângela Cristina Labanca de; CAMPOS, Rachel Rezende. **Rede de atenção: saúde da mulher**. Belo Horizonte: Nescon / UFMG, 2020.

BALASKAS, Janet; SARZANA, Silvia. **Parto ativo: guia prático para o parto natural**. Editora Ground, 2021.

BATISTA, Palma Samanta Albino. **Influência do exercício físico no pós-parto na recuperação da musculatura perineal, abdominal e lombar da puérpera** [Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal)], 2019.

CARDOSO, Sandra Maria Schefer. **Enfermagem: pesquisa, raciocínio clínico, tomada de decisão e prática baseada em evidências**. Editora Dialética, 2025.

CERÁVOLO, Karla; MAGALHÃES, Andréa. **Todo Parto Importa II: Assistência Psicológica no Parto**. Editora Suassuna, 2024.

ESPÍNDOLA, João Marcos Lima; DE SOUZA, Lara; DE SÁ, Matteus Cordeiro. Exercícios hipopressivos na recuperação funcional da diástase abdominal em puéperas. **Revista Saúde dos Vales**, v. 2, n. 1, 2021.

DA SILVA, Maria Nauside P.; BRITO, Fabrícia Castelo B. de A.; LEMOS, Suziane Carvalho de O. **Mulheres: diferentes interfaces na promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar**. Editora Dialética, 2024.

DA SILVA, César Augusto et al. O papel do enfermeiro na depressão pós-parto. **A Saúde Pública e o Bem-Estar da Sociedad**, p. 85, 2023.

GOMES, Marina; SANTOS, Larissa; MATOS, Marco. Saúde da mulher na gestação, parto e puerpério. [Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein], 2019.

JERKE, Luiza Camila et al. A consulta de pré-natal de enfermagem em campo prático: relato de experiência nursing prenatal consultation in a practical field: experience report. II Seminário de Atenção Multiprofissional à Saúde do Neonato. **Criança Adolescente e Família**, p. 37, 2019.

FIGUEIREDO, Verónica. **Contributos do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica na capacitação da mulher grávida para atividade física**. [Dissertação de Mestrado. Instituto Politecnico de Santarem (Portugal)], 2020.

LEITE, Airton César et al. "Atribuições do enfermeiro no período pós-natal: assistência ao binômio mãe-filho. In: **Enfermagem: inovação, tecnologia e educação em saúde**. Editora Científica Digital, 2020. p. 113-123.

MEDEIROS, Rosicleide Rúbia Pereira et al. Puerpério: primeira hora e acompanhamento domiciliar. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 39, 2024.

NEPOMUCENO, Gabriela da Silva et al. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase abdominal em mulheres no puerpério. **Revista Acadêmica Online**, v. 9, n. 48, p. e1243-e1243, 2023.

PEREIRA, Marcus Vinicius da Silva et al. Estratégias contemporâneas de prevenção e controle da atonia uterina na hemorragia pós-parto. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 17, 2023.

PEREIRA, Tatiane Fonseca; ALMEIDA, Mariana Viana. Atenção à puérpera com neurocisticercose e seu recém-nascido: relato de experiência. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 1, n. 8, p. 42-61, 2020.

RODRIGUES, Letícia da Silva et al. Aspectos físicos, dor lombar e diástase abdominal em gestantes. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 1502-1517, 2021.

SANTOS, Talessa Botero dos et al. Existe relação entre dor lombar, diástase abdominal e capacidade funcional em gestantes? **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 3, p. 1980-1999, 2019.

SANTOS, Eliane Gomes dos; RATTNER, Daphne. Puerpério: estudo de diretrizes para Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 25, p. e20240063, 2025.

SARAIVA, Daiane Santos Dias; DE AMORIM, Lillian Freire; CIRQUEIRA, Rosana Porto. Avaliação da Diástase do Reto Abdominal e a Presença de Incontinência Urinária em Puérperas/Evaluation of Abdominal Retum Diasstasis and the Presence of Urinary Incontinence in Puerperes. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 13, n. 48, p. 292-300, 2019.

SOUZA, Anne Karoline Mafra de; DE SALES FERREIRA, José Carlos. Estratégia nutricional para o emagrecimento pós-parto. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e23711628979-e23711628979, 2022.

STAGNARO, Ana Carolina Felicidade. **Equipe de Enfermagem: complicações nos períodos clínicos do parto**. [Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade do Extremo Sul Catarinense UNESC, para a obtenção do título de bacharel em Enfermagem], 2022.