



CUIDANDO DELAS: PROMOVENDO O CONTROLE DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Andressa Karla Rodrigues de Souza¹, Camille Andrade de Farias², Crislaine Adrielly de Felinto³, Geise Sonally Nascimento⁴, Ruth Verna Ollembe⁵, Lidiany Galdino Felix⁶
lidiany.galdino@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O projeto de extensão teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar das mulheres com incontinência urinária (IU), através da implementação de um protocolo de avaliação e treinamento da musculatura do assoalho pélvico. Os resultados observados incluem a diminuição do grau de IU das participantes, com consequente melhora na qualidade de vida, além de possibilitar uma gestão eficaz de sua condição por meio de abordagens não invasivas e de baixo custo.

Palavras-chaves: *Incontinência Urinária, Mulheres, Qualidade de Vida, Exercícios.*

1. Introdução

A Incontinência urinária (IU) é definida pela International Continence Society (ICS) como qualquer queixa ou observação de perda involuntária de urina. Existem três tipos principais de IU: a de esforço, a de urgência e a mista. A de esforço é caracterizada pela perda involuntária de urina durante atividades que aumentam a pressão intra-abdominal, como tosse, espirro, rir, levantar peso ou fazer exercício físico. Enquanto isso, a incontinência urinária de urgência consiste na perda acompanhada de uma necessidade súbita e intensa de urinar, sem controle; a pessoa sente uma urgência forte e, muitas vezes, não consegue chegar ao banheiro a tempo. Enfim, a IU mista refere-se à combinação das incontinências urinárias de esforço e de urgência, apresentando características de ambas as condições.

Embora afete tanto homens quanto mulheres, a IU é mais frequente entre as mulheres – estima-se que aproximadamente 200 milhões sejam impactadas por essa condição no mundo, evidenciando a magnitude do problema no público feminino. Sua etiologia é multifatorial, com fatores de risco como a idade, o histórico de parto vaginal, obesidade, o período pós-menopausa e cirurgias ginecológicas. Apesar de não representar um risco imediato à vida, existe um consenso de que a IU pode prejudicar de forma significativa a qualidade de vida, comprometendo aspectos psicológicos, sociais, físicos, pessoais e sexuais.

Atualmente, o tratamento conservador é considerado a abordagem terapêutica de referência para a incontinência urinária. Inicialmente, recomenda-se a aplicação de

terapias comportamentais e o treinamento muscular do assoalho pélvico, seguidos pelo uso de técnicas como biofeedback, cones vaginais e eletroestimulação. Nesse contexto, estudos indicam que o cuidado de enfermagem personalizado, constituinte de uma nova área especializada chamada estomaterapia, pode reduzir a ocorrência e as consequências da IU.

Ante o exposto, os principais objetivos deste projeto incluem: aumentar a conscientização sobre a incontinência urinária e seus impactos na qualidade de vida; informar a comunidade sobre as opções de tratamento conservador, incluindo terapias comportamentais e treinamento do assoalho pélvico; prover suporte e recursos para indivíduos afetados pela condição, promovendo um cuidado mais personalizado e eficaz.

2. Metodologia

O projeto foi realizado na Unidade da Mulher, do HUAC/Ebserh, no período de 17 de junho a 16 de dezembro de 2024. O referido ambulatório realiza em torno de 100 atendimentos por dia. As atividades extensionistas foram desenvolvidas em três etapas, executadas de acordo com os objetivos propostos:

Etapa 1: Inicialmente os estudantes selecionados para participar do projeto receberam uma capacitação sobre avaliação e tratamento conservador da IU, por meio de palestras com abordagem teórico-prática, estudo dirigido com roda de discussão acerca da temática e técnica de simulação em laboratório de enfermagem. Para a conclusão dessa etapa a carga horária foi de 20 horas, sendo estas distribuídas nos dois primeiros meses do projeto e realizadas nas dependências do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) da UFCG. Foram utilizados instrumentos de avaliação ao estudante, a fim de investigar seu processo de aprendizagem e sua capacidade de desenvolver atividades educativas às mulheres com IU atendidas pelo projeto.

