

**ELABORAÇÃO DE MANUAL SOBRE EXERCÍCIOS ABDOMINAIS NO PÓS-  
PARTO: Guia para profissionais da área da estética e saúde**

**DEVELOPMENT OF A MANUAL ON POSTPARTUM ABDOMINAL EXERCISES: A  
Guide for Aesthetics and Health Professionals**

**ELABORACIÓN DE UN MANUAL SOBRE EJERCICIOS ABDOMINALES EN EL  
POSPARTO: Guía para Profesionales del Área de la Estética y la Salud**

**Bárbara da Silva Santos**

*Graduanda do curso de Estética e Cosmética, Centro  
Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Brasil.*

*E-mail: [santosbarbara789@gmail.com](mailto:santosbarbara789@gmail.com)*

**Elen Maria da Silva Oliveira**

*Graduanda do curso de Estética e Cosmética, Centro  
Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Brasil.*

*E-mail: [elenoli2611@gmail.com](mailto:elenoli2611@gmail.com)*

**Kawane Maria Sousa da Silva**

*Graduanda do curso de Estética e Cosmética, Centro  
Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Brasil.*

*E-mail: [kawanesilva478@gmail.com](mailto:kawanesilva478@gmail.com)*

**Mariana Sousa Silva**

*Mestre em farmacologia, Docente do Centro Universitário Santo Agostinho*

*E-mail: [marianasousa@unifsa.com.br](mailto:marianasousa@unifsa.com.br)*

## **Resumo**

A gestação é um período marcado por alterações fisiológicas e psicológicas que preparam o organismo feminino para o desenvolvimento fetal e o parto. Entre as mudanças persistentes no pós-parto destacam-se a flacidez abdominal tissular e muscular e a diástase dos músculos reto-abdominais, que podem comprometer a estética corporal, a funcionalidade abdominal e a qualidade de vida da mulher. Trata-se de um estudo metodológico, baseado em pesquisa bibliográfica realizada em bases de dados científicas. Foram selecionados estudos sobre exercícios respiratórios, fortalecimento do core e alterações abdominais pós-gestacionais. Observaram-se os princípios fisiológicos e biomecânicos dos exercícios, suas indicações, formas de execução, frequência e progressão. Com base nessas informações, elaborou-se um manual em linguagem técnica, clara e objetiva, destinado a profissionais da estética e da saúde. O material foi diagramado em formato digital (e-book), e adaptado para impressão física, na ferramenta Canva, com imagens didáticas reais visando facilitar a compreensão e a correta execução dos exercícios. O manual final contém 41 páginas, organizadas em capítulos sequenciais, com o título "Manual de Reestruturação Abdominal no Pós-parto". Evidências da literatura

destacam que materiais educativos em saúde, quando elaborados de forma estruturada e baseada em evidências científicas, contribuem para a melhoria da compreensão e adesão às práticas propostas. Além disso, ressalta-se a importância de considerar o nível de letramento e o perfil do público-alvo na construção desses materiais, favorecendo sua efetividade e aplicação prática na rotina profissional. O manual reúne um programa de exercícios estruturado com base científica, contribuindo para a aplicação segura das técnicas no tratamento da flacidez e diástase abdominal no pós-parto, configurando-se como recurso complementar relevante na prática clínica.

