

TECNOLOGIA COMO ALIADA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA GESTAÇÃO.
(TECHNOLOGY AS AN ALLY OF PHYSIOTHERAPY IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF URINARY INCONTINENCE IN PREGNANCY)

Andreia Evelyn Miguel de Araújo¹
Pamela Luana Marques de Lima²
Taiane Cavalcante de Oliveira³
Weverton Mikael Silva Paiva⁴
Denise Gonçalves Moura Pinheiro⁵

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é uma condição que afeta predominantemente mulheres, especialmente durante a gestação, devido às mudanças fisiológicas no assoalho pélvico. Esta perda involuntária de urina é uma das principais queixas entre gestantes, gerando desconforto, insegurança e, se não tratada adequadamente, pode até resultar em complicações como aborto. Diante desse cenário, o objetivo deste estudo é desenvolver uma tecnologia educativa, materializada por meio de uma cartilha digital, para auxiliar gestantes na detecção precoce dos sinais e sintomas da incontinência urinária. A metodologia adotada para este estudo baseou-se em pesquisa documental e bibliográfica. Foram realizadas buscas em artigos, livros e plataformas online para embasar teoricamente a elaboração da cartilha digital. O enfoque principal concentrou-se nos sintomas da incontinência urinária, suas causas e as abordagens terapêuticas, com especial atenção à atuação do fisioterapeuta. Como resultado dessa pesquisa, foi possível criar uma cartilha de orientação abrangente, repleta de informações sobre o conceito da incontinência urinária, suas causas e opções de tratamento. Destacou-se, em particular, o papel crucial do fisioterapeuta no manejo dessa condição, oferecendo abordagens eficazes para melhorar a qualidade de vida das gestantes. Nas considerações finais, ressalta-se a importância da cartilha digital como ferramenta educativa para conscientizar as gestantes sobre os riscos e as consequências da incontinência urinária durante a gravidez. Além disso, destaca-se a relevância da divulgação de informações sobre a intervenção fisioterapêutica, sublinhando a necessidade de um cuidado precoce e abrangente para mitigar os impactos negativos dessa condição na saúde e bem-estar das gestantes.

Palavras-chave: Incontinência urinária. Gestante. Disfunções. Fisioterapia.

¹ Acadêmica de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: deya.evelyn@hotmail.com

² Acadêmica de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: marquesluana266@gmail.com

³ Acadêmica de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: taiane.c.cavalcante@gmail.com

⁴ Acadêmico de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: wevertonpv@gmail.com

⁵ Doutora em saúde coletiva. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) is a condition that predominantly affects women, especially during pregnancy, due to physiological changes in the pelvic floor. This involuntary loss of urine is one of the main complaints among pregnant women, generating discomfort, insecurity and, if not treated properly, can even result in complications such as miscarriage. Given this scenario, the objective of this study is to develop an educational technology, materialized through a digital booklet, to assist pregnant women in early detection of the signs and symptoms of urinary incontinence. The methodology adopted for this study was based on documentary and bibliographical research. Searches were carried out in articles, books and online platforms to theoretically support the preparation of the digital booklet. The main focus was on the symptoms of urinary incontinence, its causes and therapeutic approaches, with special attention to the role of the physiotherapist. As a result of this research, it was possible to create a comprehensive guidance booklet, full of information about the concept of urinary incontinence, its causes and treatment options. In particular, the crucial role of the physiotherapist in managing this condition was highlighted, offering effective approaches to improve the quality of life of pregnant women. In the final considerations, the importance of the digital booklet as an educational tool to raise awareness among pregnant women about the risks and consequences of urinary incontinence during pregnancy is highlighted. Furthermore, the relevance of disseminating information about physiotherapeutic intervention stands out, highlighting the need for early and comprehensive care to mitigate the negative impacts of this condition on the health and well-being of pregnant women.

Keywords: Urinary incontinence. Pregnant woman. Dysfunctions. Physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional, uma série de alterações fisiológicas se manifestam, e essas modificações nos sistemas do corpo podem acarretar consideráveis desconfortos para a gestante. Nesse contexto, torna-se imperativo que a equipe de saúde esteja atenta à distinção entre o que é considerado parte da fisiologia normal e o que configura uma condição patológica relacionada à gravidez. Essa vigilância habilita a equipe a orientar e intervir com práticas que possam atenuar ou interromper os efeitos das transformações fisiológicas, bem como abordar as ansiedades associadas a essas mudanças.

