

EFEITO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM PACIENTES IDOSAS

EFFECT OF PELVIC PHYSIOTHERAPY ON QUALITY OF LIFE AND PREVENTION OF URINARY INCONTINENCE IN ELDERLY PATIENTS

Maristela Ferreira Dantas¹

Ronaldo Nunes Lima²

Stefiny Martins de Castro³

RESUMO: Introdução: A fisioterapia pélvica é uma especialidade voltada para o tratamento conservador da incontinência urinária em mulheres, reconhecida pelo Conselho Federal de Fisioterapia (COFFITO) desde 2011. **Objetivo:** Demonstrar a importância e eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária em idosas, explorando diversas abordagens terapêuticas. **Materiais e Métodos:** Revisão bibliográfica baseada em artigos publicados entre 2018 e 2024, utilizando fontes como BVS, ScieLO e Google Acadêmico, e termos-chave como "Fisioterapia Pélvica", "Pacientes Idosas" e "Incontinência Urinária". Foram selecionadas 16 publicações relevantes que abordam a eficácia da fisioterapia pélvica em idosas. **Resultados:** Os estudos analisados demonstram que diferentes protocolos de tratamento, incluindo exercícios de fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, eletroestimulação, biofeedback e terapia comportamental, são eficazes na melhoria da qualidade de vida e na prevenção da incontinência urinária em idosas. **Conclusão:** A fisioterapia pélvica, com suas diversas técnicas, é essencial para o tratamento conservador da incontinência urinária em idosas, proporcionando melhorias significativas na qualidade de vida dessas pacientes.

111

Palavras-Chave: Fisioterapia Pélvica. Incontinência Urinária. Pacientes Idosas.

ABSTRACT: Introduction: Pelvic physiotherapy is a specialty focused on the conservative treatment of urinary incontinence in women, recognized by the Federal Council of Physiotherapy (COFFITO) since 2011. **Objective:** To demonstrate the importance and effectiveness of pelvic physiotherapy in the treatment of urinary incontinence in elderly women, exploring various therapeutic approaches. **Materials and Methods:** A bibliographic review based on articles published between 2018 and 2024, using sources such as BVS, ScieLO, and Google Scholar, and keywords such as "Pelvic Physiotherapy," "Elderly Patients," and "Urinary Incontinence." Fifteen relevant publications addressing the effectiveness of pelvic physiotherapy in elderly women were selected. **Results:** The analyzed studies demonstrate that different treatment protocols, including pelvic floor muscle strengthening exercises, electrostimulation, biofeedback, and behavioral therapy, are effective in improving the quality of life and preventing urinary incontinence in elderly women. **Conclusion:** Pelvic physiotherapy, with its various techniques, is essential for the conservative treatment of urinary incontinence in elderly women, providing significant improvements in these patients' quality of life.

Keywords: Pelvic Physiotherapy. Urinary Incontinence. Elderly Patients.

¹Bacharel em fisioterapia, Faculdade ESAS.

²Enfermeiro Mestre Faculdade ESAS.

³Fisioterapeuta Faculdade ESAS.

INTRODUÇÃO

A Fisioterapia Pélvica é uma especialidade da Fisioterapia que foi reconhecida pelo Conselho Federal de Fisioterapia (COFFITO), por meio da resolução nº 401 de 18 de agosto de 2011 (COFFITO, 2014). Seu objetivo principal é o tratamento conservador da incontinência urinária em mulheres, uma vez que os fisioterapeutas são profissionais qualificados para lidar com esse distúrbio. Eles elaboram um tratamento personalizado utilizando uma variedade de recursos, técnicas e exercícios com o intuito de corrigir a disfunção da musculatura do assoalho pélvico (SILVA, 2023).

O envelhecimento é uma fase em que ocorre a redução do colágeno, perda de força muscular, declínio nas habilidades motoras, lapsos na memória, diminuição do equilíbrio e perda de massa muscular. Durante esse período, é comum que a incontinência urinária também se manifeste. No entanto, embora seja uma ocorrência frequente, não deve ser considerada como algo normal ou saudável (ALVES et al.,2023).

A perda involuntária de urina, conhecida como incontinência urinária (IU), apresenta principalmente três subtipos: incontinência de urgência, de esforço e mista. A incontinência urinária de urgência (IUU) se manifesta quando ocorre a perda involuntária de urina em conjunto com a sensação de urgência. Por outro lado, a incontinência urinária de esforço (IUE) é caracterizada pela perda involuntária de urina nos momentos de aumento da pressão abdominal, que podem ocorrer durante atividades físicas, espirros ou tosse. A incontinência urinária mista (IUM) combina tanto a perda involuntária de urina associada à sensação de urgência quanto a situações que envolvem o aumento da pressão abdominal (BRANDÃO et al., 2023).

112

Referencial teórico

A avaliação inicial é crucial, baseada principalmente em uma anamnese e exame físico direcionado. Na entrevista busca-se categorizar a IU, e incluir a descrição minuciosa do início, gravidade e sintomas, podendo utilizar questionários. O exame físico deve incluir o exame do abdômen, com o intuito de identificar possíveis massas abdominais e hérnias, e o exame neurológico, no qual em mulheres o exame ginecológico deve avaliar o trofismo genital e a presença de prolapso de órgãos pélvicos, a integridade do períneo e a força muscular, pesquisadas por meio de inspeção estática e dinâmica. Embora importante, o exame físico não

deve ser utilizado como método diagnóstico único, podendo ser solicitados exames complementares como o estudo urodinâmico, a uroanálise, exames por imagem do trato urinário e teste do absorvente quando for necessário quantificar IU (SILVA, et al., 2023).

A Incontinência Urinária é ocasionada por diversos fatores de risco, como o baixo nível de estrogênio no organismo, diversas deformidades presentes na região pélvica, que contribuem para a perda da função esfinteriana. Além desses fatores, algumas alterações decorrentes do envelhecimento, como a atrofia dos músculos e tecidos, o comprometimento funcional do sistema nervoso e circulatório e a diminuição do volume vesical, podem influenciar no surgimento da IU, pois reduzem a elasticidade e a contratilidade da bexiga (SILVA, 2020).

No que diz respeito ao gênero, as mulheres são as mais afetadas pela IU, devido a fatores como a diferença de massa magra e força em comparação aos homens, menopausa, quantidade de partos vaginais, redução da pressão máxima de fechamento uretral, atrofia dos tecidos que envolvem o sistema urinário, cirurgias que provocam redução da atividade muscular, o tempo de vida maior que o dos homens, danos nervosos, obesidade, tabagismo, alterações cognitivas, o uso maior de medicamentos, a institucionalização e a presença de doenças crônicas (SILVA, 2020).

A estimulação elétrica transcutânea do nervo tibial posterior é destacada por sua eficácia e baixo custo no tratamento (CAVENAGHI et al., 2020). É um método conservador crucial no manejo da incontinência urinária, além de melhorar a qualidade de vida das mulheres, permitindo que os músculos do assoalho pélvico sejam contraídos de maneira adequada, otimizando seu fortalecimento (BOAS et al., 2019).

Os cones vaginais beneficiam os músculos do assoalho pélvico, mantendo os cones de material sintético introduzidos na cavidade vaginal. Isso porque, eles exercitam a musculatura do períneo, provocando resistência e força muscular.

O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico como conduta padrão ouro, associado a cinesioterapia, biofeedback, eletroestimulação e educação em saúde dentro de um programa fisioterapêutico individualizado. Isso só mostra que técnicas isoladas possuem menor impacto na qualidade de vida do idoso incontinente, quando comparado a eficácia de um programa de tratamento completo, realizado de forma a compreender cada indivíduo como único, por isso, condutas específicas para cada caso são recomendadas. (SILVA, 2023).