**Palavras-chave:** Diástase abdominal; Exercícios respiratórios; Flacidez abdominal; Gestação; Pós-parto.

## Abstract

Pregnancy is a period marked by physiological and psychological changes that prepare the female body for fetal development and childbirth. Among the persistent postpartum changes, tissue and muscular abdominal flaccidity and rectus abdominis diastasis stand out, as they may compromise body aesthetics, abdominal functionality, and women's quality of life. This is a methodological study, based on a bibliographic review conducted in scientific databases. Studies on respiratory exercises, core strengthening, and post-gestational abdominal changes were selected. The physiological and biomechanical principles of the exercises, their indications, forms of execution, frequency, and progression were analyzed. Based on this information, a manual was developed using technical, clear, and objective language, aimed at professionals in the fields of aesthetics and health. The material was designed in a digital format (e-book) and adapted for physical printing using the Canva tool, with real didactic images to facilitate understanding and the correct execution of the exercises. The final manual contains 41 pages, organized into sequential chapters, titled "*Manual of Postpartum Abdominal Restructuring.*" Evidence from the literature highlights that health educational materials, when developed in a structured manner and based on scientific evidence, contribute to improved understanding and adherence to proposed practices. Furthermore, it is important to consider the level of literacy and the profile of the target audience when developing such materials, enhancing their effectiveness and practical application in professional routines. The manual brings together a structured exercise program based on scientific evidence, contributing to the safe application of techniques in the treatment of postpartum abdominal flaccidity and diastasis, and constitutes a relevant complementary resource in clinical practice.

**Keywords:** Abdominal diastasis; Respiratory exercises; Abdominal flaccidity; Pregnancy; Postpartum.

## Resumen

El embarazo es un período marcado por cambios fisiológicos y psicológicos que preparan el organismo femenino para el desarrollo fetal y el parto. Entre los cambios persistentes en el posparto destacan la flacidez abdominal tisular y muscular y la diástasis de los músculos rectos abdominales, que pueden comprometer la estética corporal, la funcionalidad abdominal y la calidad de vida de la mujer. Se trata de un estudio metodológico, basado en una revisión bibliográfica realizada en bases de datos científicas. Se seleccionaron estudios sobre ejercicios respiratorios, fortalecimiento del core y cambios abdominales postgestacionales. Se analizaron los principios fisiológicos y biomecánicos de los ejercicios, sus indicaciones, formas de ejecución, frecuencia y progresión. Con base en esta información, se elaboró un manual con lenguaje técnico, claro y objetivo, dirigido a profesionales del área de la estética y la salud. El material fue diseñado en formato digital (e-book) y adaptado para impresión física mediante la herramienta Canva, con imágenes didácticas reales para facilitar la comprensión y la correcta ejecución de los ejercicios. El manual final contiene 41 páginas, organizadas en capítulos secuenciales, con el título "*Manual de Reestructuración Abdominal en el Posparto.*" La evidencia científica destaca que los materiales educativos en salud, cuando se elaboran de forma estructurada y basados en evidencia científica, contribuyen a mejorar la comprensión y la adherencia a las prácticas propuestas. Además, se resalta la importancia de considerar el nivel de alfabetización y el perfil del público objetivo en la elaboración de estos materiales, favoreciendo su efectividad y su aplicación práctica en la rutina profesional. El manual reúne un programa de ejercicios estructurado con base científica, contribuyendo a la aplicación segura de las técnicas en el tratamiento de la flacidez y

la diástasis abdominal en el posparto, configurándose como un recurso complementario relevante en la práctica clínica.

**Palabras clave:** Diástasis abdominal; Ejercicios respiratorios; Flacidez abdominal; Embarazo; Posparto.

## 1. Introdução

O período gestacional, embora represente um momento singular na vida da mulher, exige um processo contínuo de adaptações frente às diversas mudanças que ocorrem nesse período. Trata-se de uma fase marcada por transformações fisiológicas, físicas e psicológicas, que podem repercutir negativamente na saúde e no bem-estar, interferindo no cotidiano da mulher (Alves; Bezerra, 2020).

Essas alterações estão relacionadas, principalmente, às modificações hormonais que preparam o organismo para o desenvolvimento do feto, destacando-se o aumento dos níveis de estrogênio, progesterona e testosterona (Bulla et al., 2025; Pinto, 2015). Além disso, o ganho de peso ocorre de forma natural durante a gestação; entretanto, quando excessivo, pode contribuir para o aumento da flacidez tecidual, em decorrência do afastamento dos músculos retos abdominais e da ruptura mecânica das fibras de colágeno e elastina (Baracho, 2018).

