

ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Francisco Felipe Lima Gonçalves ¹, Crislaine Duarte de Loiola ², Elaine Duarte de
Loiola ³, Eva Daks Leite Parente Lima⁴

¹Centro Universitário Uninta-INTA, (felipereal2001@gmail.com)

²Centro Universitário Uninta-INTA, (crislaine-loiola@hotmail.com)

³ Centro Universitário Uninta-INTA, (elaine-loiola@hotmail.com)

⁴Centro Universitário Uninta-INTA, (evadaks@hotmail.com)

Resumo: O presente trabalho, tem o objetivo de mostrar o papel da fisioterapia em pacientes idosos que possuem, incontinência urinária (IU) e seus impactos positivos relacionado a qualidade de vida. Trata-se de uma revisão de literatura, realizada em abril de 2021, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os descritores utilizados foram: “fisioterapia”, “assistência a idosos” e “incontinência urinária”, encontrados na base de dados do DeCS. A incontinência urinária continua sendo uma afecção para a qual, as pessoas por ela acometidas demoram a procurar ajuda, pela vergonha e restrição em compartilhar essa informação com profissionais da área da saúde, visto que há uma crença de que a IU pode ser considerada algo normal, causada pela idade avançada e que não existe tratamento ou que os únicos tratamentos disponíveis sejam farmacológicos ou procedimentos cirúrgicos. Ainda existe o desconhecimento da população idosa e de outros profissionais de saúde sobre como a fisioterapia associada a seus recursos terapêuticos, podem colaborar na diminuição dos efeitos negativos da IU, conseqüentemente houve melhora na qualidade de vida diária dos idosos, já que muitas vezes a IU, pode prejudicar tanto na vida pessoal quando profissional, causando muitas vezes prejuízos psíquicos como o desejo de isolamento social e a vergonha de demonstrar essa disfunção a profissionais de saúde. Dessa forma a fisioterapia se mostrou um grande colaborador no tratamento da perda involuntária de urina e desejo forte de urinar durante o dia e noite, obtendo melhoras reais e significativas sobre a perda de urina diária e o alívio dos sinais e sintomas referidos, bem como na qualidade de vida das idosas portadoras de IU.

Palavras-chave: Fisioterapia; Assistência a idosos; Incontinência urinária.

Área Temática: Temas livres

Modalidade: Resumo expandido

1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida da população idosa é um fenômeno da atualidade no Brasil, contudo, junto a esse processo é possível perceber uma maior ocorrência das chamadas

síndromes geriátricas, como a incontinência urinária (IU), condição associada a causas multifatoriais, que pode repercutir na independência, mobilidade e qualidade de vida dos idosos. Definida como a incapacidade de armazenar e reter urina com consequente perda acidental e involuntária (FREITAS, 2020), ocasionando desconforto físico, psicológico, social e higiênico. Essa disfunção uroginecológica pode ser classificada em três tipos, considerando os sintomas: incontinência urinária de esforço (IUE), que é a perda urinária relacionada com atividades e manifestações que aumentam a pressão intra-abdominal; incontinência urinária de urgência (IUU), definida como perda involuntária de urina associada com um forte desejo de urgência para urinar, e incontinência mista (IUM), quando existe associação dos sintomas de incontinência de esforço e de urgência.

A IU entre idosos é um achado comum e infelizmente muitas vezes associado de forma natural ao envelhecimento. Esse tipo de disfunções pode comprometer o convívio social como constrangimentos, perda da autoestima, depressão e isolamento, frequentemente fazem parte do quadro clínico, implicando problemas psicológicos e sociais para os pacientes e familiares. Entre as principais consequências relacionadas à saúde física, destacam-se: a insuficiência renal, infecção do trato urinário, formação de feridas, além da interferência na vida sexual, nas tarefas domésticas e no trabalho.

O aumento da idade, tem nível de grande responsabilidade na condição da IU, já que nesse período ocorre o envelhecimento natural das fibras musculares, podendo levar a uma hipotrofia ou a substituição destas por adipócitos ou células de tecido conjuntivo, diminuindo, assim, a capacidade dos músculos do assoalho pélvico de contribuir de maneira efetiva para o processo de continência. (FIGUEIREDO, 2008)

