

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE E INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA

Profa. Dra. Soraia Cristina Tonon da Luz, Coordenadora do Programa Reabilitar e Integrar (CEFID/UDESC),

[soraiaudesc@hotmail.com](mailto:soraiaudesc@hotmail.com)

Karla Thayse Kaestner, Acadêmica de Fisioterapia (CEFID/UDESC),

[kaestner.karla@gmail.com](mailto:kaestner.karla@gmail.com)

Marília Cavalli de Oliveira, Acadêmica de Fisioterapia (CEFID/UDESC),

[marilia91@gmail.com](mailto:marilia91@gmail.com)

Profa. Dra. Clarrisa Medeiros da Luz, Professora (CEFID/UDESC),

[clarissa@intercorp.com.br](mailto:clarissa@intercorp.com.br)

Profa. Dnda. Gesilani Júlia da Silva Honório, Professora (CEFID/UDESC),

[gesilani@hotmail.com](mailto:gesilani@hotmail.com)

Alice Henrique dos Santos, Bolsista, Acadêmica de Fisioterapia (CEFID/UDESC),

[alice\\_triathlon@hotmail.com](mailto:alice_triathlon@hotmail.com)

Ana Carina Coan, Acadêmica de Fisioterapia (CEFID/UDESC),

[anafisio.cbc@gmail.com](mailto:anafisio.cbc@gmail.com)

Thaís A. M. Conceição, Acadêmica de Fisioterapia (CEFID/UDESC),

[thaisalbanaz@hotmail.com](mailto:thaisalbanaz@hotmail.com)

Janeisa Frank Virtuoso, Doutoranda (CEFID/UDESC).

[janeisav@yahoo.com.br](mailto:janeisav@yahoo.com.br)

**Resumo:** A IU é a perda involuntária de urina e afeta o social e o psicológico da mulher. É válido o trabalho em grupo como forma de prevenção e tratamento e valorização da promoção em saúde. Objetivos: O trabalho de *Educação em Saúde e Incontinência Urinária* faz parte do PROGRAMA REABILITAR e INTEGRAR do CEFID/UDESC e tem como objetivo geral de levar a informação relativa à IU feminina e promover a realização de cinesioterapia para o Assoalho Pélvico, em grupo, semanalmente, tanto para mulheres com IU, quanto para aquelas que buscam a prevenção deste problema. Metodologia: Quatro encontros semanais; uso de recursos audiovisuais, dinâmicas de grupo e exercícios para o Assoalho Pélvico. Discussão e Conclusão: O trabalho em grupo possibilitou a troca de experiências e a construção de conhecimento entre as participantes. Além de ser um método pouco oneroso, conseguindo atingir a promoção e prevenção da saúde.

**Palavras-chave:** Incontinência Urinária. Fisioterapia. Educação em Saúde.

### HEALTH EDUCATION AND FEMALE URINARY INCONTINENCE

**Abstract:** The UI is the involuntary loss of urine and the social and psychological affects of women. It's worth the work group for prevention and treatment and recovery of health promotion. Objectives: The work of Health Education and Urinary Incontinence is part male of PROGRAM INTEGRATING CEFID rehabilitate and UDESC and aims to lead to general information on female urinary incontinence and promote realization of exercise for the pelvic floor as a group weekly, so for women with UI, and for those who seek to prevent this problem. Methodology: four weekly meetings; use of visual aids, group dynamics and exercises for the pelvic floor. Discussion and Conclusion: the study group enabled the exchange of experiences and knowledge building among the participants. Besides being cheap method, achieving the health promotion and prevention.