No período pós-parto, a prática de exercícios físicos mostra-se essencial para a recuperação da musculatura abdominal e a redução da flacidez. Evidências recentes indicam que programas específicos de fortalecimento do core, especialmente aqueles voltados à ativação do músculo transverso abdominal, são eficazes na redução da diástase abdominal e na melhora do tônus muscular, favorecendo uma recuperação mais eficiente das puérperas (Pacheco et al., 2023).

Nesse contexto, a utilização de materiais educativos em saúde torna-se uma estratégia relevante, uma vez que contribui para a compreensão das informações e para a aplicação adequada das condutas propostas. Materiais bem estruturados, com linguagem clara e acessível, favorecem a disseminação do conhecimento e promovem maior autonomia no cuidado com a saúde (Kuhn et al., 2025).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo elaborar um manual de reestruturação abdominal no pós-parto, fundamentado em evidências científicas, com potencial para orientar profissionais da área da estética e da saúde na aplicação de

técnicas voltadas ao tratamento da flacidez abdominal e da diástase dos músculos retos abdominais.

## 2. Metodologia

O presente trabalho trata-se de um estudo metodológico, de caráter descritivo, voltado ao desenvolvimento de material educativo, fundamentado em pesquisa bibliográfica narrativa. Esse tipo de estudo tem como objetivo a construção de produtos técnicos a partir da síntese e organização de evidências científicas disponíveis na literatura (Gil, 2019).

A pesquisa foi direcionada à elaboração de um manual de orientações voltado a exercícios respiratórios e ao fortalecimento da musculatura abdominal no período pós-parto, com foco na reestruturação abdominal. A coleta de dados foi realizada por meio de busca bibliográfica em bases de dados científicas, incluindo PubMed, SciELO e o buscador Google Acadêmico, no período de setembro de 2025 a março de 2026.

Foram utilizados descritores controlados obtidos nos vocabulários DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (Medical Subject Headings), que consistem em sistemas padronizados de indexação utilizados para organização e recuperação da literatura científica em bases de dados. Os descritores empregados, em português e inglês, incluíram: “Diástase Abdominal” (Diastasis Recti), “Exercícios Respiratórios” (Breathing Exercises), “Flacidez Abdominal” (Abdominal Laxity), “Gestação” (Pregnancy) e “Período Pós-Parto” (Postpartum Period), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram considerados como critérios de inclusão artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos seis anos, nos idiomas português e inglês, que apresentassem relação direta com as alterações corporais no período gestacional e puerperal, bem como com estratégias de intervenção voltadas à flacidez abdominal, diástase dos músculos retos abdominais e exercícios respiratórios. Foram excluídos estudos duplicados, publicações sem relação direta com o tema proposto, artigos fora do recorte temporal estabelecido e estudos em outros idiomas, além de trabalhos que abordavam intervenções não relacionadas ao foco principal do estudo.

A busca inicial nas bases de dados, com os filtros aplicados, resultou em 120 estudos identificados. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, leitura de títulos e resumos, 81 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos

ou por não apresentarem relação direta com o objetivo do estudo. Ao final do processo de seleção, 39 estudos foram incluídos para análise. Dentre estes, 18 artigos foram utilizados diretamente na elaboração do manual, por apresentarem maior aderência aos objetivos do mesmo, e os demais estudos foram utilizados como fundamentação teórica complementar, contribuindo para a contextualização científica da temática.

Os estudos selecionados foram analisados quanto aos seus objetivos, delineamento metodológico, principais resultados e contribuições para a temática proposta, visando à obtenção de evidências consistentes para a construção do manual educativo. A partir da análise do material, foi desenvolvido um manual estruturado em capítulos sequenciais, contemplando aspectos teóricos e práticos relacionados à reestruturação abdominal no período pós-parto. O desenvolvimento do conteúdo seguiu critérios de organização lógica, clareza e adequação da linguagem ao público-alvo, composto por profissionais da estética e da saúde.

