

# ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES NO CLIMATÉRIO

PEDÃO, Maria Eduarda Rosa; GROSSI, Cássio Lúcio Del

Palavras-chave: Incontinência Urinária. Climatério. Tratamento Fisioterapêutico.

## INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é uma condição nítida na qual a perda involuntária de urina causa problemas sociais ou higiênicos para as mulheres (MITRANO *apud* MORENO, 2009).

Segundo Oliveira *et al.* (2015), a IU acomete mais de 50 milhões de pessoas no mundo inteiro, afetando 75% de mulheres idosas, 44 a 57% no climatério entre 40 e 60 anos, e 25% de mulheres mais jovens entre 14 e 21 anos. O Brasil apresenta aproximadamente 11 a 23% de mulheres com essa disfunção. Uma das causas para o acontecimento da IU é a idade, atingindo sobretudo mulheres no climatério.

De acordo com Castro *et al.* (*apud* BARACHO, 2014) climatério é o termo que refere a fase em que uma mulher transita de um estado reprodutivo para um não reprodutivo. Essa fase pode ser prolongada por um período de tempo, com graves mudanças físicas, sociais e psicológicas.

A IU em mulheres no climatério pode ser provocada pela restrição da capacidade da bexiga, alterando de 500 a 600 ml a 250 a 300 ml, causando o aumento da frequência urinária, pelo nível abaixo do normal de estrogênio. Entre os fatores que reduzem a força muscular do assoalho pélvico (AP), está o aumento do índice de massa corporal (IMC) acima dos 35 anos, parto vaginal, gestação gemelar, segundo trabalho de parto prolongado e episiotomia, essas condições levam ao aumento da IU (SOUZA; CUNHA, 2014).

Conforme Ramos e Oliveira (2010), o objetivo da fisioterapia na IU visa prevenir e tratar os distúrbios do AP, basicamente causados pelo relaxamento muscular devido a desequilíbrios hormonais.

## OBJETIVO

Demonstrar a atuação fisioterapêutica na incontinência urinária em mulheres no climatério.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica de característica qualitativa, fundamentado em artigos científicos publicados nas bases de dados e pesquisa: Google Acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), publicados nos últimos 12 anos (2010-2022), nos idiomas português e inglês.

Os critérios de inclusão foram baseados em artigos de revisões bibliográficas e estudos de caso sobre o tratamento fisioterapêutico na incontinência urinária em mulheres no climatério. Os critérios de exclusão foram os artigos não disponibilizados na íntegra e os que não se enquadram no estudo.

## DESENVOLVIMENTO

Quadro 1 - Resumo dos Estudos

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostras	Tipos de intervenção	Resultados	Conclusões
RAMOS; OLIVEIRA (2010).	Estudo de caso.	Participaram do estudo, oito voluntárias do sexo feminino, na faixa etária entre 45 e 60 anos de idade, que estivessem na fase do climatério e que apresentassem a disfunção de incontinência urinária.	Foram realizadas 10 sessões de 30-40 minutos, durante três vezes na semana. De início, as voluntárias realizaram o treinamento proprioceptivo e depois os exercícios de Kegel em várias posições.	Após realizadas as 10 sessões, observou-se que não houve ganho de tônus muscular suficiente para acabar com a perda urinária. Constatam-se, então, a necessidade de um tempo maior de tratamento.	Foi observado que 10 sessões foram suficientes para que as pacientes conseguissem ter uma consciência corporal para que possam realizar a contração voluntária.
CARRARA <i>et al.</i> (2012).	Estudo observacional prospectivo.	Foram incluídas 226 mulheres que estavam na faixa etária do climatério, entre os 40 e 65 anos de idade.	Foi realizado a anamnese e aplicado o questionário ICIQ-SF.	Neste estudo, das 226 mulheres 30% apresentou o quadro de IU. Embora 70% das pacientes entrevistadas não tenham sofrido a ocorrência de IU, a orientação com relação à fisioterapia é fundamental.	Pode concluir que mesmo diante dos tratamentos fisioterapêuticos para IU, a maior parte das mulheres do estudo desconhece a atuação da fisioterapia.

