



**A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL**

**THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF WOMEN WITH URINARY INCONTINENCE IN FERTILE AGE**

**EL PAPEL DE LA FISIOTERAPIA EN LA REHABILITACIÓN DE MUJERES CON INCONTINENCIA URINARIA EN EDAD FÉRTIL**

André José Fruchi<sup>1</sup>, Joyce Albini<sup>2</sup>, Michelle Dias Santos Santiago<sup>3</sup>

e3102073

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2073>

PUBLICADO: 10/2022

**RESUMO**

**Introdução:** A incontinência urinária (IU) representa um problema comum entre as mulheres, podendo manifestar-se tanto na quinta década de vida, quanto em mulheres jovens, comprometendo sua qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar os benefícios da reabilitação terapêutica em mulheres em idade fértil com esta queixa, verificando se o tratamento constitui uma medida necessária para a melhoria da qualidade de vida dessa população. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa de literatura de caráter exploratório-descritivo nos bancos de dados: SciELO, BVSalud, PubMed e Google Acadêmico, entre os anos de 2011 e 2022, considerando os descritores: "incontinência urinária"; "saúde da mulher", "fisioterapia" e "reabilitação". **Resultados e discussões:** Seleccionados 19 artigos nos quais se demonstra que o tratamento da IU consiste em fisioterapia com exercícios que fortalecem a musculatura do assoalho pélvico. **Conclusão:** Os dados obtidos permitem o desenvolvimento de ações amplas no atendimento e orientação a mulheres com IU, onde se verifica que a fisioterapia beneficia as mulheres com IU.

**PALAVRAS-CHAVE:** Incontinência urinária. Saúde da mulher. Fisioterapia e reabilitação.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Urinary incontinence (UI) represents a common problem among women and may manifest itself in the fifth decade of life, as well as in young women, compromising their quality of life. **Objective:** To evaluate the benefits of therapeutic rehabilitation in women of childbearing age with this complaint, verifying whether treatment constitutes a necessary measure for improving the quality of life of this population. **Methodology:** An integrative exploratory-descriptive literature review was carried out in the following databases: SciELO, BVSalud, PubMed and Google Acadêmico, between the years 2011 and 2022, considering the descriptors: "urinary incontinence"; "women's health", "physiotherapy" and "rehabilitation". **Results and discussions:** 19 articles were selected in which it was demonstrated that the treatment of UI consists of physical therapy with exercises that strengthen the pelvic floor muscles. **Conclusion:** The data obtained allow the development of broad actions in the care and guidance to women with UI, where it is verified that physical therapy benefits women with UI.

**KEYWORDS:** Urinary incontinence. Women's health. Physiotherapy and rehabilitation.

**RESUMEN**

**Introducción:** La incontinencia urinaria (IU) representa un problema común entre las mujeres, y puede manifestarse en la quinta década de la vida, así como en mujeres jóvenes, comprometiendo su calidad de vida. **Objetivo:** Evaluar los beneficios de la rehabilitación terapéutica en mujeres en edad fértil con esta enfermedad, verificando si el tratamiento constituye una medida necesaria para la mejora de la calidad de vida de esta población. **Metodología:** Se realizó una revisión integradora de literatura de carácter exploratorio-descritivo en los bancos de datos: SciELO, BVSalud, PubMed y Google Acadêmico, entre los años 2011 y 2022, considerando los descriptores: "incontinencia

<sup>1</sup> Centro Universitário Campo Limpo Paulista - Unifaccamp

<sup>2</sup> Centro Universitário Campo Limpo Paulista - Unifaccamp

<sup>3</sup> Centro Universitário Campo Limpo Paulista - Unifaccamp



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

*urinaria"; "salud de la mujer", "fisioterapia" y "rehabilitación". Resultados y discusiones: Se seleccionaron 19 artículos en los que se demostraba que el tratamiento de la IU consiste en fisioterapia con ejercicios que fortalecen la musculatura del assoalho. Conclusión: Los datos obtenidos permiten el desarrollo de amplias acciones en la atención y orientación a las mujeres con IU, donde se constata que la fisioterapia beneficia a las mujeres con IU.*

**PALABRAS CLAVE:** *Incontinencia urinaria. La salud de las mujeres. Fisioterapia y rehabilitación.*

### INTRODUÇÃO

De acordo com a Sociedade Internacional de Continência (ICS), define-se como incontinência urinária (IU) o distúrbio do assoalho pélvico caracterizado pela perda involuntária de urina pela uretra.<sup>1-3</sup>