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de revisão bibliográfica que investiga a relevância da fisioterapia pélvica para pacientes idosas que sofrem de incontinência urinária. A pesquisa foi conduzida por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (ScieLO) e do Google Acadêmico, com a busca de artigos nacional, inglês publicados no período de 2018 a 2024, utilizando termos-chave como "Fisioterapia Pélvica", "Pacientes Idosas" e "Incontinência Urinária". Como auxiliar de pesquisa, os operadores booleanos como OR e AND foram utilizados para refinar a pesquisa.

De um total de 50 publicações identificadas, foram selecionadas 16 publicações que atenderam aos critérios de inclusão. Esses artigos abordaram tópicos relacionados à pacientes idosas enfrentando incontinência urinária, considerando a admissão em ambiente hospitalar ou não. Além disso, foram considerados estudos que exploraram a eficácia da fisioterapia pélvica e a relevância do tema como parte integrante do tratamento da incontinência urinária em pacientes idosas.

Foram excluídos da seleção aqueles estudos que estão fora do tema proposto, publicação duplicadas e publicações anteriores a 2018.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa embasa a importância do tema da fisioterapia pélvica, onde foram selecionados oito estudos para embasar a discussão. Alguns desses estudos utilizaram exclusivamente exercícios de fortalecimento dos Músculos do assoalho Pélvico (MAP), eletroestimulação, enquanto outros adotaram protocolos que integravam o uso de biofeedback, terapia comportamental e cones. Essa diversidade nos protocolos de tratamento destaca a amplitude de abordagens utilizadas na intervenção para a incontinência urinária, permitindo explorar diferentes modalidades terapêuticas e avaliar sua eficácia na melhoria da qualidade de vida e prevenção da incontinência urinária em pacientes idosas.

Quadro 1: Estudos relevantes ao tema e que compõem os resultados e discussão

AUTOR/ANO	TÍTULO DA OBRA	OBJETIVO	RESULTADOS E TÉCNICAS DE TRATAMENTO
Custódio et al. (2022)	Investigação da incontinência urinária em idosas de repouso alegre associada a orientações fisioterapêuticas.	Investigar a incidência da incontinência urinária em idosas, e orientá-las sobre a prevenção, tratamentos e terapias comportamentais através de palestras.	A incontinência urinária interfere de uma forma moderada na qualidade de vida das idosas neste grupo avaliado.
Silva (2023)	A importância da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária em idosas.	Desenvolver um estudo sobre a importância da Fisioterapia Pélvica no tratamento da Incontinência Urinária em idosas.	Efeito da cinesioterapia para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico. Outros auxílios, como cones vaginais, biofeedback, eletroestimulação, também corroboram ser importantes técnicas de fortalecimento, quando associadas à cinesioterapia.
Silva (2020)	Fisioterapia no tratamento de incontinência urinária em pessoas idosas: uma revisão integrativa	Realizar uma revisão de literatura sobre o tratamento fisioterapêutico da incontinência urinária em pessoas idosas.	O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico como conduta padrão ouro, associado a cinesioterapia, biofeedback, eletroestimulação e educação em saúde dentro de um programa fisioterapêutico individualizado.
Medeiros (2023)	Os exercícios de kegel realizados por fisioterapeutas como grande aliado no tratamento da incontinência urinária em idosos - uma revisão de literatura	O objetivo principal desta pesquisa é procurar saber mais sobre a eficácia dos exercícios de Kegel em grupos da terceira idade com Incontinência Urinária por meio de uma revisão de literatura.	Fica evidente que o profissional da fisioterapia é preparado e tem propriedade no tratamento da IUE, onde minimiza a disfunção urinária e fortalece a musculatura pélvica.
Ramos et al. (2020)	Utilização do biofeedback sobre qualidade de vida de pacientes com incontinência urinária: uma revisão sistemática	Revisar os efeitos do Biofeedback sobre a qualidade de vida de pacientes com incontinência urinária.	O Biofeedback é eficaz no tratamento da incontinência urinária apresentando resultados positivos na perda de urina desses pacientes, o que reflete na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

