

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE FISIOTERAPIA PÉLVICA EM MULHERES GRÁVIDAS QUE APRESENTAM COMO SINTOMATOLOGIA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

PERFORMANCE OF PELVIC PHYSIOTHERAPY PROFESSIONALS IN PREGNANT WOMEN WHO PRESENT STRESS URINARY INCONTINENCE AS A SYMPTOMATOLOGY

ACTUACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE FISIOTERAPIA PÉLVICA EN MUJERES EMBARAZADAS QUE PRESENTAN COMO SINTOMATOLOGÍA DE INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO

Elizangela Gonçalves da Silva¹
Ronaldo Nunes Lima²

RESUMO: Esse artigo busca analisar a atuação do profissional de fisioterapia (fisioterapeuta) no tratamento da incontinência urinária por esforço em mulheres grávidas, ademais, é importante destacar que este artigo visa demonstrar de forma objetiva os benefícios da fisioterapia pélvica nas mulheres em período gestacional, por fim, insta salientar, que o presente artigo busca avaliar a reabilitação dos músculos e a desativação dos pontos de gatilhos, para se trabalhar a coordenação, força e resistência do assoalho pélvico.

Palavras-chave: Atuação profissional. Fisioterapia pélvica. Incontinência urinária.

953

ABSTRACT: This article seeks to analyze the performance of the physiotherapy professional (physiotherapist) in the treatment of stress urinary incontinence in pregnant women. Furthermore, it is important to highlight that this article aims to objectively demonstrate the benefits of pelvic physiotherapy in women during pregnancy. Finally, it is important to emphasize that this article seeks to evaluate the rehabilitation of muscles and the deactivation of trigger points, in order to work on the coordination, strength and resistance of the pelvic floor.

Keywords: Professional performance. Pelvic physiotherapy. Urinary incontinence.

RESUMEN: Este artículo busca analizar el papel del profesional de la fisioterapia (fisioterapeuta) en el tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo en la mujer embarazada. Además, es importante resaltar que este artículo tiene como objetivo demostrar objetivamente los beneficios de la fisioterapia pélvica en la mujer durante el embarazo, finalmente, es importante resaltar que este artículo busca evaluar la rehabilitación de los músculos y la desactivación de puntos gatillo, para trabajar la coordinación, fuerza y resistencia del suelo pélvico.

Palabras clave: Atuação profissional. Fisioterapia pélvica. Incontinência urinária.

¹Discente do curso de Fisioterapia, Faculdade ESAS. Técnico em Enfermagem.

²Orientador do curso de Fisioterapia, Faculdade ESAS.

INTRODUÇÃO

No período de gestação a mulher enfrenta várias transformações em seu corpo, dentre elas uma das mais incomodas é a sobrecarga na região abdominal e no assoalho pélvico, devido ao seu aumento de peso e do bebê. Essa sobrecarga ocorre durante o período gestacional ocasionando o relaxamento muscular e o enfraquecimento do assoalho pélvico (AP), devido a liberações hormonais e fatores mecânicos que levam a incontinência urinária de esforço (IUE), que é definida como a perda involuntária de urina durante exercícios físicos, tosse ou espirro (Melo, 2023).

A incontinência urinária de esforço é a mais comum nas gestações. Ocorre quando acontece a pressão intra-abdominal e o aumento do volume dentro do útero, onde há transferência para a bexiga, dificultando a transmissão dessa pressão intra-abdominal à uretra. O tamanho e o peso do útero geram uma pressão sobre a bexiga, acarretando na diminuição da capacidade da mesma (Beleza; Aveiro; Silva, 2013).

A fisiologia do assoalho pélvico (AP) é formada pelos músculos, fáscias e ligamentos que suportam os órgãos internos, sendo eles útero, bexiga e reto (Gomes, 2021; Azevedo, 2021; P. Albuquerque, 2021).

A atuação do profissional de fisioterapia na reabilitação da pélvica, ajudará a fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, onde o tratamento tradicional se mostra nos dias atuais com grande eficácia, devolvendo a gestante qualidade de vida durante o processo.