Etapa 2: Os estudantes já capacitados, realizaram um trabalho de sensibilização da equipe médica e de Enfermagem da Unidade da Mulher, acerca das ações extensionistas desenvolvidas neste projeto, para que os profissionais fossem parceiros do projeto e realizassem

^{1,3} Estudantes de Graduação, CCBS/UEPB, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

^{2,4,5} Estudantes de Graduação, CCBS/UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil

⁶ Orientadora, <Docente do curso de Enfermagem CCBS>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

encaminhamento de mulheres com sintomas de IU para atendimento pela equipe extensionista.

Na Etapa 3, foi realizado o atendimento assistencial a mulheres com sintomas de incontinência urinária (IU) em três momentos. Primeiro, conduziu-se uma entrevista para entender a queixa principal, tratamentos anteriores e fatores de risco, solicitando o preenchimento de um diário vesical para registrar a ingestão de líquidos, volumes urinados e eventos urinários ao longo de três dias não consecutivos. Em seguida, realizou-se um exame físico utilizando o "Instrumento de Avaliação de Disfunções do Trato Urinário Inferior e do Assoalho Pélvico", que coleta dados sociodemográficos e queixas urinárias, além de informações sobre a avaliação do períneo e da consciência perineal. Por fim, mensurou-se a força dos músculos do assoalho pélvico com base no esquema PERFECT. Por fim, O programa TMAP consistiu em três séries diárias de exercícios para o assoalho pélvico, incluindo 10 contrações lentas (sustentação de 10 segundos) seguidas por um relaxamento duas vezes mais longo, e 10 contrações rápidas (sustentação de 1 segundo) com 2 segundos de relaxamento. Os exercícios foram realizados em diversas posições e incluíram atividades de propriocepção, alongamento e respiração diafragmática. O treinamento durou 12 semanas, com sessões semanais supervisionadas e orientações para exercícios em casa. As mulheres receberam informações sobre a anatomia e fisiologia dos músculos do assoalho pélvico e foram aconselhadas a adotar hábitos saudáveis relacionados à micção e dieta. Aqueles que não se encaixaram no tratamento conservador foram encaminhados para ginecologistas e urologistas.

3. *Resultados e Discussões*

O programa de extensão apresentou resultados positivos, como a redução dos episódios de incontinência e melhorias na qualidade de vida impactando significativamente a comunidade atendida; diminuição das queixas de IU das mulheres atendidas (a maioria dos participantes acompanhadas no ambulatório de IU afirmaram melhora na intensidade das perdas urinárias); Implementação bem-sucedida de um protocolo de avaliação da musculatura do assoalho pélvico, que contribuiu para a melhoria dos sintomas de IU nas mulheres; Capacitação dos discentes dos cursos de graduação em Enfermagem com três estudantes, Medicina com uma estudante e Psicologia com uma estudante, sobre a importância do tratamento conservador de reabilitação do assoalho pélvico para mulheres com IU, com a propagação dos conhecimentos para além dos limites da comunidade acadêmica; A qualidade de vida, em termos físicos, emocionais e sociais, foi claramente aprimorada. Foram atendidas 34 mulheres, supervisionado por 1 professora da rede pública beneficiária.

Durante o período de execução, o projeto não apenas atingiu seus objetivos de educação e intervenção terapêutica, mas também contribuiu para a redução do estigma relacionado à incontinência urinária, permitindo que as participantes falassem abertamente sobre o tema e

buscassem ajuda de forma proativa. As atividades realizadas foram bem estruturadas e ajustadas às necessidades dos participantes. A abordagem interdisciplinar do projeto, envolvendo profissionais de saúde, foi um dos fatores chave para o sucesso. A equipe demonstrou excelência no cuidado prestado, oferecendo apoio contínuo e personalizado para cada participante, além de promover um ambiente acolhedor e livre de julgamentos. Esse aspecto foi fundamental para que os participantes se sentissem seguros e confiantes no processo.