O programa de tratamento foi estruturado em oito semanas, com progressão gradual dos exercícios, fundamentado em evidências sobre adaptação muscular e reestruturação funcional no pós-parto, considerando princípios de segurança e progressão de carga. O material foi desenvolvido em formato digital, com possibilidade de versão impressa, visando facilitar o acesso, compartilhamento e aplicabilidade prática. A diagramação foi realizada por meio da plataforma Visme, com definição de identidade visual, organização textual e inserção de imagens ilustrativas para melhor compreensão dos exercícios.

As fotografias utilizadas no manual foram realizadas nas dependências da empresa Cursos Aprimore, localizada em Teresina-PI, a qual disponibilizou o espaço físico e os materiais necessários para a execução das imagens, incluindo tatames, bolas terapêuticas e demais recursos. A instituição autorizou formalmente o uso do local e dos equipamentos. As autoras possuem termo de consentimento e autorização para uso das imagens, sendo que uma das pesquisadoras atuou como modelo fotográfica, com finalidade exclusivamente acadêmica.

Por fim, após a finalização da organização do manual, foram realizadas leituras e revisões críticas do conteúdo, com o intuito de identificar possíveis ajustes e aprimoramentos, buscando assegurar a coerência científica, a clareza das informações e a adequação da linguagem ao público-alvo. Esse processo visou

garantir a consistência interna do material elaborado, bem como sua organização lógica e aplicabilidade prática no contexto profissional, resultando em um recurso educativo estruturado, didático e fundamentado em evidências científicas. Para melhor compreensão das evidências utilizadas na elaboração do manual, apresentase, na tabela abaixo, a síntese dos principais estudos incluídos.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais achados</b>	<b>Contribuição para o manual</b>
Pacheco et al., 2023	Estudo clínico	Avaliar exercício resistido na diástase	Redução da diástase abdominal	Organização dos exercícios
Thabet; Alshehri, 2019	Estudo experimental	Avaliar exercícios de core no pós-parto	Melhora da função abdominal	Base para ativação do core
Urbano et al., 2019	Estudo experimental	Analisar fortalecimento abdominal	Melhora da força muscular	Justificativa dos exercícios
Cruz et al., 2024	Revisão de literatura	Observar tratamento de fisioterapia	Benefícios na reestruturação abdominal	Apoio teórico no manual
Camilo et al., 2021	Revisão sistemática	Observar estimulação elétrica	Melhora do trofismo muscular	Base para recursos de eletroterapia
Esteves et al., 2025	Revisão da literatura	Intervenções de fisioterapia	Melhora funcional	Apoio para elaboração do programa de tratamento
Pereira, 2021	Revisão da literatura	Exercícios na diástase	Resultados positivos apresentados	Base para escolha dos exercícios
Garcia; Garcia, 2023	Revisão da literatura	Flacidez tissular	Benefícios estéticos apresentados	Apoio complementar
Cavalier et al., 2023	Estudo observacional	Autoestima no pós-parto	Impacto emocional	Justificativa psicossocial
Delgado, 2024	Material técnico	Exercícios para diástase	Orientações práticas	Base do programa de tratamento

### 3. Programa de tratamento e critérios de aplicação dos exercícios

O programa de tratamento foi estruturado em oito semanas, com progressão

gradual dos exercícios, organizados em conjuntos que variam a cada duas semanas, fundamentado em princípios de adaptação muscular, controle neuromuscular e reestruturação funcional no período pós-parto. A proposta do programa consiste na associação de exercícios respiratórios e de fortalecimento da musculatura abdominal aos recursos terapêuticos utilizados na prática clínica, com foco na reestruturação abdominal e recuperação funcional da musculatura do core.

A realização dos exercícios deve ser iniciada somente após liberação médica, respeitando o tempo de recuperação individual da puérpera, especialmente em casos de parto cesáreo, nos quais o período de cicatrização tecidual é mais prolongado. Ressalta-se a importância da avaliação individualizada por profissional habilitado antes do início das atividades. A frequência recomendada para realização dos exercícios é de duas a três vezes por semana, podendo ser associada ao atendimento estético no mesmo dia, preferencialmente após a aplicação de recursos eletroterapêuticos.