O fisioterapeuta deve ser capacitado nas condutas de um tratamento preciso de incontinência urinária de esforço, onde conduzirá a mulher na execução adequada dos exercícios para estimular e fortalecer os músculos das áreas específicas que acarreta as inconveniências causadas pelo problema, minimizando assim possíveis complicações que podem ocorrer durante todo o período de gestação e após a mesma (Cofitto, 2020).

O presente artigo levanta a questão sobre relevância da atuação do profissional de fisioterapia no tratamento para aliviar a sobrecarga e fortalecer a região pélvica para minimizar as consequências na bexiga da gestante que sofre com incontinência urinária de esforço, devido ao aumento e peso intra-abdominal e do útero, a análise de situações apresentadas em artigos relacionados ao tema, salienta a devida eficácia dos tratamentos e a melhoria da condição e qualidade de vida da grávida durante a gestação, evitando futuras complicações.

MÉTODOS

Os materiais e métodos apresentados nesse trabalho foram extraídos de pesquisas realizadas com base em artigos relacionados ao tema atuação do profissional de fisioterapia pélvica em mulheres grávidas que apresentam como sintomatologia a incontinência urinária de esforço.

Foram utilizados métodos baseados em uma abordagem qualitativa, sendo considerada a mais adequada e eficiente para a exploração e compreensão do tema proposto. Os artigos e pesquisas publicadas nos últimos onze anos, dão embasamento crítico e teórico aos tratamentos que são usados pelos fisioterapeutas nos dias atuais, fortalecendo assim a base de pesquisa e conhecimento específico, considerando todo o campo de pesquisa metodológica.

As bases de dados das pesquisas foram em suma, retiradas de sites específicos, tais como, Google Acadêmico e SciELO. as palavras chaves utilizadas foram incontinência urinária, fisioterapia assoalho pélvico, incontinência urinaria na gestação, saúde da mulher.

Foram analisados 18 artigos entre 2012 a 2023, dentre eles foram trabalhados 12 com relação ao tema em questão. Publicações mais recentes mostram que os tratamentos convencionais ainda são os mais utilizados pelos profissionais de fisioterapia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise e o detalhamento dos dados coletados via análise documental, realizada através da coleta de dados e entrevistas semiestruturadas, juntamente com a observação direta e indireta resultou em achados importantes, tais quais, serão apresentados a seguir.

Fatores Contribuintes

Alterações hormonais, que levam ao aumento dos níveis de progesterona causando relaxamento dos ligamentos e músculos pélvicos, comprometendo o suporte da uretra e bexiga. Outro fator contribuinte para a incontinência urinaria de esforço ou IUE, seria o crescimento uterino, que acarreta na sua expansão aumentado a pressão sobre a bexiga e uretra, contribuindo para a perda urinária. Um dos fatores que está diretamente associado a situação problema e o aumento de peso durante a gestação, ocasionando o aumento da pressão intra-abdominal, sobrecarregando o assoalho pélvico. Além disso, a mulher que teve múltiplas gestações anteriores pode apresentar maior risco de desenvolver IUE.

Atuação do Fisioterapeuta

O fisioterapeuta desempenha um papel fundamental no tratamento da IUE na gravidez. A fisioterapia pélvica oferece diversas técnicas e exercícios para fortalecer os músculos do assoalho pélvico, melhorar o controle miccional e prevenir complicações futuras. As principais abordagens incluem, dentre outros exercícios de fortalecimento, que através de contrações isoladas e integradas dos músculos do assoalho pélvico, o fisioterapeuta auxilia na recuperação da força e função muscular. Além de eletroestimulação, cujo a aplicação de corrente elétrica de baixa intensidade pode auxiliar na contração muscular e na reeducação do assoalho pélvico. Por fim, a orientação sobre hábitos de vida, onde o fisioterapeuta orienta a gestante sobre hábitos saudáveis, como controle do peso, higiene urinária adequada e técnicas para reduzir a pressão abdominal. “A fisioterapia pélvica é fundamental para a prevenção e tratamento da incontinência urinária de esforço em gestantes, promovendo o fortalecimento muscular e a melhora do controle miccional” (SOUZA, 2020, p. 150).