A eliminação urinária é controlada pelo sistema autônomo, caracterizada pela fase de armazenamento ou acúmulo de urina pelo qual a bexiga aumenta seu volume para conter a urina recebida sem que haja aumento da pressão, até que atinja sua capacidade. Os fatores que podem comprometer este processo se dão por alterações na musculatura dos esfíncteres ou alterações relacionadas ao assoalho pélvico e podem ser desencadeadas pela gravidez, pelo pós-parto, pela obesidade, pelo tabagismo, por doenças neurológicas, pelo sedentarismo, por trauma obstétrico e principalmente pelo enfraquecimento dos músculos do períneo e disfunção da pelve.<sup>4-6</sup>

Historicamente, os primeiros estudos sobre a IU no Brasil aconteceram na década de 40, sendo relacionado ao assoalho pélvico feminino, exercícios na gestação e preparação para o trabalho de parto.<sup>7</sup> A incontinência urinária possui causas multifatoriais e pode acometer qualquer indivíduo independente de idade e/ou sexo, geralmente sendo diagnosticada em mulheres idosas ou com idade entre 40 e 50 anos.<sup>5-7</sup>

O diagnóstico da IU e sua correta caracterização consiste, basicamente, na coleta da história clínica, com avaliação das perdas urinárias de acordo com o tempo, evolução, intensidade e fatores desencadeantes (antecedentes pessoais e uso de medicamentos), exame físico e exames específicos para descartar outras disfunções do assoalho pélvico (diário miccional, estudo urodinâmico e ecografia dos rins e bexiga).<sup>6</sup>

A IU pode acometer homens e mulheres nas mais diversas idades e fases da vida, também podendo ser desencadeada por fatores como: disfunções do assoalho pélvico (decorrentes de danos estruturais e funcionais nos músculos); execução de atividades que exijam algum tipo de esforço (independente do grau de intensidade); subir e descer escadas, gargarhar, tossir e espirrar.<sup>5-7</sup>

A IU recebe três classificações: a Incontinência Urinária de Esforço (IUE) que ocorre pela perda urinária em atividades que aumentam a pressão intra-abdominal; Incontinência Urinária de Urgência (IUU) caracterizada pela perda urinária acompanhada ou precedida da urgência de urinar e Incontinência Urinária Mista (IUM); relacionada a perda urinária aos esforços e acompanhada de urgência miccional.<sup>7-10</sup> Recomenda-se, inicialmente, o tratamento conservador através da mudança do estilo de vida, da adoção de hábitos saudáveis e fisioterapia para o fortalecimento da musculatura



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

do assoalho pélvico com a prática de atividade física regular. Em alguns casos, ocorre a indicação do uso de medicamentos da classe dos antimuscarínicos utilizados no caso de bexiga hiperativa. O tratamento fisioterapêutico consiste basicamente nos exercícios de Kegel, cones vaginais e eletroestimulação, que promovem a ampliação vascular na região pélvica, revigoramento muscular do assoalho pélvico e restabelecimento do controle neural da região pélvica.<sup>7</sup>

Neste contexto, o estímulo e acompanhamento de exercícios específicos para o assoalho pélvico, baseados em movimentos voluntários e repetitivos também favorecem no fortalecimento da musculatura, na melhora, restauração e reabilitação da mobilidade, ampliando a vascularização no assoalho pélvico e nos tratamentos dos distúrbios perianais.<sup>4-7</sup> O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico é uma alternativa e estratégia reconhecida, com baixo custo para prevenção e promoção a saúde da mulher, na redução da morbidade associada a IU, neste sentido, implementar e promover programas de reabilitação e acompanhamento fisioterapêutico é essencial para a saúde física, mental e emocional das usuárias.

### JUSTIFICATIVA

Diante dos poucos estudos disponíveis sobre o tema abordado, torna-se necessário avaliar quais os benefícios da reabilitação fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária, identificando qual a faixa etária de mulheres em período fértil que sofrem de incontinência urinária em um contexto em que novas terapias e técnicas tem surgido a fim de resolver este problema tão incomodo na vida das mulheres.

### PROBLEMA

Quais os benefícios da reabilitação fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária?  
Qual faixa etária de mulheres em período fértil que sofrem de incontinência urinária?