A duração da sessão pode variar de acordo com as condições clínicas da puérpera e com os procedimentos associados, não sendo estabelecido um tempo fixo, a fim de respeitar a individualidade biológica. Os exercícios são organizados em duas séries de dez repetições, com execução controlada e respeitando o ritmo individual da paciente. Recomenda-se intervalo de descanso entre 30 a 60 segundos entre as séries e exercícios, visando evitar fadiga excessiva e garantir melhor qualidade de execução.

O programa apresenta progressão ao longo das semanas. Nas semanas 1 e 2, são realizados exercícios de baixa intensidade, com foco na ativação da musculatura abdominal profunda e do assoalho pélvico, priorizando a respiração diafragmática, o controle motor e a consciência corporal. Nas semanas 3 e 4, há progressão com introdução de exercícios que exigem maior coordenação motora e instabilidade, promovendo melhor ativação do core e controle postural.

Nas semanas 5 e 6, os exercícios tornam-se mais complexos, com inclusão de movimentos contralaterais e uso de resistência leve, favorecendo maior recrutamento muscular, coordenação e estabilidade da cintura pélvica. Já nas semanas 7 e 8, são propostos exercícios mais exigentes, com foco na integração global do corpo, resistência muscular e controle postural, incluindo uso de resistência elástica e

aumento do tempo de sustentação.

Os exercícios utilizados envolvem predominantemente técnicas respiratórias, ativação do músculo transverso abdominal, exercícios de estabilização do core, além de progressões com movimentos isométricos e de equilíbrio. Nesse contexto, assim como em qualquer intervenção terapêutica, é fundamental considerar a existência de contraindicações para a aplicação do protocolo.

Entre as contraindicações absolutas, destacam-se a ausência de liberação médica, a presença de complicações no pós-parto, processos infecciosos, dor intensa ou instabilidade clínica. Já as contraindicações relativas incluem condições clínicas específicas, limitações funcionais e presença de comorbidades, devendo, nesses casos, a aplicação do protocolo ser cuidadosamente avaliada e adaptada de forma individualizada.

Durante a execução dos exercícios, devem ser observados sinais de alerta como dor, sensação de pressão abdominal, sangramento, desconforto acentuado ou qualquer sintoma relatado pela puérpera. Nesses casos, recomenda-se a interrupção imediata da atividade e encaminhamento para avaliação profissional.

Torna-se importante considerar também o tipo de parto, uma vez que este pode influenciar diretamente na condução do programa e na progressão dos exercícios. As puérperas submetidas à cesariana requerem maior cautela, devido ao processo de cicatrização cirúrgica e ao caráter de recuperação pós-operatória, podendo demandar progressão mais lenta e adaptações específicas nos exercícios. Por outro lado, no parto vaginal, embora o retorno às atividades possa ocorrer de forma mais precoce, é igualmente fundamental respeitar a individualidade da paciente, especialmente no que se refere às condições do assoalho pélvico e à presença de possíveis desconfortos ou limitações funcionais.

O programa de tratamento foi elaborado com base na análise de evidências científicas e materiais técnicos voltados à reestruturação abdominal no pós-parto, considerando princípios de progressão, segurança e aplicabilidade clínica. Destaca-se que o material apresenta potencial para auxiliar na organização de condutas profissionais, devendo ser aplicado por profissionais habilitados e adaptados conforme as necessidades individuais de cada paciente.

#### 4. Resultados e Discussão

A versão final do manual possui 41 páginas e é intitulada “Manual de Reestruturação Abdominal no Pós-parto” (Apêndice A). O material foi organizado em capítulos sequenciais, contemplando a apresentação do manual, as alterações no período pós-parto, a diástase abdominal e a flacidez abdominal, bem como a importância da reestruturação abdominal e sua associação com um tratamento integrado, conforme evidenciado na literatura consultada. Também foram incluídos recursos estéticos complementares, princípios do tratamento e orientações gerais, além de um protocolo de intervenção estruturado em oito semanas de exercícios.