É crucial destacar, dentre essas alterações, aquelas que afetam o sistema urinário, uma vez que podem desencadear complicações na gestação, como infecções, incontinência urinária (IU) e até mesmo desembocar em casos de aborto (LOPES et al., 2020). Portanto, uma abordagem proativa e esclarecedora por parte da equipe de saúde é fundamental para mitigar potenciais desafios decorrentes dessas mudanças, proporcionando uma gestação mais saudável e tranquila para a

mulher.

De acordo com a International Continence Society (ICS), a Incontinência Urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária de urina, excluindo-se as crianças (PONTES et al., 2021). Essa condição afeta ambos os sexos, sendo mais prevalente em mulheres idosas e gestantes, estando associada a disfunções da bexiga ou dos músculos do assoalho pélvico. Embora seja comum ser negligenciada, considerando-se erroneamente algo normal na velhice e na gestação, a IU pode acarretar comorbidades, como infecções urinárias, dermatite perineal, irritação, prurido e perda da libido, entre outras.

A Incontinência Urinária pode ser classificada em três formas: Incontinência Urinária de Esforço (IUE), Incontinência Urinária de Urgência (IUU) e Incontinência Urinária Mista (IUM), sendo esta última considerada a mais prevalente na população em geral (SILVA et al., 2022). Essas disfunções afetam aproximadamente 35% das mulheres e são caracterizadas como circunstâncias ginecológicas, demandando a intervenção de profissionais com habilidades técnicas e conhecimento científico para o tratamento adequado (PILOTO et al., 2019).

Considerando a interferência direta da IU na qualidade de vida da gestante, a fisioterapia tem como objetivo prevenir e tratar as causas da incontinência urinária. Busca-se proporcionar segurança e conforto à gestante por meio de uma abordagem não invasiva, empregando estratégias que minimizem os danos nas pacientes (ALVES, 2018).

Conforme destacado por Quintelo et al. (2020), a prática da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária traz diversos benefícios, possibilitando o fortalecimento dos músculos do Assoalho Pélvico (AP) e, conseqüentemente, reduzindo ou até mesmo solucionando o problema.

A prevenção e tratamento dessa condição ocorrem por meio de recursos específicos da área, tais como exercícios de treinamento e fortalecimento do assoalho pélvico, biofeedback eletromiográfico, eletroestimulação, entre outros. Além disso, são fornecidas orientações quanto aos hábitos e comportamentos a serem adotados para promover o bem-estar da paciente (VARELA, 2017).

Embora o tratamento fisioterapêutico demonstre eficácia nos casos de incontinência urinária, a falta de informação sobre as disfunções do Assoalho Pélvico faz com que mais mulheres enfrentem esses problemas, comprometendo o seu bem-estar durante a gestação (GUERRA, ROSSATO, NUNES, 2014).

O propósito deste trabalho consistiu em desenvolver uma cartilha digital educativa, visando disseminar informações pertinentes à prevenção e tratamento da incontinência urinária em gestantes.

2. METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

O tipo de pesquisa adotado neste estudo foi um estudo documental. A pesquisa documental engloba a coleta de informações, seja de maneira oral, escrita ou visualizada. Essa abordagem consiste na coleta, classificação, seleção, difusão e utilização de diversos materiais com o intuito de divulgação, abrangendo relatos de pesquisa, relatórios e boletins, jornais empresariais, atos jurídicos, catálogos, folders, cartilhas, aplicativos e qualquer outro material informativo (FACHIN, 2017), (GIL, 2019).

2.2 PERÍODO DA PESQUISA

Esta pesquisa foi realizada de fevereiro a dezembro de 2023.

2.3 COLETA DE DADOS

2.3.1 ETAPA 1 – REVISÃO DE LITERATURA

Para a elaboração da cartilha destinada a orientar gestantes sobre incontinência urinária, foram empregados como meios de pesquisa artigos que abordam a temática da incontinência urinária durante a gestação, incluindo suas causas, sintomas, tratamentos e a abordagem fisioterapêutica associada à patologia. Utilizou-se como fonte de pesquisa renomados sites de pesquisa científica, tais como SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*) e PubMed (*National Center for Biotechnology Information*). A busca abrangeu artigos publicados no período de 2013 a 2023, nos idiomas inglês e português, com descritores específicos como saúde da mulher, incontinência urinária e gravidez.