**Keywords:** Urinary Incontinence. Physiotherapy. Health Education.

### INTRODUÇÃO

A Incontinência Urinária (IU) é caracterizada pela perda involuntária de urina, afetando a vida social e pessoal da mulher. Existem três tipos principais de IU: Incontinência Urinária de Esforço (IUE); Incontinência Urinária de Urgência (IUU); e Incontinência Urinária Mista (IUM). A IUE é a forma mais comum, atingindo de 12,6 a 48% das mulheres (SOUZA et al, 2009). A

etiologia da IU é multifatorial, não sendo considerada uma patologia, e sim, sinais e sintomas que interferem na vida social, psicologia e íntima da mulher.

Dentro da população feminina, 30% delas não conseguem contrair o Assoalho Pélvico adequadamente (ZANETTI et al., 2007; JUNIOR et al., 2006; FONSECA et al., 2005), o que ressalva a necessidade do acompanhamento profissional qualificado (RIBEIRO; RAIMUNDO, 2005).

Nesse sentido, é necessária a realização de um trabalho em grupo com enfoque nas pedagogias participativas, trabalhando a prevenção e o tratamento; contribuindo para uma visão ampliada da saúde, promovendo a troca de experiências necessárias e a construção do conhecimento individual e coletivo (PEREIRA, 2003).

As atividades educativas em grupo permitem o debate e a reflexão, trazendo resultados expressivos. Os participantes sentem-se sujeitos ativos no processo de aprendizagem e podem beneficiar-se com as trocas de experiências que ocorrem entre os membros (MONTOVANI et al, 2011).

A assistência fisioterapêutica em pacientes com disfunção uroginecológica, por meio de uma abordagem educacional e intervencionista que valorize a promoção de saúde, é uma nova concepção de atendimento à mulher (MARQUES et al, 2005). Todavia, este modelo de intervenção com o intuito preventivo e educacional é pouco explorado na área da IU.

O trabalho de *Educação em Saúde e Incontinência Urinária* faz parte do PROGRAMA REABILITAR e INTEGRAR do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e tem o objetivo geral de levar a informação relativa à IU feminina. Também constituem-se objetivos da Educação em Saúde promover a realização de cinesioterapia para o Assoalho Pélvico, em grupo, semanalmente, tanto para mulheres com IU, quanto para aquelas que buscam a prevenção deste problema. Busca-se através de dinâmicas e vivências práticas que elucidem: anatomia do Assoalho Pélvico, tipos de IU, prevalência, etiologia, fatores desencadeantes ou estimulantes, cuidados, prevenção e tratamentos.

Tendo como objetivo, também, exaltar a importância da Universidade como promotora do desenvolvimento social através da prestação de serviços de qualidade que resultem na melhoria da qualidade de vida das mulheres atendidas.

## MÉTODOS

O trabalho baseou-se na dinâmica de grupo aberto, cuja estratégia consistiu na realização de diferentes atividades juntamente com o aprendizado de técnicas cinesioterapêuticas para a reeducação do Assoalho Pélvico. Para isso, utilizou-se linguagem de fácil compreensão, auxílio de recursos audiovisuais, cartazes ilustrativos e materiais didáticos como facilitadores e incentivadores da participação das integrantes do grupo.

Foram incluídas nesta ação, mulheres com diagnóstico médico de IUE e com o intuito preventivo. Realizou-se a avaliação inicial para determinar a Função Muscular do Assoalho Pélvico e o histórico uroginecológico dessas mulheres.

O grupo piloto foi constituído de oito mulheres, sendo realizados quatro encontros, um por semana e com duração de sessenta minutos, todos no turno da manhã. Foi adicionado um dia extra para confraternização e, principalmente, reflexão sobre o aprendizado. Às participantes, especialmente às mulheres com IU, reafirmou-se a importância da participação em todos os encontros tanto para o aprendizado quanto para realização da cinesioterapia específica do Assoalho Pélvico a fim de reduzir os sintomas de perdas urinárias.

A dinâmica dos encontros foi dividida em duas partes. Iniciava-se a ação explicando-se a proposta de trabalho de acordo com o tema escolhido para aquele encontro, esclarecendo quaisquer dúvidas, trocando informações e sempre buscando a integração das participantes.