### OBJETIVO GERAL

O objetivo do presente estudo é avaliar quais os benefícios da reabilitação fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar qual a faixa etária de mulheres em período fértil que sofrem de incontinência urinária.

### METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, que possibilitou a síntese e a análise do conhecimento científico já produzido sobre o tema investigado.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albiní, Michelle Dias Santos Santiago

Para a elaboração da revisão integrativa foram percorridas duas etapas: A primeira etapa consistiu na formulação da pergunta norteadora: “Quais os benefícios da reabilitação fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária em idade fértil?”. Na segunda etapa foram realizadas pesquisas sobre o tema nos bancos de dados: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), PubMed e Google Acadêmico relevantes para a área da saúde. Foram inseridos artigos e publicações de 2011 a 2022, considerando os descritores: “Incontinência urinária”; “saúde da mulher”, “fisioterapia” e “reabilitação” sendo que a pesquisa foi realizada no período de dezembro de 2021 a janeiro de 2022.

Os critérios de inclusão foram: artigos na íntegra, disponíveis nas bases de dados estabelecidas, publicações nacionais e internacionais disponíveis em revistas eletrônicas e artigos publicados entre 2011 e 2022.

Como critérios de exclusão foram considerados os seguintes aspectos: artigos repetidos nas bases de dados citadas, artigos que não abordaram diretamente o tema deste estudo e artigos publicados fora do período de 2011 a 2022.

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados um total de 156 artigos sobre o tema que após análise das publicações e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão restaram 19 (dezenove) artigos com relevância, que seguem descritos na tabela abaixo.

**Quadro 1:** Relação de artigos com relevância ao tema proposto

Autor, ano.	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Conclusão
Ministério da Saúde, Caderno de Atenção Básica.1 2013.	Saúde sexual e reprodutiva	Visa a estabelecer os critérios diagnósticos e terapêuticos não cirúrgicos das causas não neurogênicas de insuficiência urinária (IU).	Protocolo clínico de diretrizes.	Estabelece os critérios de inclusão no tratamento da IU.
Ministério da Saúde, Caderno de Atenção especializada. 2 2020.	Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas Incontinência Urinária não Neurogênica	Conceito geral da insuficiência urinária não neurogênica, critérios de diagnóstico, critérios de inclusão e de exclusão, tratamento e mecanismos de regulação, controle e avaliação	Protocolo clínico de diretrizes.	Os gestores estaduais, distrital e municipais do SUS, conforme a sua competência e pactuações, deverão estruturar a rede assistencial, definir os serviços referenciais e estabelecer os fluxos para o atendimento dos indivíduos com essa condição em todas as etapas descritas na Portaria, disponível no sítio citado no parágrafo único do art. 1º.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

Torres BSC. et al.3 2021	Prevalência de incontinência urinária em mulheres na idade fértil, Rio de Janeiro, Brasil	Conhecer a prevalência da incontinência urinária (IU), dos fatores demográficos e clínicos preditores da presença de IU.	Trata-se de um estudo epidemiológico o corte transversal.	O estudo permitiu conhecer a epidemiologia da IU e pode contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas para a sua prevenção primária e secundária, seu tratamento, ainda que inicialmente em nível municipal.
Pedro AF, et al.5 2011.	Qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária	Investigar a qualidade de vida de mulheres com queixa de IU que buscaram atendimento médico em ambulatório de urologia, de um hospital de ensino.	Trata-se de pesquisa descritiva e exploratória, realizada entre mulheres com queixa de IU, atendidas no ambulatório de urologia de um hospital de ensino de São José do Rio Preto, SP.	Obteve-se, como resultados, que a idade média foi de 50,7 anos, 62,8% referiram perda de urina entre 5 e 9 anos. Houve muitos relatos de danos físicos e psicológicos decorrentes da IU: 33,5% na interação psicossocial, 23,3% na vida sexual, 41,9% depressão e isolamento social, 27,9% alterações do sono, 76,7% relataram constrangimento por perda de urina.
Monteiro, MN et al.6	Programa de treinamento da musculatura do assoalho pélvico para mulheres no período puerperal: evolução clínica após intervenção.	Avaliar a Incontinência Urinária e qualificar a perda urinária.	Estudo clínico.	Houve uma melhora em todos os resultados na disfunção urinária.
Quintelo AS, et al.7 2014.	A incontinência urinária na gestação: implicações na qualidade de vida.	Comparar a qualidade de vida de gestantes com e sem perda urinária, identificando os principais fatores que interferem negativamente na qualidade de vida durante essa fase de vida da mulher	Trata-se de um estudo observacional transversal, realizado no período de julho/2012 a outubro/2013.	As gestantes sem sintomas miccionais apresentaram melhor qualidade de vida em relação àquelas com sintomas miccionais nos domínios físico, social e ambiental.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