2.3.2 ETAPA 2 – DESENVOLVIMENTO DA CARTILHA

Foi elaborada uma cartilha digital nos formatos PDF e PowerPoint, utilizando o aplicativo de edição e criação Canva Pro, reconhecido por sua riqueza gráfica e facilidade de uso. A intenção foi criar um material mais lúdico e dinâmico, oferecendo orientações e informações de saúde, especialmente direcionadas ao público-alvo

constituído por mulheres grávidas que enfrentam a incontinência urinária (IU).

2.3.3 ASPECTOS ÉTICOS

É relevante destacar que o emprego da plataforma Canva não requer autorização para direitos autorais, pois ela oferece imagens disponíveis para seus usuários. As ilustrações utilizadas para representar os exercícios fisioterapêuticos são de autoria própria, uma vez que foram capturadas por um membro da equipe.

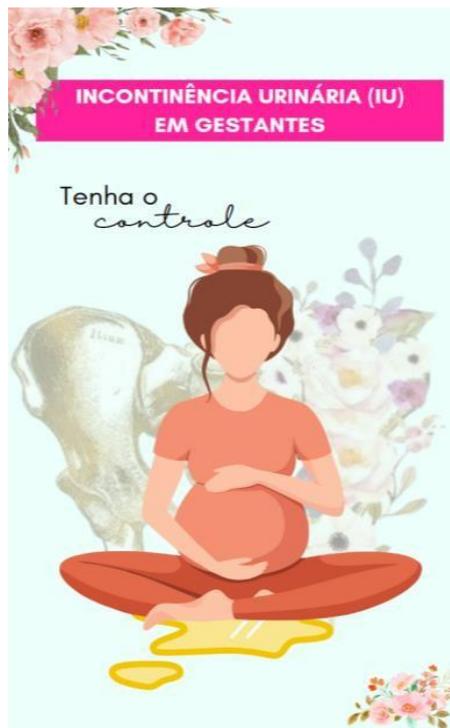
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As informações obtidas ao longo de toda a pesquisa culminaram na criação de uma cartilha enriquecida com uma diversidade de conhecimentos, passíveis de serem disseminados em diversos contextos, desde o ambiente familiar até apresentações acadêmicas. A seguir, serão abordados os tópicos que delineiam essa cartilha.

Figura 1: Capa da cartilha digital

Inicialmente, considerou-se a criação de uma imagem impactante, capaz de chamar a atenção das mulheres que, eventualmente, já tenham enfrentado situações similares. A ideia era utilizar um evento constrangedor para causar impacto e despertar a curiosidade do leitor sobre o tema. Além disso, buscava-se transmitir apoio à paciente que enfrenta alguma disfunção urinária, tranquilizando-a ao destacar a existência de prevenção e tratamento, reforçando que ela não está sozinha nessa jornada.

Ao avançar para a próxima página, optou-se por desenvolver um sumário, proporcionando ao leitor uma visão geral dos principais pontos abordados. O objetivo é que o leitor perceba claramente que a essência da pesquisa está centrada na abordagem fisioterapêutica, associada à propagação de informações utilizando métodos digitais.



Fonte: Os autores, 2023.

Figura 2: Sumário

SUMÁRIO	
O QUE É INCONTINÊNCIA URINÁRIA (IU).....	3
COMO SABER SE TENHO IU?.....	3
O QUE É NORMAL?.....	4
TIPOS DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA.....	5
O QUE CAUSA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA?.....	6
COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR?.....	7
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS.....	8
ONDE POSSO ENCONTRAR AJUDA?.....	11
REFERÊNCIAS.....	12

Fonte: Os autores, 2023.

Figura 3: O que é Incontinência Urinária? / Como saber se tenho

Incontinência Urinária?

Ao percorrer as páginas da cartilha, depara-se com um resumo conciso que define a incontinência urinária e oferece orientações sobre como identificar possíveis sinais clínicos. Destaca-se a importância crucial da comunicação com um profissional de saúde para obter um diagnóstico preciso.