SOUZA <i>et al.</i> (2015).	Revisão sistemática.	11 publicações.	As principais técnicas fisioterapêuticas utilizadas no tratamento de IU foram a eletroterapia e a cinesioterapia associado com outros recursos.	Sobre os resultados proporcionados pelo tratamento, certificou-se uma melhora da IU, melhora da contração dos músculos do assoalho pélvico, menos perda urinária, reeducação e mudança no comportamento.	Constatou-se que o recurso fisioterapêutico mais eficaz para os casos de IU foi a cinesioterapia, principalmente quando associada a outros recursos como eletroterapia, <i>biofeedback</i> e terapia comportamental
AZARIAS; OLIVEIRA (2017).	Estudo qualitativo descritivo-exploratório.	2 voluntárias com diagnóstico de IUE.	Foi aplicado o questionário IQOL e foram avaliadas pelo aparelho <i>biofeedback</i> e também foi aplicada a cinesioterapia.	Uma participante foi submetida ao tratamento pelo <i>biofeedback</i> e a outra participante foi submetida ao tratamento de cinesioterapia, ambas mostram um aumento na qualidade de vida.	Mediante esse estudo, ficou comprovado que o aparelho de <i>biofeedback</i> apresenta uma superioridade em relação a resultados quando comparado com a cinesioterapia.
OLIVEIRA <i>et al.</i> (2017).	Revisão bibliográfica.	10 artigos indexados, publicados entre 2008 e 2016.	Estudo sobre os exercícios para o assoalho pélvico, eletroestimulação e cones vaginais, treinamento dos músculos do assoalho pélvico e exercícios de Kegel.	Nota-se que o TMAP se mostrou o mais eficiente para o tratamento e serve para qualquer tipo de paciente, tornando a fisioterapia mais eficaz.	A fisioterapia pélvica no tratamento da IU tem apresentado resultados favoráveis na redução das perdas urinárias.
SILVA; SOUSA; OLIVEIRA (2019).	Estudo de caso exploratório com abordagem qualitativa.	Paciente 83 anos com IUM durante três meses.	O tratamento foi realizado 2 vezes na semana por 60 minutos, sendo utilizado TENS, colocando dois eletrodos na região tibial posterior e os outros dois no maléolo medial por 30 minutos.	A paciente apresentou diminuição da perda urinária.	Conclui-se que a utilização do TENS serve para estimular as fibras lentas e rápidas, tipo 1 e tipo 2 para "acordar" o músculo que está relaxado.
TAVARES; MARQUES (2019).	Revisão bibliográfica sistemática.	6 artigos e dois manuais.	Foram utilizados quatro métodos fisioterapêuticos: Eletroestimulação, Método Pilates, Exercícios de Kegel e a Cinesioterapia.	A eletroestimulação mostrou resultados positivos. O método pilates, apresentou um aumento da força e resistência do AP. Os resultados dos exercícios de Kegel foram discordados, pois as sessões realizadas não foram o bastante para conter a IU.	Verificou-se que a cinesioterapia foi o método que mais mostrou resultados positivos, as pacientes estudadas apresentaram melhora da IU e melhora na sua força e resistência do AP.

SALLES; OLIVEIRA (2022).	Estudo de 16 artigos. revisão bibliográfica.	Foram selecionados oito artigos para análise dos efeitos do treinamento da musculatura do assoalho pélvico no tratamento dos sintomas urinários em mulheres no climatério.	Os artigos escolhidos para o estudo apresentaram conclusões sobre os efeitos da cinesioterapia associada ou não a outros recursos.	A IUE continua sendo objeto de estudo e são várias as técnicas fisioterapêuticas disponíveis como forma de tratamento.
--------------------------------	--	--	--	--

Fonte: Autores da pesquisa (2022).

