

FISIOTERAPIA NO FORTALECIMENTO DO ASSOALHOPÉLVICO COMO PREVENÇÃO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO PERÍODO GESTACIONAL E PÓS PARTO

ALVES, N. A.¹; ARREBOLA. M. S.²

Palavras-chave: Cinesioterapia. Fortalecimento. Incontinência urinária.

INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, sendo um problema higiênico e social, porém vista por algumas pessoas como uma condição inevitável e, portanto, acabam por não procurar ajuda (Polden; Mantle, 2000).

O período gestacional é caracterizado por inúmeras transformações psicológicas, fisiológicas e anatômicas no corpo feminino. Por isso, ao longo dos 9 meses, essas adaptações influenciam em alterações metabólicas e funcionais. Sabe-se que elas ocorrem em função das mudanças hormonais, alterações cardiovasculares, crescimento do feto, deslocamento do diafragma, aumento do peso corporal e das glândulas mamárias, como também nas mudanças posturais e centro da gravidade (Silva; Tavora, 2018). Assim, o fisioterapeuta é o profissional que atua orientando sobre as mudanças fisiológicas da mulher e preparando de maneira específica para o parto, além de minimizar os impactos dessas mudanças, melhora a qualidade de vida no pré-parto e durante o parto, promovendo conforto, alívio de dor e um trabalho de parto sem intercorrência (Oliveira, 2018).

OBJETIVO

Descrever a importância e o benefício da fisioterapia no fortalecimento do assoalho pélvico da incontinência urinária na gestação e pós parto.

¹ Náthaly Aparecida Alves, Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: nathaly.alves96@gmail.com

² Mayenne Souza Arrebola, Orientadora da Pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: Mayenne.arrebola@fap.com.br

MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura, a qual compreendeu as seguintes etapas: identificação do tema e formulação da questão de pesquisa, elaboração dos critérios de inclusão: artigos disponibilizados na íntegra que foram publicados em português e inglês do período de 2014 a 2024, abordando o tema fisioterapia no fortalecimento do AP como prevenção da incontinência urinária no período gestacional e pós-parto e critérios de exclusão: artigos não disponíveis na íntegra. A busca foi por artigos científicos realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, GOOGLE acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO).

RESULTADOS

Foram utilizados, como foco do trabalho, 8 artigos apresentados no quadro 1. Desses artigos, 7 utilizaram tratamentos individualizados, sendo que 6 foram com cinesioterapia e 1 com ginástica hipopressiva. Todos os 7 trabalhos apresentaram resultados promissores no tratamento da IU. Apenas uma pesquisa realizou tratamento coletivo, e relatou resultados inconclusivos sobre essa abordagem.

Quadro 1 - Resumo dos estudos

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Tipos de intervenção	Resultados	Conclusão
MOTTA; TEIXEIRA, (2022).	Estudo de caso	1 participante	Foram realizadas 30 sessões de ginástica hipopressiva de 30 minutos cada	Mostrou resultados positivos, mas os estudos ainda são limitados sobre a ginástica hipopressiva	A ginástica hipopressiva tem benefícios na IU, trazendo também melhora na qualidade de vida das mulheres.
JOHANNES-SEM <i>et al.</i> , (2021).	Ensaio clínico randomizado controlado	722 mulheres foram incluídas no estudo randomizado	Dois grupos, grupo específico (GE) que fizeram Treinamento dos MAP, e o grupo controle (GC) que receberam um folheto com informações do tratamento	Em ambos os grupos, avaliou-se prevenção e tratamento da IU, no GE houve uma melhora de 15% no tratamento e 9% na prevenção em relação ao GC	Conclui-se que a inclusão do Treinamento MAP em gestante foi benéfica para IU no pós-parto

YANG <i>et al.</i> , (2021); HAGEN <i>et al.</i> , (2020).	Revisão sistemática Ensaio controlado randomizado de grupo paralelo	5 artigos 300 mulheres foram randomizadas para treinamento dos MAP (TMAP) + <i>biofeedback</i> eletromiográfico e 300 somente para Treinamento dos MAP.	Estudo aborda a eficácia do TMAP em grupo de mulheres com IU. O grupo de <i>biofeedback</i> recebeu treinamento supervisionado e um programa de TMAP domiciliar. Já o outro grupo recebeu apenas treinamento supervisionado o TMAP	Apesar dos estudos serem de baixa qualidade eles apresentaram um leve benefício na utilização de TMAP. Não houve Diferença significativa entre as duas modalidades utilizadas	Mais estudos são necessários para uma reposta fidedigna sobre o tratamento em grupos Não houve Diferença Significativa entre Os grupos de TMAP + <i>biofeedback</i> Eletromiográfico e TMAP sozinho
SERPA; SILVA; SALATA (2020).	Revisão Sistemática	4 artigos	Abordagem Fisioterapêutica em pacientes com IU no puerpério.	Em todos os artigos pesquisados, o padrão-ouro para o TMAP é a fisioterapia.	A fisioterapia é eficaz para o tratamento de IU no puerpério.
CASTRO; MACHADO; TRINDADE (2019).	Estudo do tipo Qualitativo e quantitativo, Descritivo e transversal	3 participantes	Foram realizadas 10 sessões de exercícios de reeducação da respiração, consciência sensorial e fortalecimento do MAP	Relata que as participantes na primeira avaliação com Questionário de incontinência urinária (ICQC), o teste bi digital e o pad test tiveram uma pontuação inferior a após o tratamento	As pacientes tiveram melhora significativa na perda urinária.
SUT; KAPLAN, (2016)	Desenho controlado randomizado	60 participantes	Foram divididas em dois grupos, um foi orientado a fazer os exercícios de Kegel, enquanto o outro grupo não foi orientado nada	Mostrou que a força dos MAP no grupo de treinamento durante o Pós-parto foi maior do que no grupo controle	O TMAP incrementa a Força dos MAP tanto no período gestacional quanto no puerpério