A influência da cinesioterapia associada à correção pélvica no tratamento da incontinência urinária de esforço feminina

A incontinência urinária de esforço (IUE) é definida como a queixa de perda involuntária de urina ocorrida sob esforço físico. A IUE afeta principalmente o sexo feminino e constitui sintomas que interferem na vida social, higiênica, emocional, ocupacional, psicológica e sexual dessas mulheres. Entre as técnicas de tratamento fisioterapêutico existe a cinesioterapia, que objetiva o processo de continência urinária e conseqüentemente melhora da qualidade de vida.

“A cinesioterapia, quando associada à correção pélvica, demonstra ser uma ferramenta eficaz no tratamento da incontinência urinária de esforço feminina, promovendo o fortalecimento muscular e a reeducação postural” (LEE, 2018, p. 120).

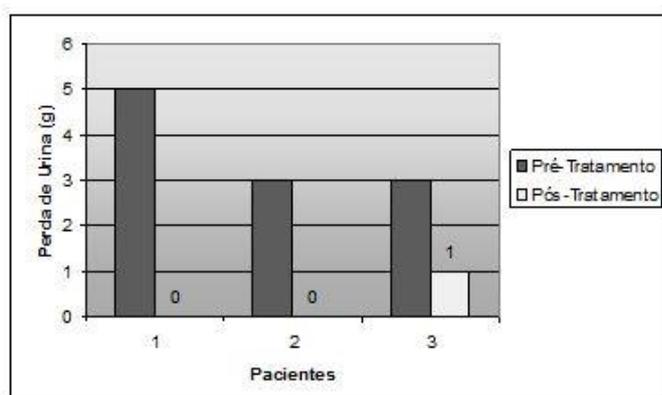
Rodrigues et al. (2005), realizou um estudo com três mulheres, com idade média de 63 ± 10 anos, utilizando como recurso os exercícios perineais e a eletroestimulação vaginal, por 10 sessões. Das 3 mulheres, uma apresentava Incontinência Urinária Mista e duas IUE. No final do tratamento, todas as pacientes tiveram uma diminuição da perda urinária em gramas verificado através do pad test. Houve uma melhora percentual de $93,3 \pm 3,5$ em relação à perda urinária.

Zanetti et al. (2007), dividiram mulheres com IUE em dois grupos. O Grupo A era constituído por 23 pacientes que realizavam cinesioterapia 2 vezes por semana, por 45 minutos, durante 3 meses de forma supervisionada pelo fisioterapeuta. E o grupo B era formado por 21 mulheres, que realizavam os mesmos exercícios em casa, com supervisão mensal de um fisioterapeuta. Na reavaliação do pad test, 9,5% das participantes do grupo B apresentaram melhora e 48% mulheres do grupo A tiveram uma redução significativa da perda de urina em gramas após o tratamento cinesioterapêutico.

Os resultados deste estudo levam a concluir que a cinesioterapia é um método eficaz para o tratamento da incontinência urinária de esforço feminina.

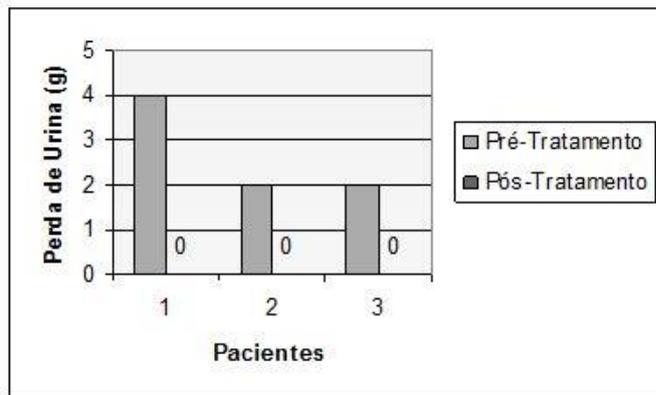
Os gráficos 1 e 2 apresentam resultados da perda de urina em gramas antes e após o tratamento nos grupos. No Gráfico 1, uma paciente apenas, veio a ter perda urinária. Ressaltasse que a paciente foi a única que participou do tratamento sem faltas, pois, os horários relacionados ao tratamento eram incompatíveis com os da sua profissão. Já o Gráfico 2 revela 100% de melhora em relação à perda urinária, duas pacientes apresentavam perda urinária de 2g e uma apresentava perda de 4g. Após as 16 sessões de cinesioterapia, a melhora foi significativa. Evidencia-se que, todas as pacientes incontinentes que apresentavam perda leve, passaram a ter perda essencialmente seca.