A aplicação de técnicas como o treinamento do assoalho pélvico, biofeedback e orientações educativas sobre autocuidado se mostrou eficaz na melhoria dos sintomas e na qualidade de vida dos envolvidos. Os resultados clínicos demonstraram uma redução notável nas queixas relacionadas à incontinência urinária, com relatos de maior controle da bexiga e melhoria no bem-estar físico, emocional e social dos participantes. O projeto conseguiu alcançar uma grande quantidade de pessoas, com uma adesão acima das expectativas. O feedback positivo dos participantes reforçou o impacto positivo do projeto, com muitos manifestando interesse em continuar as sessões ou em aplicar os conhecimentos adquiridos em sua rotina diária.

4. *Ilustrações*



Figura 1: Treinamento sobre cateterismo vesical de alívio com a equipe de Enfermagem da Unidade da Mulher do HUAC/Ebserh.

Figura 2: Folder de divulgação do projeto.



Figura 3: Busca ativa de pacientes com queixas de incontinência urinária no ambulatório do HUAC/Ebserh

5. Conclusão

A incontinência urinária é uma condição que impacta profundamente a qualidade de vida das mulheres, e o projeto desenvolvido na Unidade da Mulher do HUAC/Ebserh demonstrou ser uma resposta eficaz a esse desafio. Com a capacitação de estudantes e a sensibilização da equipe de saúde, foi possível atender 34

mulheres, promovendo melhorias nos sintomas e no bem-estar geral. Por meio de uma abordagem interdisciplinar e da capacitação de estudantes, o projeto não apenas promoveu o tratamento conservador e a educação em saúde, mas também quebrou tabus e estigmas associados à incontinência urinária.

Os resultados obtidos, incluindo a redução significativa dos episódios de incontinência e a melhoria do bem-estar físico, emocional e social das participantes, evidenciam a relevância e a eficácia das intervenções realizadas. O feedback positivo das mulheres atendidas pelo projeto reforça a importância de iniciativas semelhantes para promover a saúde e a qualidade de vida na comunidade. Este projeto exemplifica como a combinação de conhecimento, cuidado acolhedor e suporte contínuo pode transformar vidas, ressaltando a necessidade de investimentos em programas de saúde que priorizem a experiência e as necessidades das mulheres com incontinência. Os resultados positivos indicam a importância de continuar investindo em iniciativas semelhantes para promover a saúde e qualidade de vida na comunidade.

6. Referências

D'ANCONA, C.; HAYLEN, B.; OELKE, M.; ABRANCHES-MONTEIRO, L.; ARNOLD, E.; GOLDMAN, H. et al. The International Continence Society (ICS) report on the terminology for adult male lower urinary tract and pelvic floor symptoms and dysfunction. *Neurourol Urodyn*, v. 38, p. 433-77, 2019.

NASCIMENTO, T. S.; SOUZA, T. L. V.; COSTA, F. B. C.; SOUSA, F. O.; JUNIOR, H. L. R. Atuação do enfermeiro na atenção básica diante do manejo da incontinência urinária feminina: uma revisão integrativa/ The nurse's role in basic attention in management of female urinary incontinence: an integrative review. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 3, n. 6, p. 19619–19632, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n6-338. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22242>. Acesso em: 19 set. 2024.

PATEL, U. J.; GODECKER, A. L.; GILES, D. L.; BROWN, H. W. Updated prevalence of urinary incontinence in women: 2015-2018 National Population-Based Survey Data. *Female Pelvic Med Reconstr Surg*, v. 28, p. 181-187, 2022.

PONZONI, L. C., et al. Avaliação dos tipos de incontinência urinária em um Núcleo de Disfunção Miccional no Rio de Janeiro. *Fisioterapia Brasil*, v. 24, n. 6, p. 908–917, 2023.

7. Agradecimentos

À Equipe de Enfermagem da Unidade da Mulher do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC) pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada
PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.