<p>Gasparetto A, <i>et al.</i> 8</p>	<p>Efeitos da fisioterapia com abordagem em grupo sobre a incontinência urinária feminina na atenção primária de saúde em santa maria</p>	<p>A incontinência urinária (IU) feminina é um problema de saúde pública com grande incidência no Brasil que traz prejuízos para a qualidade de vida das portadoras</p>	<p>O objetivo desse trabalho foi avaliar os efeitos da fisioterapia sobre a incontinência urinária feminina em um grupo na atenção primária de saúde na cidade de Santa Maria, RS.</p>	<p>A intervenção fisioterapêutica contribuiu para mudanças positivas nos hábitos de vida diários e alimentares relacionados à IU, na melhora da qualidade de vida e na diminuição da intensidade da perda urinária na maioria das mulheres, o que pressupõe que os profissionais da saúde precisam empoderar os usuários sobre os cuidados de sua saúde, descentralizando e evitando o uso de medicamentos não prescritos</p>
<p>Viana ESR, <i>et al.</i>9 2021</p>	<p>Incontinência urinária feminina: da avaliação à reabilitação.</p>	<p>Discutir as diversas abordagens terapêuticas existentes para o tratamento da incontinência urinária (IU).</p>	<p>Trata-se de um estudo de revisão de literatura.</p>	<p>A Fisioterapia é reconhecida como a melhor escolha conservadora pelas quais as pacientes são tratadas, uma vez que o tratamento medicamentoso, muitas vezes, está associado à presença de efeitos colaterais, levando as mulheres a abandonar o tratamento em grande parte dos casos.</p>
<p>Carvalho RRC, <i>et al.</i>10 2021</p>	<p>Incontinência urinária em mulheres: fatores de risco segundo tipo e gravidade.</p>	<p>Verificar fatores associados a incontinência urinária em mulheres por tipo e gravidade.</p>	<p>Estudo transversal, realizado de novembro de 2018 a abril de 2019, com 30 mulheres em um hospital escola de Pernambuco.</p>	<p>A identificação do tipo, da gravidade e dos principais fatores de risco modificáveis poderá subsidiar intervenções preventivas e curativas mais eficientes e efetivas.</p>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

Silva SGO, <i>et al.</i> 11 2021	Disfunção do assoalho pélvico em primíparas até 6 meses após o parto: estudo de coorte.	Para analisar assoalho pélvico força muscular (MAP), urinária (IU) e incontinência anal (IA) e dispareunia em primíparas mulheres até 6 meses após o parto normal ou cesariana.	Trata-se de uma coorte prospectiva com 169 mulheres acompanhadas entre 50-70 e 170-190 dias pós-parto, quando a FMAP foi medida por perineometria, IU e IA e dispareunia, por meio de entrevista.	PFMS, IU e dispareunia foram semelhantes entre os tipos de parto. A diferença foi significativa apenas para o tempo decorrido, com melhora no período estudado (2 e 6 meses pós-parto). Em relação ao IA, houve diferença significativa entre 2 e 6 meses pós-parto, com interação entre tipo de parto e tempo ( $p = 0,022$ ).
Vaz CT.12 2012.	Assistência Terapêutica a mulheres com incontinência urinária na atenção básica.	Foram identificar a ocorrência, a gravidade e o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres usuárias de Unidade Básica de Saúde e investigar a efetividade de duas estratégias de assistência fisioterapêutica a mulheres com incontinência urinária, nesse nível de atenção à saúde.	Estudo longitudinal envolvendo mulheres com incontinência urinária da área de abrangência de Unidade Básica de Saúde do município de Belo Horizonte.	Independentemente do tipo de tratamento houve uma redução significativa, ao longo do tempo, da quantidade de urina perdida ( $p=0,004$ ), da frequência de perda urinária ( $p=0,015$ ) e do impacto da incontinência urinária na qualidade de vida ( $p<0,001$ ), sendo que essas alterações já começaram a ser estatisticamente significativas a partir de seis semanas do início do tratamento para tais desfechos.
Bezerra KC, <i>et al.</i> 13 2021	Impacto dos tipos de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres.	Identificar o tipo de incontinência urinária mais frequente em mulheres assistidas em dois ambulatórios de uroginecologia e comparar a qualidade de vida geral e específica entre os diferentes tipos de incontinência, mensurada por meio de questionários validados.	Estudo transversal, realizado no ambulatório de uroginecologia.	Todos os tipos de incontinência urinária interferem tanto na qualidade de vida geral como na específica, contudo, as mulheres com incontinência urinária mista são as mais afetadas.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