Na segunda etapa do encontro, iniciava-se a realização da cinesioterapia para reeducação do Assoalho Pélvico, seguindo-se o protocolo da Educação Perineal Progressiva (TONON DA LUZ SC et al, 2011).

Com relação aos temas abordados, no primeiro encontro foi discutido sobre a anatomia e funções do Assolho Pélvico e sua relação com a IU. Uma palestra expositiva foi apresentada seguida de uma dinâmica de grupo. Para esta dinâmica, foi confeccionado um material didático pedagógico explicativo (figura 1) de ferro com o desenho da silhueta de uma mulher. Através de imãs os órgãos pélvicos deveriam ser colocados na sua posição correta. O objetivo principal dessa atividade foi ilustrar e explicar às mulheres a Função do Assolho Pélvico, conhecendo as estruturas envolvidas na promoção da Continência Urinária.

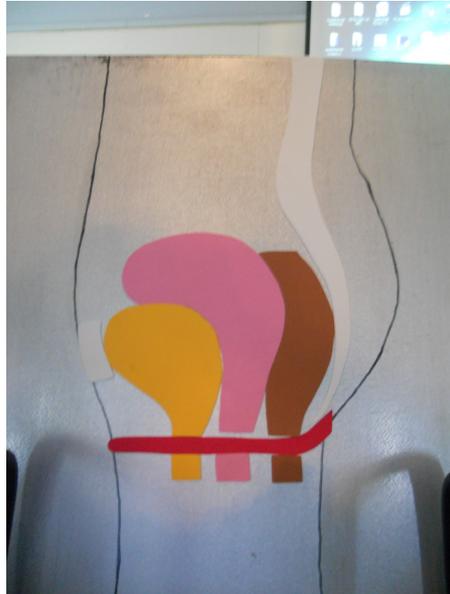


Figura 1: Material expositivo utilizado no primeiro encontro

Na segunda semana trabalhou-se o tema: Fatores de Risco à IU. Para se atingir o objetivo de repassar esse conhecimento de forma lúdica e criativa elaborou-se um jogo da memória (figura 2).

Cada carta apresentava o desenho de um fator. As participantes interagiram complementando com perguntas e competiram entre si com a brincadeira.



Figura 2: Jogo da memória com os fatores de Risco à Incontinência Urinária

O terceiro encontro foi destinado aos tipos de tratamento para a IU. Foram repassadas informações sobre os diversos tipos de tratamentos dando enfoque especial aos recursos fisioterapêuticos. Para facilitar a compreensão, trabalhou-se de forma lúdica com a palavra cruzada.

Com uma cartolina, desenhou-se o jogo com as letras de cada palavra (figura 3). De acordo com as dicas, as participantes interagiam e respondiam o determinado tipo de recurso

fisioterapêutico para o tratamento.

Os recursos fisioterapêuticos como: perineômetro, cones vaginais, eletroterapia e educador perineal foram apresentados às pacientes as quais puderam manuseá-los e questionar sobre a forma de utilização dos mesmos.

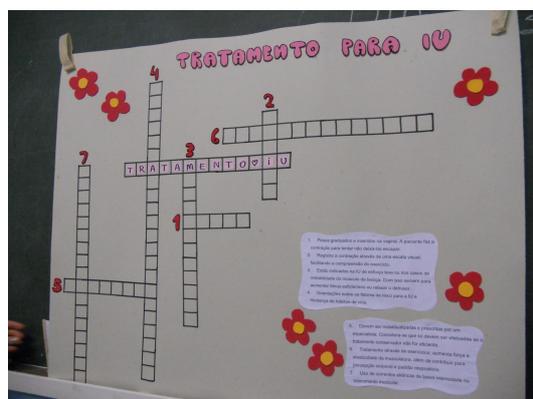


Figura 3: Palavra cruzada com os tipos de tratamento para a incontinência Urinária

No quarto e último encontro foi realizada uma revisão dos temas abordados anteriormente.