Siglas: Incontinência Urinária de Esforço (IUE), *International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form* (ICIQ-SF), Incontinência Urinária (IU), IQOL (*Incontinence-Specific Quality-of-Life Instrument*), Incontinência Urinária Mista (IUM), Assoalho Pélvico (AP), Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico (TMAP).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta revisão de literatura pode-se concluir que a atuação fisioterapêutica na IU em mulheres no climatério demonstrou eficácia com recursos como a cinesioterapia, exercícios de Kegel, *biofeedback* e eletroestimulação. Ficou comprovado que a fisioterapia na IU pode ajudar na contenção da perda da urina e fazer que ocorra uma reeducação do trato urinário, levando-as a uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AZARIAS L. E.; OLIVEIRA, A. P. B. D. **Estudo de caso comparativo entre os métodos cinesioterapia e biofeedback para tratamento de incontinência urinária de esforço no climatério: um estudo qualitativo descritivo-exploratório.** [2017]. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1137>. Acesso em: 03 Set. 2022.

CARRARA, T. *et al.* Avaliação do nível de orientação das mulheres no climatério sobre o papel da fisioterapia na prevenção e no tratamento da incontinência urinária. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 9, n. 2, p. 171-179, 2012.

CASTRO, E. *et al.* Fisioterapia no climatério. *In*: BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. p. 219-221.

MITRANO, P. Fisiopatologia e classificação da incontinência urinária. *In*: MORENO, A. L. **Fisioterapia em uroginecologia.** Barueri (SP): Manole, 2009. p. 29-37.

OLIVEIRA, A. H. F. V. D. *et al.* Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária no climatério. **Rev. Ciênc. Méd.**, Campinas, v. 26, n. 3, p. 127-133, 2017.

OLIVEIRA, T. M. *et al.* Prevalência de incontinência urinária e fatores associados em

mulheres no climatério em uma unidade de atenção primária à saúde. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, v. 28, p. 606-612, 2015.

RAMOS, A. L.; OLIVEIRA, A. A. C. Incontinência urinária em mulheres no climatério: efeitos dos exercícios de Kegel. **Rev. Hórus**, Ourinhos, v. 5, n. 2, p. 264-275, 2010.

SALLES, F.; OLIVEIRA, A. D. A importância da fisioterapia para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico de mulheres no climatério com incontinência urinária de esforço. **Rev. NBC.**, Belo Horizonte, v. 12, n. 23, 2022.

SILVA, J. B. P. D.; SOUSA, A. R. B. D.; OLIVEIRA, A. B. C. D. **Tratamento fisioterapêutico para a incontinência urinária em idosa atendido em uma clínica escola de fisioterapia**: um estudo de caso, exploratório, com abordagem qualitativa. [2019]. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD4\\_SA3\\_ID2247\\_18052019160255.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD4_SA3_ID2247_18052019160255.pdf). Acesso em: 03 Set. 2022.

SOUZA, E. D. S. D. *et al.* Fisioterapia na incontinência urinária em idosas: uma revisão sobre os principais recursos fisioterapêuticos. **Anais CIEH.**, Rio Grande do Norte, v. 2, n. 1, 2015.

SOUSA, K. A.; CUNHA, F. M. A. M. **Tratamento fisioterapêutico em mulheres com incontinência urinária no climatério**: uma revisão integrativa. [2014]. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd196/incontinencia-urinaria-no-climaterio.htm>. Acesso em: 03 Maio 2022.

TAVARES, G. D. F.; MARQUES, J. S. **Atuação fisioterapêutica em mulheres na fase do climatério com fraqueza de assoalho pélvico**: uma revisão bibliográfica sistemática. [2019]. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA11\\_ID1514\\_04062019152434.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA11_ID1514_04062019152434.pdf). Acesso em: 03 Set. 2022.