Cruz RA.14 2022	Incontinência urinária feminina: revisão sistemática de estudos qualitativos	O objetivo foi realizar uma revisão sistemática envolvendo essa questão.	Revisão sistemática envolvendo os resultados das pesquisas com abordagem qualitativa.	Demonstram a opção da maioria das mulheres em enfrentar a perda de urina "silenciosamente" e apontam para a necessidade de conhecermos as percepções da família e profissionais envolvidos, para melhor compreensão das implicações pessoais, familiares e sociais da incontinência urinária feminina.
Santos RER, Vaz CT.15 2017	Conhecimento de profissionais da atenção primária à saúde sobre a abordagem terapêutica na incontinência urinária feminina.	Verificar o conhecimento dos profissionais que trabalham na Atenção Primária à Saúde, na Estratégia Saúde da Família, no município de Governador Valadares, Minas Gerais, sobre a abordagem terapêutica na Incontinência Urinária feminina.	Estudo transversal descritivo, realizado no Município de Governador Valadares.	A análise conjunta dos dados permitiu concluir que os profissionais participantes do estudo se mostraram instruídos com relação ao contexto geral da IU feminina, no entanto, tal conhecimento não reflete a realidade da prática clínica, evidenciando uma divergência de saberes.
Pereira PB, et al.16 2019	Incontinência urinária feminina: uma revisão bibliográfica.	Descrever o impacto da incontinência urinária feminina na rotina diária.	Revisão bibliográfica atualizada sobre incontinência urinária feminina direcionada aos aspectos de qualidade de vida obtida da pesquisa na base de dados.	Intervenções e acompanhamento quanto à prevenção da Incontinência urinária desde o início e manter o fortalecimento da musculatura pélvica devem ser voltadas a mulheres que apresentem sintomas mesmo que sejam iniciais a fim de conseguir uma eficiência no tratamento.
Pereira SL, et al. 172021.	Papel da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres que praticam atividade física: Revisão de Literatura.	Definir o papel da fisioterapia na IU em mulheres que praticam atividade física.	Trata-se de um estudo de revisão de literatura.	A fisioterapia é essencial no tratamento da IU, pois promove a consciência corporal, restaura e melhora a função da musculatura perineal.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

Dantas MA, <i>et al.</i> 18 2020.	Frequência da incontinência urinária em mulheres na idade produtiva.	A Incontinência Urinária é definida como a queixa de qualquer perda involuntária de urina.	Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória, transversal e com abordagem quantitativa	Ele nos levou a concluir que infelizmente todas as mulheres que não têm conhecimento sobre o que é a IU.
Fernandes ACNL, <i>et al.</i> 19 2018.	Avaliação clínico funcional do assoalho pélvico feminino: revisão integrativa.	Verificar as técnicas, recursos e estratégias utilizadas para avaliação clínica funcional do assoalho pélvico (AP) feminino descritas na literatura.	Trata-se de uma revisão integrativa de estudos e livros publicados no período de 2010 a dezembro de 2015. Foram encontrados artigos relevantes com descrição completa da avaliação do AP por meio das bases de dados Scielo, LILACS, PubMed e Medline.	As técnicas, recursos e estratégias mais utilizadas foram: anamnese, exame físico, mensuração da atividade muscular do assoalho pélvico por meio da Escala de Oxford Modificada ou perineometria e uso de questionários para analisar a perspectiva do paciente sobre seus próprios sintomas. Assim, poderíamos utilizar os parâmetros obtidos na avaliação para planejar um TMAP ideal para cada paciente, assim o fisioterapeuta teria um bom banco de dados para analisar a evolução e definir o fim da terapia.
Glisoi SFN, <i>et al.</i> 4 2011.	Importância da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária.	O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com IU.	Estudo experimental quantitativo composto por 10 pacientes com idade entre 30 e 70 anos, com diagnóstico de IU do Hospital da Mulher localizado na cidade de Santo André.	Uma melhora de 80% a 90% em consciência e controle da contração bem como informações de satisfação e indicação do tratamento em 100% das pacientes

Fonte: Elaborado pelos próprios autores, 2022.