Sampaio (2018)	Eletronestimulação transcutânea do nervo tibial posterior para tratamento da incontinência urinária em idosas	Relatar sobre os efeitos benéficos do tratamento conservador com eletronestimulação transcutânea do nervo tibial posterior.	A eletronestimulação transcutânea do nervo tibial posterior pode ser recomendada como tratamento conservador inicial da incontinência urinária em idosas, juntamente com cinesioterapia, exercícios de kegel, retreinamento vesical, devido a fatores como eficácia, melhora nos sintomas miccionais e qualidade de vida, ser bem aceito pelos pacientes, fazendo com que as taxas de abandono reduzam e com isso a taxa de resolução aumente.
Méndez (2022)	Terapia comportamental no tratamento da incontinência urinária: qualidade de vida e gravidade	Analisar se existe alteração da qualidade de vida e da gravidade da IU após terapia comportamental em grupo de mulheres com IU.	Houve melhora da QV e diminuição da gravidade da IU em mulheres com IU submetidas à TC em grupo como primeira opção de tratamento
Chaparini et al. (2022)	Physiotherapeutic resources for the treatment of urinary incontinence in elderly women: an integrative literature review	o descrever a partir de uma revisão de literatura integrativa os mecanismos e condutas para o tratamento da incontinência urinária em idosas	Constatou-se que a fisioterapia pélvica é eficaz para o tratamento de IU e deve ser a primeira linha de tratamento conservador. Destacando ainda que os principais recursos fisioterapêuticos devem ser conduzidos em prol do fortalecimento da musculatura pélvica. Tais como os cones vaginais, biofeedback e eletronestimulação que poderão ser utilizados para esse fim, contudo, sempre aliados à cinesioterapia e orientações que privilegiam a prevenção dos escapes de urina

Fonte: Autores, 2024.

Custódio et al. (2022) e Silva (2023) destacam que a incontinência urinária (IU) entre idosas interfere de maneira moderada na qualidade de vida. Ambos os estudos enfatizam a necessidade de maior orientação e conscientização para as mulheres idosas sobre essa condição. Muitas não reconhecem a perda de urina como um problema, considerando-a erroneamente como uma parte natural do envelhecimento. Esse mal-entendido pode levar à subnotificação e ao subtratamento da IU, comprometendo a qualidade de vida das afetadas.

A diversidade metodológica nas pesquisas é fundamental para desenvolver estratégias de intervenção que realmente atendam às necessidades das idosas com IU. Intervenções multidisciplinares, que incluam fisioterapia pélvica, educação em saúde e suporte psicológico, podem ser particularmente eficazes. A fisioterapia pélvica, em particular, tem demonstrado ser uma abordagem promissora para melhorar a função do assoalho pélvico e, conseqüentemente, a qualidade de vida das pacientes.

Silva (2020) fornece um aparato científico que auxilia os profissionais de saúde a realizarem suas práticas com segurança, além de oferecer à comunidade acadêmica uma visão abrangente dos recursos disponíveis para lidar com os diferentes tipos de incontinência urinária. A maior parte dos estudos analisados destaca o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico como a abordagem padrão ouro, combinada com cinesioterapia, biofeedback, eletroestimulação e educação em saúde dentro de um programa fisioterapêutico individualizado. Essa abordagem integrada mostra que técnicas isoladas têm menor impacto na qualidade de vida dos idosos incontinentes, em comparação com a eficácia de um programa de tratamento completo que considera as necessidades individuais de cada paciente.