A reestruturação abdominal no pós-parto apresenta relevância não apenas no âmbito estético, mas também na recuperação da funcionalidade e na qualidade de vida da mulher. Alterações como a flacidez abdominal podem impactar a autoestima e estão associadas a aspectos emocionais, incluindo sintomas de ansiedade e depressão no período puerperal (Cavalier et al., 2023). Sob essa perspectiva, a literatura aponta que intervenções voltadas ao fortalecimento da musculatura abdominal podem contribuir para a melhora da estabilidade, da função muscular e do desempenho funcional nessa fase (Urbano et al., 2019).

No que se refere aos exercícios de fortalecimento do core, estudos indicam que a ativação da musculatura profunda, especialmente do músculo transverso abdominal, está associada à redução da diástase abdominal e à melhora do tônus muscular. No entanto, é importante destacar que os níveis de evidência variam entre os estudos, incluindo ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões, o que requer cautela na generalização dos resultados. Ainda assim, tais intervenções são frequentemente descritas como estratégias relevantes no contexto da recuperação pós-gestacional (Thabet; Alshehri, 2019).

Além disso, a utilização de exercícios respiratórios associados ao fortalecimento muscular tem sido descrita como uma abordagem complementar, favorecendo a ativação do core e o controle neuromuscular. Entretanto, ressalta-se que a aplicação dessas estratégias deve considerar as condições clínicas individuais da puérpera, bem como a necessidade de avaliação por profissionais habilitados, especialmente em casos de diástase acentuada ou outras alterações funcionais.

Nesse contexto, destaca-se também a importância de materiais educativos

estruturados como ferramentas de apoio à prática profissional. Esses materiais podem contribuir para a organização das condutas, padronização das orientações e melhor compreensão das estratégias terapêuticas, especialmente quando fundamentados em literatura científica.

O manual desenvolvido constitui uma proposta educativa baseada em evidências científicas, apresentando potencial para apoiar a prática de profissionais da estética e da saúde na condução de intervenções voltadas à reestruturação abdominal no pós-parto. No entanto, é importante destacar que o material ainda não foi submetido a processos formais de validação. Assim, recomenda-se que estudos futuros realizem a validação de conteúdo por especialistas nas áreas de fisioterapia, saúde da mulher, estética e educação em saúde, bem como a avaliação de sua aplicabilidade junto ao público-alvo, utilizando instrumentos como o Índice de Validade de Conteúdo, a fim de assegurar sua clareza, pertinência e utilidade na prática clínica.

## **5. Limitações do estudo**

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos seus resultados. Inicialmente, destaca-se que o manual elaborado não foi submetido a processos formais de validação por especialistas ou pelo público-alvo, o que impede a verificação da sua clareza, aplicabilidade e efetividade na prática clínica.

Além disso, por se tratar de um estudo metodológico baseado em pesquisa bibliográfica narrativa, não houve avaliação empírica dos efeitos do tratamento proposto, não sendo possível afirmar sua eficácia clínica na redução da diástase abdominal ou na melhora da flacidez no período pós-parto. Dessa forma, as recomendações apresentadas devem ser interpretadas como uma proposta fundamentada na literatura, e não como um protocolo validado.

Outra limitação refere-se ao processo de seleção dos estudos, uma vez que, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica narrativa, não foi realizada avaliação formal da qualidade metodológica das evidências incluídas. Dessa forma, embora os estudos tenham sido selecionados com base na relevância temática e atualidade, não houve classificação dos níveis de evidência, o que pode influenciar na robustez das recomendações utilizadas na construção do manual.

Adicionalmente, ressalta-se que o público-alvo do material abrange diferentes profissionais da área da saúde e estética, os quais possuem formações e competências distintas, o que pode impactar na forma de aplicação das orientações propostas. Nesse sentido, destaca-se a necessidade de avaliação individualizada das puérperas e o respeito aos limites de atuação profissional.