A incontinência urinária é considerada um problema de saúde pública que acomete homens e mulheres, principalmente em idade avançada. Conforme demonstram Silva<sup>9</sup> e Viana<sup>11</sup> este problema atinge cerca de 20% a 30% de mulheres de meia idade, acarretando desconforto, constrangimento,



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

isolamento social, perda da autoconfiança, diminuição da autoestima e depressão. Por outro lado, apenas 25-61% buscaram atendimento médico, tornando-se uma condição subnotificada.<sup>9-11</sup>

Alguns fatores podem influenciar nas taxas de prevalência da IU feminina e a falta de critérios específicos para identificar a frequência da perda urinária pode influenciar neste diagnóstico. Se faz necessário o acompanhamento desta população por determinado tempo a fim de analisar se a perda urinária é transitória ou não e a qual diversidade dessa população.<sup>11</sup>

Segundo Vaz<sup>12</sup> e Bezerra<sup>12</sup> muitas vezes os dados sobre a incontinência urinária na população feminina são subnotificados e ocultados por diversos motivos, como vergonha ou por pouca expectativa em relação ao tratamento.<sup>12-13</sup>

De acordo com estudo recente elaborado no estado de São Paulo pelo ginecologista Rodrigo Aguiar da Cruz e a Fisioterapeuta e especialista em Saúde da Mulher Rosana Lucena, a IU é muito comum em mulheres e pouco discutido por vergonha, desconhecimento sobre o tratamento e/ou por medo da possibilidade de procedimento cirúrgico para a correção.<sup>14</sup>

Mendonça et al.<sup>15</sup> investigou 410 mulheres brasileiras atendidas em serviço especializado e encontrou maior prevalência de casos de incontinência urinária de esforços (IUE) em mulheres na faixa etária entre 41 e 50 anos. Já em estudo realizado por Bezerra<sup>13</sup> com 172 mulheres brasileiras, confirmou que a prevalência de mulheres que sofrem com incontinência, destas 168 das voluntárias tinha a mesma faixa etária.<sup>13-15</sup>

A importância da atuação dos profissionais da área da saúde que atuam em conjunto na atenção primária são responsáveis na identificação inicial dos sintomas de perda urinária, ainda que sejam em poucas quantidades para evitar complicações ao longo do tempo e conseqüentemente o enfraquecimento do assoalho pélvico.<sup>14</sup>

Em estudo elaborado por Reis<sup>16</sup> e Souza<sup>17</sup> foi aplicado um questionário específico relacionado aos hábitos urinários, avaliando-se o número de micções, quantidade de urina eliminada, número de perdas, se há a necessidade de uso de forros, absorventes ou fraldas e número de trocas. Realizaram avaliação dos músculos do assoalho pélvico e aplicação de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, através de contrações e relaxamentos e de exercícios de estímulo da musculatura pélvica, concomitante a uma avaliação e acompanhamento periódico.<sup>16-17</sup>

O tratamento descrito por Cruz<sup>14</sup> depende dos fatores causais e consiste nas mudanças nos hábitos de vida: reeducação alimentar, perda de peso para pacientes obesos, cessar o tabagismo, correção da constipação; treinamento do assoalho pélvico; treinamento vesical; tratamento medicamentoso: no caso de mulheres no climatério com atrofia da mucosa vaginal, o profissional habilitado pode lançar mão de medicamentos para ajudar a melhorar os sintomas da atrofia vaginal.<sup>14</sup>

Sugere a fisioterapia pélvica com o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico como tratamento de primeira escolha, utilizando técnicas específicas para promover o autoconhecimento, conscientização perineal, contração adequada da musculatura do assoalho pélvico, relaxamento e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

fortalecimento muscular para a melhoria do controle motor, qualidade das estruturas, recuperação da continência, autoestima e qualidade de vida da mulher.<sup>14-19</sup>