SILVA <i>et al.</i> , (2014).	Relato de caso	1 participante	10 sessões de 60 min cada, com orientação para reeducação dos hábitos de vida, cinesioterapia e <i>biofeedback</i>	Após as sessões estabelecidas a paciente apresentou melhora em todos os quesitos de avaliação	A fisioterapia mostrou-se eficaz na IU da Participante da pesquisa
----------------------------------	----------------	----------------	--	---	--

Fonte: Autora do trabalho (2024).

CONCLUSÃO

Pode-se observar que a perda de força do MAP é um acontecimento natural no final da gestação, porém, com a realização de exercícios preventivos, como por exemplo, os exercícios de Kegel, é possível aumentar a força do MAP e evitar essa perda, melhorando assim a qualidade da gestação e do puerpério.

Muitas mulheres desistem do tratamento após saberem que pode ser feito o toque vaginal para a avaliação, nesse caso a ginastica hipopressiva pode se tornar uma ótima opção para pacientes que possuem tais resistências, porém, apesar de ser um método efetivo no tratamento da IU, ela possui algumas restrições, como por exemplo, não é recomendada a sua utilização durante a gestação.

Um fato que vários dos artigos concordam é que a presença de um fisioterapeuta na avaliação e treinamento das pacientes é de suma importância, em visto que o profissional vai auxiliar a gestante no processo de melhoria da consciência corporal dos MAP, assim facilitando a execução correta dos exercícios e aumentando as chances de um desfecho positivo no tratamento da IU, e uma melhora significativa na qualidade de vida dessas pacientes.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Ludimila Aparecida; MACHADO, Giselle Cunha; TRINDADE, Ana Paula Nassif Tondato. Fisioterapia em mulheres com incontinência urinária – relatos de caso. **Revista UNINGÁ**, v. 56, p. 39-51, abr. 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2312>. Acesso em: 26 set. 2024.

HAGEN, Suzanne *et al.* Eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico com e sem biofeedback eletromiográfico para incontinência urinária em mulheres: ensaio clínico randomizado multicêntrico. **BMJ**, 2020. Disponível em:

<https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3719>. Acesso em: 26 set. 2024.
JOHANNESSEN, Hege. H. *et al.* Regular antenatal exercise including pelvic floor muscle training reduces urinary incontinence 3 months postpartum—Follow up of a randomized controlled trial. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 100, n. 2, p. 294-301, 2021. Disponível em:
<https://search.pedro.org.au/searchresults/record-detail/62592>. Acesso em: 26 set. 2024.

MOTTA, Cinthia Silveira; TEIXEIRA, Camilla Maria Prudêncio Pilla. Eficácia do tratamento de incontinência urinária pelo método hipopressivo: relato de caso. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, 2022. Disponível em:
<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/167>. Acesso em: 26 set. 2024.

OLIVEIRA, Bianca Souza. **Atuação da fisioterapia em obstetrícia**: uma análise do grau de conhecimento das gestantes brasileiras. 2018. 27 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia (MG), 2018.

POLDEN, Margaret; MANTLE, Jill. **Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia**. [S.]: Livraria Santos, 2000.

SERPA, Ana Paula Viana; SILVA, Larissa de Souza; SALATA, Mariana Cecchi. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. **Revista Saúde e Inovação**, v. 1, n. 1, p. 1–8, dez. 2020. Disponível em: <https://revista.igesdf.org.br/index.php/revista/article/view/13>. Acesso em: 26 set. 2024.

SILVA, Gabriela Cabrinha da *et al.* Tratamento fisioterapêutico da incontinência urinária de esforço – Relato de caso. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 11, n. 25, p. 18–26, 2014. Disponível em:
<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/203>. Acesso em: 26 set. 2024.

SILVA, José Lenartte da; TAVORA, Rafaela Carolini de Oliveira. Percepção da gestante sobre sua família e gestação por meio do modelo Calgary e da Hermenêutica. **Repositório institucional UFRN.**, jul. 2018. Disponível em:
<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/25725>. Acesso em: 25 set. 2024.

SUT, Hatice Kahyaoglu; KAPLAN, Petek Balkanli. Effect of pelvic floor muscle exercise on pelvic floor muscle activity and voiding functions during pregnancy and the postpartum period. **Neurourology and Urodynamics**, v. 35, n. 3, p. 417–422, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25648223/>. Acesso em: 26 set. 2024.

YANG, Xiaowei *et al.* The effectiveness of group-based pelvic floor muscle training in preventing and treating urinary incontinence for antenatal and postnatal women: a systematic review. **International Urogynecology Journal**, v. 33, n. 6, p. 1407–1420, ago. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34453550/>. Acesso em: 26 set. 2024.