A fisioterapia como tratamento para IU, baseia-se em treinos de normalização do tônus dos músculos pélvicos e percepção corporal, utilizando recursos como cinesioterapia, cones vaginais e eletroestimulação (CAVENAGH, 2020). A cinesioterapia do assoalho pélvico compreende basicamente na realização dos exercícios, que objetiva trabalhar a musculatura perineal para o tratamento da hipotonia do assoalho pélvico. Os cones vaginais utilizados em mulheres idosas demonstram uma melhora do tônus da musculatura pélvica introduzindo na cavidade vaginal cones de material sintético, exercitando a musculatura do períneo na tentativa de reter os cones e aumentando progressivamente o peso dos mesmos. A eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior é uma forma eficaz no tratamento de IU por ser de baixo custo, não apresentar efeitos colaterais e proporcionar menos constrangimento e desconforto aos pacientes, nesta modalidade de eletroestimulação as fibras aferentes somáticas da região

lombiar e sacral despolarizam-se ocasionando assim a inibição da atividade vesical com resposta tanto motora quanto sensitiva por meio do estímulo em região do nervo tibial posterior.

As intervenções conservadoras ainda são as opções terapêuticas mais recomendadas, pois envolvem menor custo financeiro e baixo risco de efeitos colaterais, dentre as quais, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, conduzido por fisioterapeuta, é considerado de primeira linha. A educação da função miccional, a respeito do uso adequado da musculatura do assoalho pélvico, bem como o aprendizado de técnicas e exercícios para aquisição do fortalecimento muscular. São objetivos principais da fisioterapia a reeducação da musculatura do assoalho pélvico e seu fortalecimento, visto que, na maioria dos tipos de incontinência urinária, está presente uma redução da força desta musculatura. O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico através da reeducação muscular, tem-se revelado apropriada numa série de idosos com incontinência urinária, constituindo a base da terapêutica conservadora.

A população idosa vem aumentando significativamente ao longo do tempo e isto está diretamente relacionado com o aumento da prevalência da IU (OLIVEIRA, 2011), com isso foi possível perceber a importância da atuação da fisioterapia em idosos com IU. Assim, emergiram os objetivos norteadores desta pesquisa, que são verificar o efeito da atuação da fisioterapia na incontinência urinária em idosos, bem como avaliar o impacto positivo na qualidade de vida de idosos portadores de IU.

2 MÉTODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura que tem por finalidade analisar estudos de artigos científicos relevantes e confiáveis, este trabalho foi realizado em Abril de 2021.

Para formular a pesquisa, foram utilizados critérios de inclusão e exclusão, os critérios de inclusão foram artigos, que se encontram nos idiomas de português e que continham relevância com o tema, já os critérios de exclusão foram artigos que não continham relevância sobre o tema ou continham dados redundantes, teses, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e artigos duplicados. Os descritores utilizados foram “fisioterapia”, “incontinência urinária”, e “assistência a idosos”, encontrados nas bases de dados do DeCS.

As bases de dados aplicadas, para a procura de artigos foram, Scientific Electronic Library Online (SciELO), LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

Após a leitura, foram encontrados um total de dez artigos, mas após análise de acordo com os critérios de inclusão e os incluídos, foram escolhidos apenas oito estudos

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A incontinência urinária continua sendo uma afecção para a qual, as pessoas por ela acometidas demoram a procurar ajuda (KNORTS, 2012), pela vergonha e restrição em compartilhar essa informação com profissionais da área da saúde, visto que há uma crença de que a IU algo decorrente da idade avançada e que não existe tratamento ou que os únicos tratamentos propostos sejam farmacológicos ou procedimentos cirúrgicos. Ainda existe o desconhecimento da população idosa e de outros profissionais de saúde sobre a fisioterapia como recurso terapêutico, na diminuição dos efeitos da IU.

A IU determina problemas econômicos, físicos, sociais e psicológicos, alterando de forma significativa a saúde da população idosa. Causando impacto direto, na vida social provocando restrições quanto a frequentar lugares públicos, viajar, dormir fora de casa e até fazer visitas aos amigos. Isto está relacionado ao fato de os idosos muitas vezes evitam sair de casa, pois além de ficarem envergonhadas e com medo de cheirarem a urina, não sabem se encontrarão um local adequado para realizar suas micções e sua higiene pessoal.

A terapêutica conservadora como a fisioterapia, é capaz de reforçar o controle esfinteriano através do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, reduzindo assim os sintomas da perda urinária e conseqüentemente a melhora da qualidade de vida. A intervenção fisioterapêutica, pode ser baseada em treinamentos musculares cinesioterápicos de fortalecimento do assoalho pélvico, onde o paciente pode apresentar melhora, na perda de urina diária e no alívio dos sintomas muitas vezes referidos durante o dia, a média de micção noturna pode diminuir, sendo um grande colaborador no tratamento da perda involuntária de urina ao primeiro e desejo forte de urinar, é importante observar que a contração realizada no assoalho pélvico ajuda a prevenir, a perda de urina e auxilia no controle da bexiga através da inibição da sua contração. O uso de instrumentos no auxílio de tratamento como os cones vaginais em especial em mulheres idosas, têm apresentado bons resultados, já que o tratamento conservador pode ser eficaz em pacientes por meio da melhora dos sinais clínicos e achados urodinâmicos,

demonstrando que a mulher pode melhorar o tônus da musculatura pélvica introduzindo na cavidade vaginal. A eletroestimulação do nervo tibial posterior para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, evidencia resultados significativos na qualidade de vida das pacientes e na perda urinária após o tratamento, afirmando que grande parte dos pacientes demonstraram continência após o tratamento. Dessa forma verificou que o tratamento fisioterapêutico associado aos seus recursos, contribuem na redução da frequência de perda de urina e ausência de desconforto ao realizar suas atividades diárias, e ainda foi observado melhora da força muscular e aumento do grau de contração.

Percebeu-se que os pacientes idosos, responderam positivamente ao tratamento fisioterapêutico, apresentando aumento de função muscular do assoalho pélvico após o tratamento. Portanto, se mostrou ser eficaz para tratar ou curar os sintomas de IU, independentemente do tipo clínico de incontinência apresentada (KNORTS, 2012).

4 CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos, pode-se concluir que a cinesioterapia do assoalho pélvico, a eletroestimulação do nervo tibial e o uso de instrumentos como o cone vaginal, obteve ganhos positivos e melhoras reais e significativas sobre a perda de urina diária e o alívio dos sinais e sintomas referidos, bem como na qualidade de vida diária das idosas portadoras de IU.

Em mulheres idosas a fisioterapia, por meio de um protocolo detalhado de cinesioterapia, teve capacidade de diminuir os sintomas e melhorou a qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária.

Por fim, observou-se que grande parte dos pacientes e profissionais ainda desconhecem a atuação do fisioterapeuta na reabilitação das disfunções do assoalho pélvico, como por exemplo, a incontinência urinária.

REFERÊNCIAS:

CAVENAGHI, Simone et al. Efeitos da fisioterapia na incontinência urinária feminina. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S.l.], v. 10, n. 4, p. 658-665, nov. 2020. ISSN 2238-2704. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/3260>. Acesso em: 08 Abril 2021.

Figueiredo, EM et al. Perfil sociodemográfico e clínico de usuárias de serviço de Fisioterapia Uroginecológica da rede pública. *Brazilian Journal of Physical Therapy* [online]. 2008, v. 12,

Freitas, Crislainy Vieira et al. Abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária em idosos na atenção primária em saúde. *Fisioterapia e Pesquisa* [online]. 2020, v. 27, n. 3, pp. 264-270. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19015527032020>. Acesso em: 8 Abril 2021.

HOLZSCHUH, Juliana Tornquist; SUDBRACK, Ana Cristina. Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós- menopausa: estudo de casos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S.l.], v. 9, n. 4, p. 498-504, nov. 2019. ISSN 2238-2704. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2542>. Acesso em: 11 Abril 2021.

Knorst, Mara R. et al. Intervenção fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária associada ao prolapso de órgão pélvico. *Brazilian Journal of Physical Therapy* [online]. 2012, v. 16, n. 2, pp. 102-107. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552012000200004>. Acesso em: 8 Abril 2021.

Oliveira, Jaqueline Ramos de e Garcia, Rosamaria Rodrigues Cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. 2011, v. 14, n. 2, pp. 343-351. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000200014>. Acesso em: 10 Abril 2021.

RUFINO, Priscila Thaís Santos de Oliveira; LEME, Ana Paula Cardoso Batista Paes. Efeito da eletroestimulação no nervo tibial posterior para bexiga hiperativa em mulheres: revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S.l.], v. 8, n. 3, p. 430-436, set. 2018. ISSN 2238-2704. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1966>. Acesso em: 10 Abril 2021.

TOMASI, Andreise Viana Rosa et al. Desafios para enfermeiros e fisioterapeutas assistirem mulheres idosas com incontinência urinária. *Enfermagem em Foco*, [S.l.], v. 11, n. 1, jun. 2020. ISSN 2357-707X. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2650/709>. Acesso em: 08 Abril 2021



Congresso Nacional de Inovações em Saúde
doity.com.br/conais2021