Essas informações baseiam-se nas contribuições dos especialistas Rodrigo e Rosana (2020), um ginecologista e uma fisioterapeuta, respectivamente. Eles esclarecem que a Incontinência Urinária (IU) refere-se a qualquer perda involuntária de urina. Tal ocorrência pode manifestar-se em situações de pequenos ou grandes esforços, bem como quando há uma urgência extrema de urinar e o indivíduo não consegue controlar a liberação da urina antes de alcançar o banheiro.

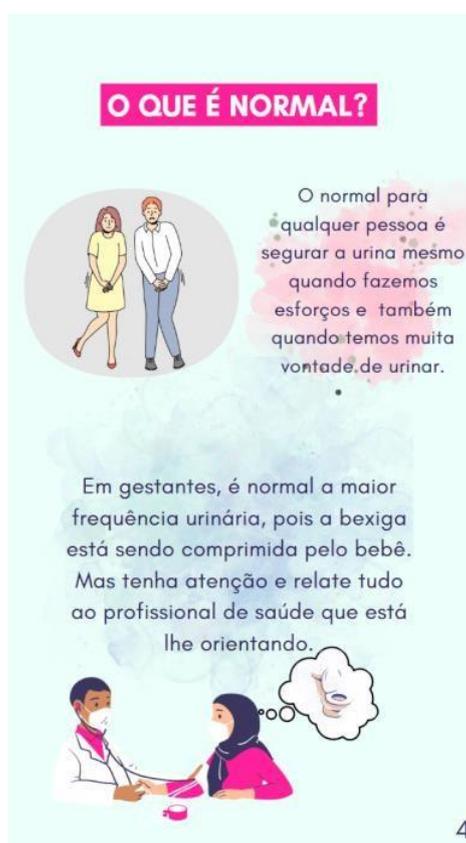
Prosseguindo com a elaboração da cartilha, dedicou-se atenção especial às mudanças fisiológicas normais durante a gestação, sempre reforçando a orientação de que o diagnóstico preciso requer a comunicação constante com o profissional de saúde responsável pelo acompanhamento da gestante.



Fonte: Os autores, 2023.

Figura 4: O que é normal

Fisiologicamente, é essencial mantermos o controle da bexiga, permitindo-nos eliminar a urina de maneira controlada sempre que desejarmos. Entretanto, é comum que gestantes sintam a necessidade de urinar com maior frequência, pois o feto exerce pressão sobre a bexiga, resultando em uma frequência urinária mais elevada do que em pessoas não gestantes. Mesmo diante dessa compressão e urgência para urinar, é esperado que a gestante mantenha o controle da bexiga, conseguindo chegar ao banheiro e eliminar a urina de forma controlada, sem experimentar a perda involuntária conhecida como incontinência urinária. Nesta página da cartilha, delineamos o que é considerado normal dentro dos padrões fisiológicos (PONTES et al., 2021).



Fonte: Os autores, 2023.

Figura 5: Tipos os de incontinência urinária



Fonte: Os autores, 2023.

Conforme mencionado anteriormente, há três tipos de Incontinência Urinária (IU): a de esforço, a de urgência e a mista, todas caracterizadas pela perda involuntária de urina. Nesta seção da cartilha, oferecemos uma explanação detalhada sobre os diferentes tipos de incontinência urinária e como cada uma delas se manifesta, conforme discutido por Silva et al. (2019).

Figura 6: O que causa incontinência urinária?



Fonte: Os autores, 2023.

Durante o período gestacional, a incontinência urinária pode surgir devido a uma variedade de fatores. O aumento do peso do útero exerce pressão sobre a bexiga, resultando em dificuldades no controle da micção. Além disso, as alterações hormonais características desse período podem impactar os músculos do pavimento pélvico, aumentando a suscetibilidade à incontinência. A prática de exercícios específicos, como os voltados para o fortalecimento do pavimento pélvico, pode desempenhar um papel crucial na minimização desse problema, promovendo a saúde durante a gestação (COSTA, 2019; MORVAN, 2019; ALMEIDA et al., 2011).

Figura 7: Como a fisioterapia pode ajudar?

O tratamento fisioterapêutico visa aprimorar a função muscular e reduzir, ou até eliminar, as limitações funcionais. Para atingir esse propósito, emprega-se uma variedade de recursos, incluindo cinesioterapia, exercícios proprioceptivos, cones vaginais, biofeedback, estimulação elétrica, calendário miccional, entre outros. Essas intervenções podem resultar na recuperação, prevenção ou reabilitação do paciente, contribuindo de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida

(COSTA, 2019).

