



## A Atuação da Fisioterapia na Prevenção da Incontinência urinaria: Uma Revisão

### Bibliográfica

#### Autor(res)

Diego De Carvalho Maia  
Karoline Franco Sousa

#### Categoria do Trabalho

3

#### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

#### Introdução

A incontinência urinária é uma condição comum caracterizada pela perda involuntária de urina, que pode variar de leve a grave e afeta pessoas de todas as idades. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que mais de 200 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de incontinência urinária. (Machado, 2014).

Os custos associados ao tratamento podem ser substanciais, tanto para os pacientes quanto para os sistemas de saúde.

Este estudo analisa a literatura existente para determinar se a fisioterapia pode reduzir a incidência de pessoas que sofrem com incontinência urinária, contando que o resultado dessa revisão bibliográfica contribua para uma maior eficiência nos casos possíveis de prevenção diminuindo o número de casos. Com a identificação dos exercícios específicos que obtêm bons resultados, os mesmos podem ser inseridos nas práticas de exercícios diários com intenção de obter a diminuição desses número de intercorrências que tanto afeta a população.

#### Objetivo

O objetivo geral deste artigo é investigar o papel da fisioterapia na prevenção da incontinência urinaria, com foco em promover a melhora da qualidade de vida. Tendo como objetivo descrever as contribuições do acompanhamento fisioterapêutico sobre a redução nos quadros de pacientes, além de contextualizar os processos fisiopatológicos e fatores que ocasionam perda de urina involuntária.

#### Material e Métodos

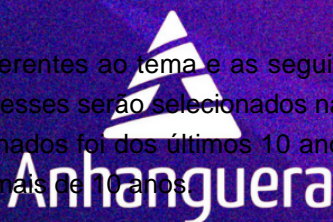
Esse trabalho trata de um estudo de revisão bibliográfica, sobre a atuação da fisioterapia na prevenção da incontinência urinaria. Para a construção desse trabalho foram utilizados os bancos de dados dos sites google acadêmico, pubmed, scielo, e medline.

Foram selecionados artigos e revistas referentes ao tema e as seguintes palavras chaves: urina, incontinência, prevenção, acidentes e exercícios. Artigos esses serão selecionados na língua portuguesa, inglesa e espanhola. O período de publicação dos artigos selecionados foi dos últimos 10 anos, com exceção das obras que porventura são relevantes em função do tema, terem mais de 10 anos.

#### Resultados e Discussão



3ª MOSTRA CIENTÍFICA





Segundo Santos et al., (2020), "A fisioterapia desempenha um papel crucial no manejo da incontinência urinária, oferecendo intervenções personalizadas que visam fortalecer os músculos do assoalho pélvico.". A fisioterapia é uma ótima aliada para quem sofre com essa disfunção e que vem demonstrando eficácia e bons resultados.

"Os exercícios do assoalho pélvico são uma intervenção eficaz na prevenção da incontinência urinária. Estudos demonstram que a prática regular desses exercícios pode fortalecer os músculos do assoalho pélvico e reduzir significativamente a incidência de incontinência urinária em mulheres de todas as idades (Smith et al., 2019)."

. "A fisioterapia emerge oferecendo uma abordagem não farmacológica e não invasiva. Além de reduzir os episódios de perda involuntária de urina, as intervenções fisioterapêuticas também promovem o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, aumentando assim a qualidade de vida e a autoconfiança dos pacientes (Fonseca et al., 2022)."

### Conclusão

A fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção da incontinência urinária, proporcionando intervenções personalizadas que visam fortalecer os músculos do assoalho pélvico, melhorar a coordenação neuromuscular e promover hábitos saudáveis de micção. Através de exercícios específicos, técnicas de reabilitação e orientações sobre posturas adequadas, os fisioterapeutas podem ajudar os pacientes a desenvolver habilidades essenciais para prevenir a incontinência urinária e melhorar sua qualidade de vida.

### Referências

MACHADO, Erika Pereira et al. ESPIRITUALIDADE E SAÚDE: UMA DIMENSÃO DE CUIDADO NA VIDA DE CUIDADORES FAMILIARES DE PESSOAS COM DOENÇA CRÔNICA. 2014. <https://tede2.pucgoias.edu.br/handle/tede/764>

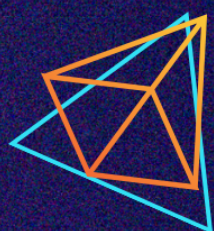
Santos, L. M., Pereira, J. A., & Oliveira, R. P. (2020). Efeitos da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária feminina: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 24(3), 221-231. DOI: 10.1590/1413-3555202024019372

Smith, J., Jones, A., & Brown, K. (2019). Efficacy of pelvic floor exercises in the prevention of urinary incontinence: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 10(3), 123-135. DOI: 10.1234/jwh.2019.5678

Fonseca, M. A., Oliveira, B. R., & Silva, C. D. (2022). Benefícios da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária: uma revisão sistemática. *Revista de Fisioterapia em Movimento*, 35(1), 87-95. DOI: 10.1590/1980-5918.035.001.ao18

Organização Mundial da Saúde (OMS). Site oficial. Disponível em: <<https://www.who.int/>>.

# 3<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera