

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO PÓS-PARTO VAGINAL

PERFORMANCE OF PELVIC PHYSIOTHERAPY IN URINARY INCONTINENCE IN THE POST-PARTUM VAGINAL PERIOD

REALIZACIÓN DE LA FISIOTERAPIA PÉLVICA EN LA INCONTINENCIA URINARIA EN EL POSPARTO VAGINAL

Geisa da Conceição Caraciola¹
Ronaldo Nunes Lima²

RESUMO: O fisioterapeuta pélvico é uma especialidade da fisioterapia que se concentra na avaliação e tratamento dos músculos, ligamentos e tecidos conectivos do assoalho pélvico, e durante a incontinência urinária (IU) no puerpério de parto vaginal, se torna indispensável no processo de reabilitação. A metodologia utilizada para elaborar a presente publicação tem como classificação geral ser uma pesquisa qualitativa, descritiva, a qual busca detalhar que a fisioterapia pélvica no pós-parto pode trazer benefícios para as mulheres que enfrentam essa realidade, na qual, foram usadas bases de dados eletrônicos como LILACS, BIREME, SCIELO, Biblioteca virtual em Saúde. Cerca de 25% a 75% é a estatística de IU na gravidez e no puerpério vaginal, resultante da diminuição da força do músculo do assoalho pélvico, podendo ainda causar problemas psicológicos e isolamento social. ficando claro que a fisioterapia pélvica é indispensável durante o processo de incontinência urinária no puerpério de parto vaginal.

3860

Palavras-chave: Fisioterapia pélvica. Incontinência urinária. Pós-parto.

ABSTRACT: Pelvic physiotherapy is a specialty of physiotherapy that focuses on the evaluation and treatment of the muscles, ligaments and connective tissues of the pelvic floor, and during urinary incontinence (UI) in the postpartum period of vaginal delivery, it becomes indispensable in the rehabilitation process. The methodology used to prepare this publication is generally classified as a qualitative, descriptive research, which seeks to detail that pelvic physiotherapy in the postpartum period can bring benefits to women who face this reality, in which electronic databases such as LILACS, BIREME, SCIELO, and the Virtual Health Library were used. About 25% to 75% is the statistic of UI in pregnancy and in the vaginal postpartum period, resulting from the decrease in the strength of the pelvic floor muscle, which can also cause psychological problems and social isolation. It is clear that pelvic physiotherapy is indispensable during the process of urinary incontinence in the postpartum period of vaginal delivery.

Keywords: Pelvic physiotherapy. Urinary incontinence. Postpartum.

¹Bacharel. Licenciatura: Fisioterapia.

²Professor-orientador Ensino Superior Albert Sabin-Faculdade ESAS.

RESUMEN: El fisioterapeuta pélvico es una especialidad de fisioterapia que se enfoca en la evaluación y tratamiento de los músculos, ligamentos y tejidos conectivos del suelo pélvico, y durante la incontinencia urinaria (IU) en el posparto del parto vaginal, se vuelve indispensable en el proceso de rehabilitación. La metodología utilizada para la elaboración de esta publicación se cataloga generalmente como investigación cualitativa, descriptiva, que busca detallar que la fisioterapia pélvica posparto puede traer beneficios a las mujeres que enfrentan esta realidad, en la cual se utilizaron bases de datos electrónicas como LILACS, BIREME, SCIELO, Salud Virtual. Biblioteca Alrededor del 25% al 75% es la estadística de IU durante el embarazo y el puerperio vaginal, resultante de la disminución de la fuerza del músculo del suelo pélvico, que también puede provocar problemas psicológicos y aislamiento social. Está claro que la fisioterapia pélvica es fundamental durante el proceso de incontinencia urinaria en el posparto del parto vaginal.

Palabras clave: Fisioterapia pélvica. Incontinencia urinaria. Posparto.

INTRODUÇÃO

O fisioterapeuta pélvico é uma especialidade da fisioterapia que se concentra na avaliação e tratamento dos músculos, ligamentos e tecidos conectivos do assoalho pélvico. O assoalho pélvico é uma estrutura de músculos e tecidos localizados na base da pelve que suportam os órgãos pélvicos, incluindo a bexiga, intestinos e, nas mulheres, o útero (Dumoulin et al., 2018).

3861

Segundo a Sociedade Internacional de Continência (ICS) as estatísticas apontam que em média as mulheres que apresentam incontinência urinária com menos de 30 anos correspondem a 16% e 29% entre 30 e 60 anos, dentre as incontinências urinárias, a por esforço se destaca com 78% na incidência de casos, principalmente no pós-parto (Cavenaghi, 2020).

Foi analisado que aproximadamente 60% das puérperas não são acompanhadas quando apresentam o quadro de incontinência urinária (IU), por diversos fatores, mas quando são atendidas é possível verificar uma redução dos sintomas pela metade nessa porcentagem, o que pontua positivamente, a fisioterapia pélvica na IU durante o pós-parto (Fiorenço; Raimundo, 2024).

De acordo com alguns estudiosos da área de saúde, o principal fator de risco para o surgimento da Incontinência Urinária ocorre majoritariamente em mulheres, estando muitas vezes associadas à disfunção da bexiga ou dos músculos do assoalho pélvico, sendo mais frequente durante a gravidez, no parto ou após a menopausa. E os principais fatores são: obesidade, tabagismo, história familiar, etilismo, diabetes mellitus, cirurgias abdominais prévias e uso de medicamentos (Hu et al., 2014).

A justificativa do trabalho proposto, se baseia na relevância em buscar soluções para ajudar mulheres que se encontram em situações de incontinência urinária no pós-parto, pois mesmo sendo um episódio comum, causa muito desconforto para a mulher e é curável. Percebe-se, que o trabalho do fisioterapeuta é de grande importância, para auxiliar mulheres que passam por situações assim. Já que a incontinência urinária acontece devido o enfraquecimento dos tecidos musculares e dessa forma não conseguem fazer o controle adequado da saída da diurese, provocando esse desconforto, que é a incontinência urinária.

O trabalho contribui ainda com a equipe científica, acadêmica e com profissionais de saúde como os fisioterapeutas. Pois, o fisioterapeuta, pode realizar atividades que venham a fortalecer os músculos do assoalho pélvico para impedir ou reduzir a perda involuntária de diurese, proporcionando a qualidade de vida das mulheres, por meio de tratamento menos agressivo, de baixo custo e com resultados mais eficazes. É por meio de estudos como esse, que as intervenções fundamentadas auxiliam na recuperação das clientes.

Dentre os objetivos do trabalho, destaca-se a identificação das causas que provocam a incontinência urinária no pós-parto, por meio da elaboração de estratégias para resolver o quadro clínico das mulheres que apresentam essa situação real de desconforto, é necessário ainda a compreensão de quais cuidados devem ser aplicados em situações de incontinência urinária no pós-parto, ao abordar de forma clara a importância do fisioterapeuta mediante conhecimento científico e ações fisioterapêuticas no processo de incontinência urinária no pós-parto.

MÉTODOS

A metodologia utilizada para elaborar a presente publicação tem como classificação geral ser uma pesquisa qualitativa, descritiva, a qual busca detalhar que a fisioterapia pélvica no pós-parto pode trazer benefícios para as mulheres que enfrentam essa realidade, por meio do estudo da temática, a qual, os resultados obtidos não são calculados em números precisos. Trata-se de uma revisão bibliográfica, que consiste na elaboração do trabalho com base em outros já prontos e publicados como livros, revistas e artigos científicos. Para sua elaboração foram usadas publicações dos últimos 10 anos, usando bases de dados eletrônicas como LILACS, BIREME, SCIELO, Biblioteca virtual em Saúde. Para a pesquisa foi realizada a leitura exploratória de 43 publicações e utilizados 21, compreendendo o material selecionado que atenda aos critérios de inclusão e exclusão, o qual foi aceito apenas publicações na íntegra em idioma português e inglês, ou que já estivesse traduzido na plataforma encontrado, que tivesse qualidade técnica,

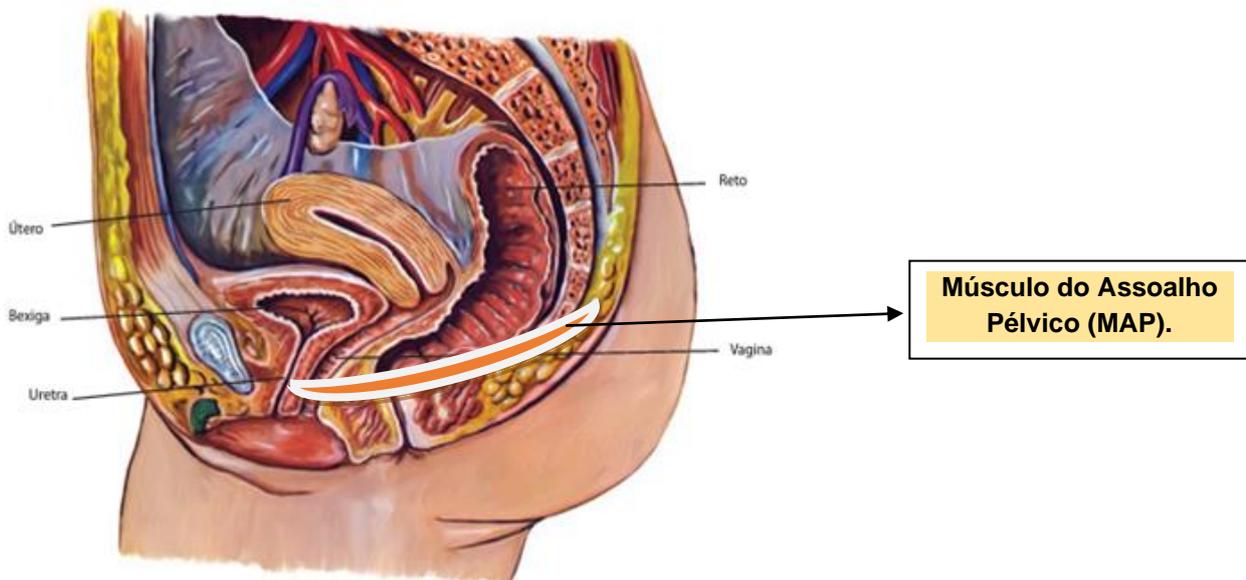
que atendam o objetivo e pergunta proposto, que fossem completos e que contemplem as palavras-chave: Fisioterapia pélvica. Incontinência urinária. Pós-parto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

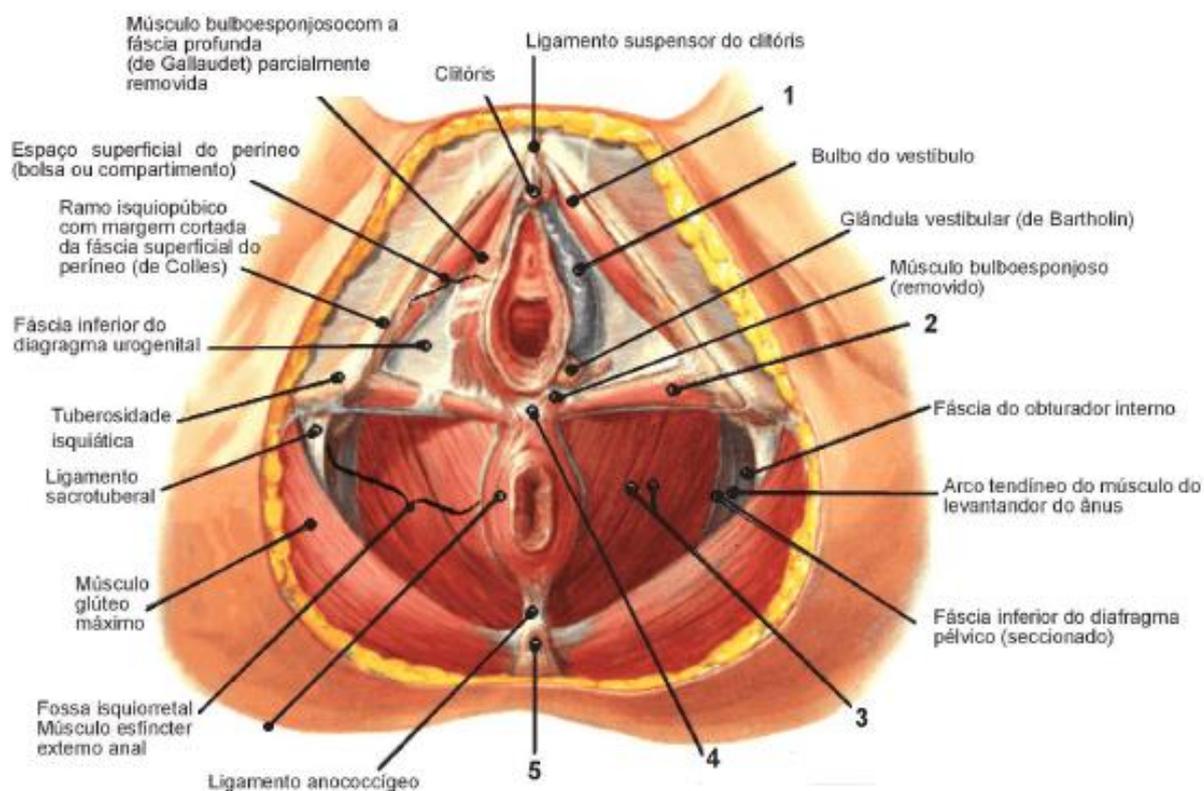
Causas que provocam a incontinência urinária no pós-parto

O assoalho pélvico é uma formado por estrutura muscular, óssea, ligamentos, contidas dentro da pelve óssea, tendo a função de sustentar a bexiga, o reto, o útero, perante pressões intra-abdominal, durante esforços como tosse e espirros, durante o peso da gestação, promovendo ainda continência urinária, micção, atuação durante o parto e função sexual. Quando há falha na função da estrutura, surge complicações como a IU, caracterizada pela perda de urina de modo involuntário, existe três tipos de incontinência urinária: a incontinência urinaria de urgência (IUU), quando a perda acontece de modo inesperado e de imediato, a incontinência urinária mista (IUM), que é a perda quando envolve o imediato + a pressão intra-abdominal, e por último a incontinência urinaria de esforço (IUE) é a mais comum ocorre durante desempenho de pequenas atividades e esforços do dia a dia (Jacob et al., 2019).

3863



1. Imagem ilustrativa da pelve e MAP feminina. Ref. Duarte Anatomia Humana.



2. Imagem ilustrativa MAP em volta da vagina, ânus e uretra. Ref. Netter Anatomia Humana.

Conforme Azevedo et al., (2022), IUE varia de 18 a 75% na gestação e de 6 a 31% no puerpério, durante a gestação, o útero passa por modificação crescimento, o bebê cresce e ganha peso, as mamas também passam por aumento, há uma grande variação de hormônios que afetam a musculatura e muitas vezes esse quadro dar continuidade após o parto na vida de muitas mulheres, “Os distúrbios do assoalho pélvico podem resultar de propriedades mecânicas inadequadas das estruturas de sustentação, como o comprometimento dos músculos ou ligamentos, ou mudanças na rigidez e na fáscia pélvica “ alterações essas que ocorrem durante a gravidez.

Apesar de ser uma realidade muito comum do pós-parto, muitas mulheres ainda não desfrutam de atendimentos realizado por fisioterapeutas, como a não adesão a assistência durante o pré-natal como prevenção, ou ainda, falta de conhecimento dos benefícios, desafios sociais, vergonha e medo de críticas por parte das pacientes, assim como, a importância de saber buscar um profissional especialista no assunto para chegar a maiores resultados (Fiorenço; Raimundo, 2024).

A puérpera com IUE, pode ter uma vida muito limitada, pois muitas evoluem para depressão, pois o convívio social não é mais o mesmo, se sente constrangida, medo de apresentar eliminação de diurese nos locais onde estiver, podendo causar transtorno para si própria, medo de mal odor, vazamento nas roupas, críticas de amigos ou familiares, redução da ingestão hídrica para não urinar com frequência, essa realidade se estende muitas vezes ao ambiente de trabalho. Dentro dessa realidade a fisioterapia pélvica pode ajudar a reduzir o número de casos de IU no puerpério (Perera et al., 2014; Olivetto et al., 2021).

Cuidados que devem ser aplicados por fisioterapeutas em situações de incontinência urinária no pós-parto vaginal

Um fenômeno físico que surge dentro do útero como resultado da fecundação do óvulo pelo espermatozoide é a gravidez. Com o tempo, a vida da mulher, de seu companheiro e de toda a família passa por inúmeras mudanças. Durante a gestação, não é diferente, o corpo da mãe muda e se prepara tanto para cada fase da gravidez, para o momento do parto e para a maternidade (Brasil, 2017).

Cerca de 25% a 75% é a estatística de IU na gravidez e no puerpério vaginal, pois há uma diminuição da força do músculo do assoalho pélvico, podendo causar problemas psicológicos, isolamento social. É dentro dessas realidades que o fisioterapeuta desempenha sua função, atuando na prevenção que ocorre durante a gestação e tratando a IU no pós-parto por meio de exercícios que fortalecem a musculatura pélvica melhorando o colo da bexiga, pode-se notar que em decorrência do treino da musculatura do assoalho pélvico sua fisiologia apresenta melhor mobilidade do colo da bexiga para que não caia, além de melhora na amplitude durante o momento contraceptivo e um útil indicador da função sexual feminina (Szumilewicz et al., 2020; Creffito, 2019; Wang et al., 2020).

Ao longo da gestação, foca na reeducação perineal do assoalho pélvico, trabalhando o músculo, no pós-parto, os métodos mais comuns são “O uso de cones vaginais, aparelhos de eletroestimulação e o tratamento de bio feedback”, buscando ambientes arejados, com postura, e mudando de posição às vezes, exercícios de Kegel, ajuda na IU utiliza contrações voluntárias dos músculos perineais para alcançar o objetivo, de ganho da força dos músculos do assoalho pélvico (MAP) e buscar uma melhor qualidade de vida mulher, uma vez que o fisioterapeuta com essa técnica conseguiu atuar na IU e no MAP, temos ainda recursos como A bola suíça é um instrumento utilizado para o tratamento dos músculos enfraquecidos como a hipotonia dos

músculos do assoalho pélvico e a cinesioterapia é o tratamento terapêutico pela realização de movimentos musculares passivos e ativos e de exercícios (Ribas, et al., 2019).

Faz-se necessário, uma avaliação específica, com excelente anamnese principalmente do histórico da gestação, e como está no momento atual, incluindo uma avaliação física com inspeção e palpação, assim como levar em consideração os aspectos psicológicos da puérpera e seus sinais vitais, avaliar as mamas e a capacidade de contração da musculatura do assoalho pélvico independente do tipo de parto, e quando possível, verificar prontuário ou relatório de alta da paciente, além de esperar o repouso de aproximadamente 6 a 12 horas após o parto para iniciar qualquer abordagem, pois a mulher passou por um processo muito estressante e intenso (Coelho et al., 2021).

O fisioterapeuta mediante seu conhecimento pode intervir em alterações musculoesquelética por meio do pilates , exercícios de Kegel, exercícios hipopressivos e o biofeedback, buscando o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, na incontinência urinária para melhores resultados os principais músculos a serem trabalhados são a fásia endopélvica e a musculatura estriada do assoalho pélvico, o fisioterapeuta pode ainda conscientizar através da orientação de a importância da puérpera iniciar o quanto antes seus atendimentos com profissional fisioterapeuta, já que este exercícios vão proporcionar melhora na incontinência urinária, auxilia na drenagens linfática no pós-parto e até mesmo é positivo no processo de cicatrização quando necessário episiotomia ou há lacerações no parto vaginal (Rodrigues; Ferreira, 2021).

A importância da fisioterapia no processo de incontinência urinária no pós-parto.

A participação do fisioterapeuta na IU de pós-parto vaginal, é considerada uma atribuição desse profissional, que atua com base em seus conhecimentos e experiências, ajudando, atendendo, informando. A sociedade brasileira de fisioterapia relata que em média, 60% das gestantes apresentam IU na gravidez, podendo dar continuidade do pós-parto, uma das dificuldades encontradas pelos profissionais é o diagnóstico, pois muitas mulheres omitem, por diversas causas, medo, vergonha, e quanto mais tardio iniciar o tratamento, mais demorado é a recuperação, outras acham ainda que devido a quantidade de filhos, ou o envelhecimento é uma situação normal, o fisioterapeuta pode aplicar ferramenta como para avaliar o conhecimento das puérperas por meio de aplicação de perguntas (Silva, 2022).

O fisioterapeuta é muito importante tanto no pós-parto, quanto na avaliação, prevenção ou tratamento da IU, assim, pode atuar na “estimulação do sistema circulatório, restabelecer a função intestinal, reeducação dos músculos abdominais, reeducação da musculatura de assoalho pélvico, promover analgesia no local da incisão perineal”, ou seja, só comprova que o profissional capacitado, precisa está muito além apenas de entender de MAP e IU, ele precisa ser crítico, ético, e olhar a paciente de forma holística (Rodrigues; Ferreira, 2021).

Segundo os estudos de Brito (2023), explica que o parto vaginal, mesmo sendo considerado fisiologicamente normal para a mulher, pode trazer várias transformações no corpo, desde alterações estéticas até complicações mais graves e desconfortáveis como o excesso de peso sobre os órgãos durante a gravidez e o trabalho de parto vaginal, que em muitos casos enfraquece o músculo do assoalho pélvico, assim, o fisioterapeuta pode intervir por meio de exercícios de kegel, eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior, cones vaginais, podendo ainda orientar exercícios para casa como agachamentos, elevação pélvica e prancha, o profissional promove desse modo uma recuperação para a paciente e devolve sua autoconfiança, qualidade de vida.

É importante que as mulheres tenham acesso a informações essa ainda durante o período do pré-natal, para que possam encarar com mais tranquilidade, buscar previamente se organizar para o período do puerpério, e não serem pegas de surpresa, ou ainda nem chegarem a buscar ajuda com um profissional por constrangimento, por medo, vergonha, ausência de conhecimento de tratamento e quem é o profissional habilitado para o processo de reabilitação, e o atendimento quanto mais cedo, melhores são os resultado da terapia (Oliveira; Cardoso, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho respondeu aos objetivos propostos inicialmente, pois, por meio do seu desenvolvimento, ficou claro que a fisioterapia pélvica é indispensável durante o processo de incontinência urinária no puerpério de parto vaginal, aplicando seus conhecimento teóricos e práticos, o fisioterapeuta agrega valor e resposta não somente a IU no pós-parto, mas também a vida social e mental de cada puérpera, além de que, a terapia reduz a possibilidade de cirurgias por complicações futuras quando não tratado inicialmente uma IU no pós-parto.

Cabe ainda destacar, que o artigo apesar de abordar uma situação tão comum para as mulheres no puerpério, tem um valor riquíssimo, pois comentar mediante outras referências que a IU tem tratamento, que existe o fisioterapeuta pélvico que auxilia nesse processo, é dizer para

profissionais que estão em busca desse conhecimento que é possível ajudá-las e que elas não estão sozinhas, mas é necessário um estudo aprofundado, para que como profissional referência, consiga proporcionar uma experiência para a puérpera e entregar resultado não se limitando ao problema, mas olhando a paciente como um todo.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO et al. A influência do tratamento fisioterapêutico na incontinência urinária em mulheres puérperas. v. 3, n. 8º, 2022. VIII Fórum Rondoniense de Pesquisa - ISSN: 2764-345X. Disponível em: <https://jiparana.emnuvens.com.br/foruns/article/view/616> Acesso em: 07 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gravidez o que é, sintomas, complicações, tipos e prevenção. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/gravidez>. Acesso em: 17 set. 2024.

BRITO, Alessandra de Melo; ARAÚJO, Giovanna Santos de; SANTOS, Júlia Pontes dos; MARTINS, Maria das Graças Pereira; DIAS, Patricia Machado; MOUSSA, Laila. A importância da fisioterapia pélvica em puérperas. Revista Científica da Saúde, v. 3, n. 11, p. 1-10, 2023. DOI:<https://doi.org/10.56083/RCV3N11-156>. Acesso em: 26 out. 2024.

CAVENAGHI, Simone et al. Effects of physiotherapy on female urinary incontinence. Revista Pesquisa em Fisioterapia, [S.L.], v. 10, n. 4, p. 658-665, 2020. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. <http://dx.doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3260>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1224447>. Acesso em: 17 out. 2024.

COELHO, S. R. de A.; OLIVEIRA, A. A.; FEYH, F. A.; BEZERRA, L. da S. C.; SIQUEIRA, S. G. Fisioterapia na pós gestação. Recima 21 - Revista Científica Multidisciplinar -ISSN 2675-6218. V. 2, n. 7, 2021. <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i7.513> Conceição JCJ, Mitrano PGG. Acesso em: 29 out. 2024.

CREFITO. Os benefícios da fisioterapia antes, durante e após a gravidez. 2019. Disponível em: <http://www.crefito9.org.br/noticias/os-beneficios-da-fisioterapia-antes-durante-e-apos-a-gravidez>. Acesso em: 21 set. 2024

DUARTE, Hamilton Emidio. Anatomia Humana / Hamilton E. Duarte. - 1. ed. 2. reimp. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2014. 175 p. ilustr. inclui bibliografia. ISBN 978-85-61485-14-6

DUMOULIN, Chantale et al. "Treinamento dos músculos do assoalho pélvico versus nenhum tratamento, ou tratamentos de controle inativos, para incontinência urinária em mulheres." Banco de dados Cochrane de revisões sistemáticas, v. 5, n. 10, 2018. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub3. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24823491/>. Acesso em: 15 abril 2024.

FIORENÇO, Maria Milenny Luiz; RAIMUNDO, Ronney Jorge de Souza. O papel do fisioterapeuta na prevenção e no tratamento da incontinência urinária. Revista JRG de Estudos

Acadêmicos , Brasil, São Paulo, v. 7, n. 14, p. e141122, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1122. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1122>. Acesso em: 8 out. 2024.

HANSEN, J. T. Netter, anatomia para colorir / John T. Hansen ; ilustrações de Frank H. Netter, Carlos A. G. Machado ; [tradução Fernanda Gurgel Zogaib... et al.- Rio de Janeiro : Elsevier, 2016.

HU, J. S.; PIERRE, Elyse Fiore. "Urinary Incontinence in Women: Evaluation and Management." American family physician vol. 100, n. 6, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31524367/>. Acesso em: 24 setembro 2024.

JACOB, Lia Maristela da Silva et al. Prevenção da incontinência urinária no puerpério. Revista Enfermagem Atual In Derme, [S.L.], v. 87, n. 25, p. 1-11, 8 abr. 2019. Revista Enfermagem Atual. <http://dx.doi.org/10.31011/reaid-2019-v.87-n.25-art.198>. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/198>. Acesso em: 17 out. 2022.

OLIVEIRA, Ana Paula Almeida de; CARDOSO, Leigiane Alves. A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 2772-2784, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16188. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16188>. Acesso em: 1 nov. 2024.

OLIVETTO, Marta Maiara Silva et al. A intervenção da fisioterapia no tratamento da incontinência urinaria de esforço. Research, Society And Development, [S.L.], v. 10, n. 12, p. 1-12, 2021. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20568>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20568>. Acesso em: 17 out. 2024.