Destaca-se, também, que o programa apresentado, embora estruturado com base em princípios de progressão e segurança descritos na literatura, não foi testado em contexto clínico real, sendo necessária a realização de estudos futuros que avaliem sua aplicabilidade, segurança e resultados em diferentes populações.

## 6. Conclusão

O material elaborado constitui um recurso educativo fundamentado em evidências científicas, organizado de forma clara e estruturada, com o objetivo de apoiar a aplicação de estratégias de reestruturação abdominal no pós-parto. Nesse sentido, apresenta potencial para auxiliar profissionais da área da estética e da saúde na organização de condutas voltadas à reestruturação da musculatura abdominal.

Destaca-se, ainda, a relevância de materiais educativos como instrumentos de apoio à prática profissional, contribuindo para a sistematização do conhecimento, para a padronização de condutas e para a qualificação da assistência prestada. Além disso, favorecem a integração entre conhecimento científico e prática clínica, estimulando a adoção de abordagens mais fundamentadas e coerentes com as necessidades individuais das puérperas.

## Referências

ALVES, T. V.; BEZERRA, M. M. M. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o período gestacional. *Revista Id on Line Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 14, n. 51, p. 1303-1316, 2020. Disponível em:

<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2324>. Acesso em: 3 set. 2025.

BARACHO, Elza. *Fisioterapia aplicada à saúde da mulher*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. E-book.

BULLA NEVES, M. C.; CORTEZ, N. S.; GORNY, M. F. R. A influência dos hormônios sexuais na pele feminina: um estudo para a prática da estética facial.

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber, v. 1, n. 1, 2025. DOI:  
<https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2025.980>. Disponível em:  
<https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/980>. Acesso em: 2 nov.  
2025.

CAVALIER, N. T. et al. Transtorno de ansiedade: um estudo acerca da baixa autoestima no pós-parto. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 5, p. 1857–1865, 2023. Disponível em:  
[https://www.researchgate.net/publication/375081473\\_TRANSTORNO\\_DE\\_ANSIEDA\\_DE\\_UM\\_ESTUDO\\_ACERCA\\_DA\\_BAI\\_XO\\_AUTOESTIMA\\_NO\\_POS-PARTO](https://www.researchgate.net/publication/375081473_TRANSTORNO_DE_ANSIEDA_DE_UM_ESTUDO_ACERCA_DA_BAI_XO_AUTOESTIMA_NO_POS-PARTO). Acesso em: 7 set. 2025.

KUHN, H. F. et al. Diretrizes para a construção de materiais educativos em saúde. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 21, e20250566, 2025. DOI:  
<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20250566>. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbtc/a/7mvhqjYFpcSL4Nj39XZgyDd/>. Acesso em: 2 abr. 2026.

PACHECO, F. C. et al. Contribuição da prática de exercício resistido e do tipo de parto para a diástase dos músculos retos do abdome em primíparas. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 30, e22006523, 2023. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/fp/a/G9brKQvNmCjvSJqvDBtbD9D/>. Acesso em: 2 abr. 2026.

PINTO, A. V. A. et al. Avaliação da mecânica respiratória em gestantes. *Fisioterapia & Pesquisa*, v. 22, n. 4, p. 348–354, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/13667922042015>.

SILVA, A.; CASTRO-SILVA, C. R.; MOURA, L. Pesquisa qualitativa em saúde: percursos e percalços da formação para pesquisadores iniciantes. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 632–645, 2018. Disponível em:  
<https://www.scielo.org/article/sausoc/2018.v27n2/632-645/>. Acesso em: 2 abr. 2026.

THABET, A. A.; ALSHEHRI, M. A. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomized controlled trial. *Journal of Musculoskeletal & Neuronal Interactions*, v. 19, n. 1, p. 62–68, 2019.

URBANO, F. A. et al. Exercícios de fortalecimento para o músculo reto abdominal como tratamento da diástase pós-gestacional. *Revista Eletrônica Funvic*, 2019.