Gráfico 1. Comparação da perda de urina antes e após o tratamento, através do pad test.



Fonte: Rodrigues et al. (2005).

Gráfico 2. Comparação da perda de urina antes e após o tratamento, através do *pad test*.



Fonte: Zanetti *et al.* (2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A incontinência urinária de esforço durante a gestação é uma questão multifatorial que afeta muitas mulheres nesse período. Com suas várias técnicas e exercícios, a fisioterapia pélvica proporciona um tratamento seguro e eficiente para fortalecer os músculos do assoalho pélvico e aprimorar o controle da micção. Ao procurar a assistência de um fisioterapeuta qualificado, a grávida pode melhorar sua qualidade de vida durante a gestação e evitar problemas futuros.

É crucial que as mulheres grávidas sejam esclarecidas acerca da relevância da fisioterapia pélvica e procurem assistência profissional para tratar a incontinência urinária por esforço. A prevenção e o tratamento antecipado são fundamentais para assegurar uma gravidez mais tranquila e um pós-parto mais sereno.

REFERÊNCIAS

- 1 - ALMEIDA, L. A .L.; Candido, T. S.; Netto, A. O. Conhecimento sobre a incontinência urinária e fisioterapia em gestantes: Revisão de literatura. São Paulo. 2020.
- 2 - ALVES, R. M. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em gestantes: Prevenção e tratamento. Mato Grosso. 2018.
- 3 - AMORIM, A. C. O.; Silva, L.; Ferro, T. N. L. Atuação da Fisioterapia na incontinência urinária em gestantes: um estudo de revisão. Maceió. 2023.
- 4 - BELEZA, A. C. S.; Aveiro, M. C.; Silva, M. E. S. Sinais e sintomas de disfunção do trato urinário inferior em gestantes de um município do interior do estado de São Paulo. São Paulo. 2013.

- 5 - CALDEIRA, M.G.; Alves, J. S.; Moreira, K. R.; Amorim, P. B. Prevalência da incontinência urinária em gestantes. 2021.
- 6 - GOMES, D.F.; Azevedo, N. M.; Paula, T.; Albuquerque, P. L. Benefícios da fisioterapia pélvica nas incontinências urinárias de esforço no período gestacional: revisão sistemática. 2021.
- 7 - MELO, M.P. Gestantes com incontinência urinária: A atuação do fisioterapeuta. Mato Grosso: 2023.
- 8 - Ribas, L. L.; Oliveira, E. A.; Cirqueira, R. P.; Ferreira, J. B. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida das gestantes. 2019.
- 9 - RODRIGUES, N. C. R; SCHERMA, D; MESQUITA, R. A.; OLIVEIRA, J. Exercícios Perineais, Eletroestimulação e Correção Postural na Incontinência Urinária – Estudo De Casos. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v.18, n.3, p. 23-29, jul./set., 2005.
- 10 - ZANETTI, M. R. D.; CASTRO, R. A.; ROTTA A. L.; SANTOS, P. D.; SARTORI, M.; GIRÃO, M. J. B. C. Impact of supervised physiotherapeutic pelvic floor exercises for treating female stress urinary incontinence. *São Paulo Medical Journal*. 25(5):265-9, 2007.
- 11 - SOUSA, C. M. *A Eficácia dos Exercícios Cinesioterapêuticos no Tratamento da Incontinência Urinária de Esforço*. Trabalho de Conclusão de Curso-UNIOESTE, 2004.
- 12 - DEDICAÇÃO, A. C.; HADDAD, M.; SALDANHA, M. E.S; DRIUSSO, P. Comparação da Qualidade de Vida nos Diferentes Tipos de Incontinência Urinária Feminina. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. São Carlos, 2008.