O primeiro passo para a avaliação das mulheres por parte do fisioterapeuta é a avaliação do estado geral: estado de hidratação, uso de álcool e tabaco, se há sobrepeso e obesidade; mobilidade: avalia-se marcha e uso de equipamentos auxiliares para a mobilidade; condições musculoesqueléticas: força muscular, tônus, trofismo; condições cardiorrespiratórias e patologia pré-existentes. Já na avaliação específica, atentar para: tipo de perda; período da perda; desejo miccional; sensação de esvaziamento completo; disúria; jato urinário; infecção urinária; hábitos alimentares; ingestão de líquidos; hábitos intestinais; cirurgias prévias, antecedentes obstétricos, patologias associadas, uso de medicamentos, hábitos de vida diários e atividades físicas.<sup>14-17</sup>

Para Fernandes<sup>19</sup>, há escassez de protocolos de avaliação funcional do assoalho pélvico feminino. O conhecimento do fisioterapeuta da MAP descreveu para uma melhor avaliação do tônus muscular e da massa muscular, através do exame físico da região perianal, contribui para o estabelecimento da melhor conduta a ser adotada no prognóstico e tratamento individual de cada mulher assistida.<sup>18-19</sup>

O treinamento da contração da musculatura do assoalho pélvico auxilia no fechamento uretral, pois aproxima e eleva a musculatura, além de aumentar o recrutamento das fibras tipos I e II e estimular a função da contração simultânea do diafragma pélvico evitando a perda de urina. Dados demonstram que para a hipertrofia dessa musculatura é necessário um período de tratamento de no mínimo 3 (três) meses. Associado a aceitação, motivação e incorporação dos exercícios de contração às atividades do dia a dia entre 8-10 minutos. Muitas mulheres necessitam de acompanhamento e comandos verbais para a prática da contração da musculatura do assoalho pélvico, sendo muito comum a realização da manobra de contração simultânea de músculos como glúteo, adutores de quadril e musculatura abdominal. Esse fato reforça a necessidade do acompanhamento e orientação realizados por um fisioterapeuta.<sup>14-18</sup>

### CONCLUSÃO

Conclui-se a partir do presente estudo, que a fisioterapia realizada através dos exercícios na musculatura do diafragma pélvico em mulheres com IU são:

1° De fácil aplicação e baixo custo, pois são desenvolvidos com técnicas e manobras cientificamente comprovadas utilizando materiais facilmente encontrados, atendendo as particularidades individuais de cada mulher.

2° Amplia a vascularização da região pélvica devido ao aumento da irrigação sanguínea estimulada pela contração e relaxamento da musculatura.

3° Desenvolve nas usuárias a compreensão da percepção da consciência corporal, aumentando a força, rigidez e suporte da musculatura do assoalho pélvico.

4° Melhoram os sintomas relacionados a IU e a qualidade de vida das mulheres em todas as idades, especialmente nas mulheres em idade fértil.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albini, Michelle Dias Santos Santiago

Identificou-se ainda que a faixa etária de mulheres mais acometidas com IU são mulheres jovens e na meia-idade, porém aumenta a incidência com a idade. A faixa etária mais acometida pela IU se dá entre 20 e 50 anos devido a múltiplas gestações, obesidade, realização de exercícios físicos pesados, partos mal assistidos, cirurgias ginecológicas malsucedidas, perda do tônus muscular da pélvis e tabagismo.

### REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde sexual e reprodutiva. Distrito Federal, DF: Ministério da Saúde; 2013. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcad26.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcad26.pdf)
2. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde: Secretaria de Ciências, Tecnologia e Insumos estratégicos: Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas Incontinência Urinária não Neurogênica. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/protocolos-clinicos-e-diretrizes-terapeuticas-pcdt/arquivos/2020/portaria-conjunta-pcdt-incontinencia-urinaria-nn-13-01-2020.pdf>
3. Torres BSC, Alves JCT, Ribeiro LC. Prevalência de incontinência urinária em mulheres na idade fértil. Saúde.Com-Ciência. Revistas científicas. 2021;1(1):1-13. [Acesso em: 29 julho. 2022] Disponível em: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/saudeeconsciencia/article/view/1708>
4. Glisoi SFN, Girelli, P. Importância da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária. Rev Bras Clin Med. 2011;9(6):408-13. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2011/v9n6/a2557>
5. Pedro AF, Soler ZASG, Bugdan AP. Qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2011;7(2):63-70. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v7i2p63-70>.
6. Monteiro MN, Micussi MTABC, Cruz VT, Oliveira MC, Medeiros KS, Sarmento ACA, Gonçalves AK. Pelvic floor muscle training program for women in the puerperal period: clinical progress after intervention. Rev Assoc Med Bras. 2021;67(6):851-856. Disponível em: doi: 10.1590/1806-9282.20210164. PMID: 34709329.
7. Quintelo SX. Status da aplicação do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina. Chinese Journal of Obstetrics and Gynecology. 2021;56(10):728-731. Disponível em: DOI: 10.3760 / cma.j .cn112141 -20210521-00281.
8. Gasparetto A, Pivetta HMF, Frigo LF, Braz MM. Efeitos da fisioterapia com abordagem em grupo sobre a incontinência urinária feminina na atenção primária de saúde em Santa Maria. Disc. Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria. 2011;12(1):59-70. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/viewFile/977/920>
9. Viana ESR, Micussi MTABC. Incontinência urinária feminina: da avaliação à reabilitação / organizadoras – Natal, RN. EDUFRN. 2021;12(1):176 Disponível em: [file:///C:/IncontinenciaUrinarriaFeminina\\_Viana\\_Micussi\\_2021.pdf](file:///C:/IncontinenciaUrinarriaFeminina_Viana_Micussi_2021.pdf)
10. Carvalho RRC de, Silva AG da, Ferreira S de A, Valença MP, Silva Filho JC da, Santos ICRV. Incontinência urinária em mulheres: fatores de risco segundo tipo e gravidade. Cogitare enferm. 2020;25. Disponível em: <file:///C:/Users/bruno/Downloads/68514-297101-1-PB.pdf>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDADE FÉRTIL  
André José Fruchi, Joyce Albiní, Michelle Dias Santos Santiago

11. Silva SGO, Caroci-Becker A, Mendes EPB, Riesco MLG, Oliveira RC, Oliveira SMJV. Disfunção do assoalho pélvico em mulheres primíparas até 6 meses após o parto: estudo de coorte. Rev Bras Enferm. 2021;74(5). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/t3NYpq3nPhDkt6dhvVChDyw/?format=pdf>
12. Vaz CT. Assistência Terapêutica a mulheres com incontinência urinária na atenção básica. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. 2021;174(5):1-73. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS8WLM7Z/1/disserta\\_\\_o\\_camila\\_teixeira\\_vaz.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS8WLM7Z/1/disserta__o_camila_teixeira_vaz.pdf)
13. Bezerra KC, Saboia DM, Firmiano MLV, Vasconcelos Neto JA, Oriá MOB, Vasconcelos CTM. Impact of urinary incontinence types on women's quality of life. Rev Esc Enferm USP. 2017; 1(3); 51:e03266. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2016032603266>
14. Cruz RA. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Postagens: Principais Questões sobre Incontinência e Urgência Urinária. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz; 2022. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-incontinencia-e-urgencia-urinaria/>.
15. Santos RER dos, Vaz CT. Conhecimento de profissionais da atenção primária à saúde sobre a abordagem terapêutica na incontinência urinária feminina. Hu Rev. 2018;43(3):239-45. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2837>
16. Pereira PB, Camac LAL, Mesquita FAS, Costa MCB. **Incontinência urinária feminina: uma revisão bibliográfica.** Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health. 2019;11(14):e1343. Disponível em: <file:///C:/Users/bruno/Downloads/1343-Artigo-9242-1-10-20190821.pdf>
17. Pereira SS, Leite BMG, Silva KCC. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física: revisão bibliográfica. Research, Society and Development. 2021;10(12). Disponível em: [file:///C:/Users/bruno/Downloads/20383-Article-247521-1-10-20210919%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/bruno/Downloads/20383-Article-247521-1-10-20210919%20(1).pdf)
18. Dantas MA, Dias C, Nascimento EGC. Frequência da incontinência urinária em mulheres na idade produtiva. Rev Enferm Atenção Saúde. 2020;9(2):16-27. DOI: 10.18554/reas.v9i2.3521. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/01/1145726/frequencia-da-incontinencia-urinaria.pdf>
19. Fernandes ACNL, Reis BM, Patrizzi LJ, Meirelles MCCC. Avaliação clínico-funcional do pêlvico feminino: integrativa. Fisioter. Mover. 2018;31(2):003124. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/pmzkgq4Js9kLDYzrCrDHGxF/?lang=en>