Medeiros (2023) destaca que os profissionais de fisioterapia são bem preparados e possuem a competência necessária para tratar a incontinência urinária de esforço (IUE). Eles não apenas ajudam a minimizar a disfunção urinária e fortalecer a musculatura pélvica, mas também proporcionam aos idosos um melhor entendimento sobre os músculos dessa região. As pesquisas mostraram que muitos idosos não sabiam como contrair corretamente a musculatura pélvica, indicando uma necessidade de maior educação e treinamento.

Segundo Ramos et al. (2020), o Biofeedback oferece aos pacientes com incontinência urinária uma maior conscientização e relaxamento da região pélvica. Quando utilizado em conjunto com outras técnicas fisioterapêuticas, como o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, cinesioterapia e eletroestimulação, o Biofeedback contribui significativamente para o aumento da força pélvica e a melhoria do trato urinário. Essa combinação de técnicas tem se mostrado eficaz na redução da perda urinária, promovendo uma melhor conscientização dos músculos da região pélvica.

O uso do Biofeedback, em particular, facilita o controle miccional dos indivíduos ao ajudar os pacientes a entender e a controlar melhor a musculatura envolvida na micção. Esta melhoria no controle contribui diretamente para a qualidade de vida dos pacientes com

incontinência urinária. A abordagem integrada que combina Biofeedback com outras técnicas fisioterapêuticas permite um tratamento mais holístico e personalizado, atendendo às necessidades específicas de cada paciente e oferecendo um caminho mais eficaz para o manejo da incontinência urinária.

Sampaio (2018) observa que o envelhecimento acarreta diversas alterações fisiológicas, musculares, hormonais e patológicas que podem desencadear a incontinência urinária. Com o aumento da longevidade e a mudança na pirâmide etária, torna-se essencial prestar atenção especial a essa população, abordando sua saúde e qualidade de vida de maneira holística.

O tratamento conservador é geralmente a primeira intervenção recomendada para a incontinência urinária. Entre as técnicas conservadoras, a eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior se destaca como uma solução eficaz e promissora. Este método é não invasivo, bem tolerado e amplamente aceito pelos pacientes. Ele pode ser utilizado isoladamente ou em conjunto com outras terapias, como cinesioterapia, exercícios de Kegel e retraining vesical. A eletroestimulação apresenta poucos efeitos adversos e oferece resultados positivos tanto a curto quanto a longo prazo, com seguimentos de até 12 meses mostrando melhora significativa na perda de urina, na qualidade de vida e na redução das perdas noturnas.

Dada a eficácia demonstrada, a eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior deve ser considerada como uma terapia inicial, complementando as abordagens conservadoras habituais. Com o potencial de se tornar uma das principais terapias para a incontinência urinária, sua integração em protocolos de tratamento pode proporcionar benefícios substanciais aos pacientes.

Chaparini et al. (2022) e Méndez (2022) destacam que, embora esta pesquisa de revisão tenha selecionado estudos específicos para investigação, é importante notar que nem todas as possibilidades de discussão sobre a fisioterapia pélvica como tratamento da incontinência urinária (IU) em mulheres idosas foram esgotadas. Dada a relevância dos resultados positivos apresentados anteriormente, enfatiza-se a importância científica de continuar as pesquisas nesta área, especialmente devido ao impacto significativo na qualidade de vida das mulheres.

Retomando a trajetória do estudo, focou-se na fisioterapia como recurso terapêutico para o tratamento da IU em mulheres idosas. A escolha desse tema se justifica pela alta incidência dessa disfunção e pelo impacto negativo que provoca na qualidade de vida das mulheres, especialmente durante a fase senil. A predominância dessa condição nesta fase é resultado de

transformações físicas, motoras, psicossociais e fisiológicas que ocorrem naturalmente com o envelhecimento.

É fundamental explicar às pacientes as alterações fisiológicas que ocorrem no corpo, desde a gestação até o envelhecimento, assim como o plano de tratamento, para garantir uma boa adesão ao tratamento.