A abordagem por excelência para o tratamento e prevenção das disfunções pélvicas é a fisioterapia. O fisioterapeuta destaca-se como o profissional mais indicado para tratar e prevenir disfunções pélvicas em gestantes, com foco especial na Incontinência Urinária. Nesse contexto, apresentamos exemplos ilustrativos de alguns exercícios fisioterapêuticos como parte integrante do tratamento da IU (QUINTELO, 2020).

COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR?

A Fisioterapia Pélvica, que é a área que trata disfunções do assoalho pélvico, auxilia atuando na reabilitação dessa musculatura por meio de exercícios específicos para fortalecer a musculatura pélvica, para a mesma retornar sua funcionalidade.

Porém é necessária uma avaliação física detalhada com um profissional especialista na área, para que a melhor conduta seja adotada.

Hábitos de vida saudável:

1. Pratique atividades físicas para hábitos saudáveis.
2. Faça alongamentos ao longo do dia.
3. Tome banhos gelados.
4. Tenha uma alimentação saudável.
5. Não pule refeições.
6. Evite fazer dietas loucas.
7. Evite consumir junk food e fast food.
8. Beba bastante água.
9. Faça pausas regulares e programadas.
10. Priorize uma boa noite de sono.

7

Fonte: Os autores, 2023.

Figuras 8, 9, 10: Exercícios fisioterapêuticos

O fortalecimento muscular emerge como uma abordagem central empregada pelo fisioterapeuta para tratar e prevenir a Incontinência Urinária (IU), englobando exercícios que promovem a contração e controle dos músculos do assoalho pélvico por parte da gestante. Essa prática, além de mitigar disfunções pélvicas, pode impedir a progressão do quadro de saúde, evitando intervenções médicas invasivas para corrigir tais disfunções (VARELA, 2017). Os exercícios apresentados na cartilha representam exemplificações do treinamento e fortalecimento que podem ser incorporados pelas gestantes, não apenas durante as sessões de fisioterapia,

mas também realizados autonomamente em casa.

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

- **Contração sustentada:** Em uma parede na posição sentada com uma bola pequena entre os joelhos, contraia os músculos do assoalho pélvico por 5 segundos, depois relaxe. Faça 10 vezes com intervalo de 30 segundos.

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

- **Agachamento com contração máxima:** em pé encostada na parede, com uma bola pequena entre as pernas faça o agachamento normal. Inicie em pé contraindo.
- **Borboleta:** sentada com a coluna apoiada na parede, pernas dobradas e braços ao longo do corpo. Puxe o ar e ao saltar contraia os músculos do assoalho pélvico movimente as pernas para cima e para baixo por 5 segundos. Repita 5 vezes.

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

- **Adução com contração máxima:** com as pernas dobradas, segure uma bola ou almofada entre os joelhos e contraia os músculos do assoalho pélvico pelo máximo de tempo que puder depois relaxe a musculatura e repita 20 vezes.

LEMBRE-SE!!!

Para maior conforto e qualidade nos exercícios:

- Use roupas leves;
- Beba pouca água antes dos exercícios;
- Esvazie a bexiga;
- Faça os exercícios 3x ao dia;
- Faça o exercício da forma correta;
- Não prenda a respiração durante as contrações;
- Faça progresso no tempo de contração.

Fonte: Os autores, 2023.

Visando fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, recorreremos a exemplos de exercícios de Kegel, que consistem em contrações voluntárias e controladas. Esses exercícios são de fácil execução, permitindo que a gestante utilize uma bola ou almofada para potencializar a eficácia das contrações. Os exercícios de Kegel desempenham um papel crucial no condicionamento da musculatura pélvica, aprimorando a resistência uretral e, conseqüentemente, reduzindo os efeitos adversos causados pela incontinência urinária (GUERRA, ROSSATO, NUNES, et al., 2014).

Figura 11: Onde posso encontrar ajuda?