3869

PERERA, Jennifer et al. Descriptive cross sectional study on prevalence, perceptions, predisposing factors and health seeking behaviour of women with stress urinary incontinence. BMC women's health, v. 14, p. 1-7, 2014.

RIBAS, Lorrana Lacerda; OLIVEIRA, Emanuelle Almeida; CIRQUEIRA, Rosana Porto; FERREIRA, Juliana Barros. Impacto da Incontinência Urinária na Qualidade de Vida das Gestantes. Id on Line Rev. Mult. Psic., 2019, vol. 13, n.43, p. 431-439. ISSN: 1981-1179

RODRIGUES, Ingrid Silva; FERREIRA, Tairo Vieira. A importância da fisioterapia no pós-parto. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 2571-2583, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2886. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2886>. Acesso em: 1 nov. 2024.

SILVA, Reis Raquel. Título do trabalho na língua estrangeira: Atuação da fisioterapia na incontinência urinaria em gestantes. Número total de folhas 36. Trabalho de Conclusão de Curso Fisioterapia – Unic Primavera do Leste, Primavera do leste, 2022.

SZUMILEWICZ, A. et al. Prenatal high low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impacto fpostnatal urinary incontinence: a quasi experimentaltrial. Medicine (Baltimore), [s. l.], n. 99, 2. 6, feb. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32028397/>. Acesso em: 22 ago.2024.

WANG, X. et al. Effect of app-based audio guidance pelvic floor muscle training on treatment of stress urinary incontinence in primiparas: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*, [s. l.], apr. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32058140/>. Acesso em: 27 ago.2024.

WU, J. M. et al. Prevalence and trends of symptomatic pelvic floor disorders in US women. *Obstetrics & Gynecology*, v. 123, n. 1, p. 141-148, 2014. OLIVEIRA, Ana Paula Almeida de; CARDOSO, Leigiane Alves. A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 2772-2784, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16188. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16188>. Acesso em: 1 nov. 2024.

OLIVETTO, Marta Maiara Silva et al. A intervenção da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço. *Research, Society And Development*, [S.L.], v. 10, n. 12, p. 1-12, 2021. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20568>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20568>. Acesso em: 17 out. 2024.

PERERA, Jennifer et al. Descriptive cross sectional study on prevalence, perceptions, predisposing factors and health seeking behaviour of women with stress urinary incontinence. *BMC women's health*, v. 14, p. 1-7, 2014.

RIBAS, Lorrana Lacerda; OLIVEIRA, Emanuelle Almeida; CIRQUEIRA, Rosana Porto; FERREIRA, Juliana Barros. Impacto da Incontinência Urinária na Qualidade de Vida das Gestantes. *Id on Line Rev. Mult. Psic.*, 2019, vol. 13, n.43, p. 431-439. ISSN: 1981-1179

RODRIGUES, Ingrid Silva; FERREIRA, Tairo Vieira. A importância da fisioterapia no pós-parto. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 2571-2583, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2886. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2886>. Acesso em: 1 nov. 2024.

SILVA, Reis Raquel. Título do trabalho na língua estrangeira: Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em gestantes. Número total de folhas 36. Trabalho de Conclusão de Curso Fisioterapia – Unic Primavera do Leste, Primavera do leste, 2022.

SZUMILEWICZ, A. et al. Prenatal high low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impacto fpostnatal urinary incontinence: a quasi experimentaltrial. *Medicine (Baltimore)*, [s. l.], n. 99, 2. 6, feb. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32028397/>. Acesso em: 22 ago.2024.

WANG, X. et al. Effect of app-based audio guidance pelvic floor muscle training on treatment of stress urinary incontinence in primiparas: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*, [s. l.], apr. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32058140/>. Acesso em: 27 ago.2024.

WU, J. M. et al. Prevalence and trends of symptomatic pelvic floor disorders in US women. *Obstetrics & Gynecology*, v. 123, n. 1, p. 141-148, 2014.