CONCLUSÃO

A revisão da literatura ressalta a eficácia da fisioterapia pélvica e técnicas complementares no tratamento da incontinência urinária em mulheres idosas. Estratégias multidisciplinares e individualizadas, que incluem cinesioterapia, biofeedback, eletroestimulação e educação em saúde, demonstram resultados promissores na melhoria da função do assoalho pélvico e na qualidade de vida das pacientes.

No entanto, são necessárias mais pesquisas para aprimorar as intervenções e garantir que as necessidades dessa população sejam plenamente atendidas, ressaltando a importância da conscientização e educação contínua para pacientes e profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

1. ALVES, V. P. R. S. et al. Physiotherapeutic treatment in elderly women with urinary incontinence: an integrative literature review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 12, n. 2, p. e10112239059, 2023.
2. BERTOTTO, A. et al. Effect of electromyographic biofeedback as an add-on to pelvic floor muscle exercises on neuromuscular outcomes and quality of life in postmenopausal women with stress urinary incontinence: A randomized controlled trial. *36(8)*, 2142–2147, 2020.
3. CHAPARINI, Fabiana Stahl et al. Recursos fisioterapêuticos para tratamento de incontinência urinária em idosas: uma revisão de literatura integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Graduação em Fisioterapia. Universidade do Sul de Santa Catarina, 2022.
4. LATORRE, G. F. S.; ROCHA, F. F. M.; SILVEIRA, P. de O. M.; CARNEIRO NUNES, E. F. Eletroestimulação como adjuvante da fisioterapia pélvica na incontinência urinária pós prostatectomia: revisão integrativa. v. 8, n. 1, p. 122–132, 2020.
5. LAUREANO PAIVA, L. Fisioterapia pélvica presencial e por teleatendimento no tratamento da incontinência urinária feminina: relato da parceria ensino-serviço entre UFRGS e HCPA. Porto Alegre, p. 63–65, 2023.

6. LEITE, L. E. de C. Incontinência urinária em mulheres idosas e qualidade de vida: sua relação com o fortalecimento do assoalho pélvico. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 9, n. 05, p. 15843-15860, 2023.
7. LIMA, Jaqueline Pereira. O uso de exercícios fisioterapêuticos na incontinência urinária feminina. v. 8, n. 01, jan. 2022.
8. MAZUR-BIALY, A. I. Urinary incontinence in women: modern methods of physiotherapy as a support for surgical treatment or independent therapy. v. 9, n. 4, p. 1211, 2020.
9. MEDEIROS, Raionara. Os exercícios de Kegel realizados por fisioterapeutas como grande aliado no tratamento da Incontinência urinária em idosos: Uma revisão de literatura. Mossoró, 2023.
10. MENDÉZ, L. M, et al. Terapia comportamental no tratamento da Incontinência urinária: Qualidade de vida e gravidade. v. 35, Ed Esp, e356014.0. Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, CE, Brasil, Março 29, 2022.
11. PEREIRA, E. A influência da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.1, p.9734- 9748 jan. 2021.
12. SAMPAIO, M. J.; BELAN, D. F. N. Eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior para tratamento da incontinência urinária em idosas. Juiz de Fora, 2018.
13. RAMOS, Alice, et al. Utilização do Biofeedback sobre qualidade de vida de pacientes com Incontinência urinária: Uma revisão sistemática. Feira de Santana- BA, 2020.
14. SILVA, E. O. Intervenção fisioterapêutica em mulheres com Incontinência Urinária: uma revisão de literatura. v. 6, n. 1, p. 4363-4374, 2023.
15. SILVA, M. J. Fisioterapia no tratamento de Incontinência urinária em pessoas idosas: Uma revisão integrativa. João Pessoa, 2020.
16. SOUSA, Ana. A importância da Fisiologia Pélvica no Tratamento da Incontinência urinária em idosas. Sinop/MT, 2023.