Dado que o propósito da cartilha é disseminar conhecimento, torna-se imperativo informar à população em geral que o desenvolvimento da Incontinência Urinária não é uma condição considerada normal e não deve ser encarado como algo comum, independentemente da idade. Para a mulher, manter o controle miccional é uma condição normal. Portanto, por meio da cartilha, oferecemos orientações sobre onde e como a gestante pode procurar auxílio, tratamento e

informações acerca do comportamento do seu corpo durante a gravidez.

ONDE POSSO ENCONTRAR AJUDA?

Se a paciente já é acompanhada com o pré-natal, deve relatar a sua rotina e os incômodos que apareceram. Se não, deve procurar uma UBS mais próxima para iniciar o pré-natal ou para tirar suas dúvidas.

Na rede pública de saúde há um aplicativo gratuito onde a gestante pode agendar consultas e monitorar toda a trajetória dela no SUS, de vacinas á medicamentos. Este app é o ConecteSUS disponível para Android e IOS.

Caso a paciente queira um médico especializado, deve procurar um Urologista.

11

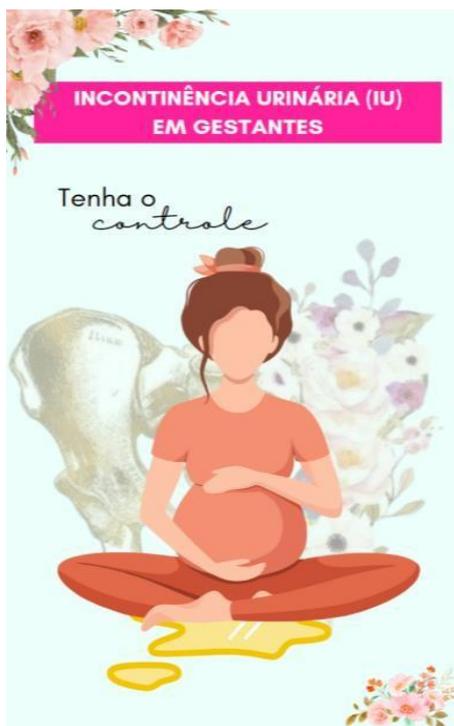
Fonte: Os autores, 2023.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o presente estudo criou uma cartilha com orientações sobre IU, trazendo sua definição, tipos de IU, fisiologia humana, abordagem fisioterapêutica através dos exercícios de Kegel e orientações de busca de ajuda na rede pública de saúde.

Espera-se, antes da divulgação deste instrumento educativo, realizar uma validação científica, através da consulta entre especialistas, analisando aspectos como: viabilidade, conteúdo, aspectos de linguagem etc, bem como aplicação clínica entre as gestantes, para análise de interpretação e entendimento.

Espera-se que a divulgação da cartilha e sua validação, sirvam como um instrumento informativo, de fácil entendimento e acesso, contribuindo com a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento da incontinência urinária em gestantes.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, Débora. Importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes. 2021, 60 f. Monografia (Bacharel em Fisioterapia). Centro Universitário AGES, Paripiranga, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/13856/1/RUNA%20De%20CC%81borah%20Coelho%20de%20Andrade%20-%20Monografia%20-%20UniAGES.pdf>.

GUERRA, T. E. C., ROSSATO, C., NUNES, E. F. C., & LATORRE, G. F. S. Atuação da fisioterapia no tratamento de incontinência urinaria de esforço. *Femina*, p. 251-254, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-749144?lang=es>.

LOPES, Tcharlys. Desvelando as alterações fisiológicas da gravidez: Estudo Integrativo com foco na consulta de enfermagem. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 12, dezembro de 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i12.10836>.

PEREIRA, Lara; SILVA, Joyce; LIMA, Claudia; FERREIRA, Caroline. Prevalência, conhecimento e fatores associados à incontinência urinária em mulheres estudantes de um curso de Fisioterapia. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 29, n. 3, p. 230–238, jul. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/YMNbHZX4jnTzYzTQbX8mpRF/#>.

PONTES, Íris; DOMINGUES, Elaine; KAIZER, Uiara. Construção e validação de cartilha educativa sobre exercícios pélvicos fundamentais para mulheres com incontinência urinária. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 28, n. 2, p. 230–241, abr. 2021.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/jfp/a/b4G6Zp5wLNgd79MdW4CX5bk/?lang=pt#>.

VARELA, Daniela. A fisioterapia no tratamento da incontinência. Portal da Urologia, 2017. Disponível em: <https://portaldaurologia.org.br>.