Para isso, fez-se uma dinâmica de tabuleiro humano. Através de materiais de artesanato foram feitas as casas do jogo e as próprias mulheres eram os pinos (figura 4).



Inserir figura 4: Jogo do tabuleiro Humano

Dentro dessa dinâmica existiam perguntas, frases para complementar e frases autoexplicativas sobre os conteúdos trabalhados, todos com o intuito de enfatizar e memorizar os temas abordados na Educação em Saúde.

No dia reservado para discussão e confraternização do grupo elas relataram o efeito positivo de todas as dinâmicas e o ganho de conhecimento a respeito do seu corpo e da IU.

## DISCUSSÃO

As dinâmicas de grupo são bons recursos utilizados para compartilhar vivências e aprendizado. Dentro da Saúde da Mulher, mais especificamente da IU, observou-se resultados expressivos utilizando este método somado ao uso de materiais educativos. De acordo com Marques e Freitas (2005), a utilização de recursos pouco onerosos, como a cinesioterapia acompanhada da

fisioterapia e palestras com cartilhas educativas, são positivos para obter melhoras reais e aparentemente significantes em mulheres com IUE.

A ação preventiva quanto a IU ainda é pouco implantada, contudo, este tipo de abordagem traz benefícios, conseguindo atender a população de forma mais ampla. Segundo Marques e Freitas (2005), programas com essas características tem possibilidade de serem amplamente difundidos e podem ser facilmente implementados em locais menos convencionais, como possibilidades terapêuticas menos onerosas de atenção à saúde da mulher, garantindo-lhes uma melhor qualidade de vida.

A Educação em Saúde tem como enfoque contribuir para uma visão ampla da saúde, promovendo troca de experiências necessárias e a construção do conhecimento individual e coletivo. A possibilidade de compartilhar questões físicas, afetivas e sociais é uma experiência positiva para as mulheres ao conviver com realidades e soluções diferentes (LIMA et al, 2010).

As atividades do grupo propiciaram o encontro de mulheres com o intuito de discutir sobre temas específicos e comuns entre elas. Segundo Pereira (2011), o acesso à informação e a troca de experiências contribuem para prevenção de morbidades e promoção da saúde, podendo estimular espaços de humanização, inclusão social e participação cidadã.

## CONCLUSÃO

O trabalho em grupo com a temática Educação em Saúde e Incontinência Urinária Feminina possibilitou, de forma viável, a discussão dos temas relativos à IU a um número maior de mulheres, além da construção de conhecimento entre as participantes.

A experiência adquirida pelos discentes foi benéfica para o aprendizado a respeito da IU e do trabalho em grupo na expressão do conhecimento de forma lúdica e criativa.

No último encontro, realizou-se uma dinâmica para que as mulheres pudessem dar seus feedbacks individuais com relação aos temas abordados, assim como, relatassem suas experiências quanto ao impacto do trabalho em grupo e a abordagem lúdica para a educação em saúde e IU.

Foram obtidos diversos relatos positivos sendo que as participantes afirmaram ganho no conhecimento da anatomia feminina e nos tipos de tratamento para suas queixas, além de se surpreenderem com alguns fatores de riscos abordados. A modificação de hábitos buscando a melhora da IU também fora comentado pelas participantes. Concluiu-se que esta ação conseguiu cumprir seu papel de forma coletiva, já que, atingiu o objetivo principal do projeto que foi a *Educação em Saúde na Incontinência Urinária Feminina*.

## REFERÊNCIAS

- FONSECA, E.S.M, et al. Validação do questionário de qualidade de vida (King's Health Questionnaire) em mulheres brasileiras com incontinência urinária. **Rev. Bras. Gineco. Obstet.**, v. 27, n.5, p. 235-242, 2005.
- JUNIOR, P.C.F. et al. Diagnóstico clínico e subsidiário da incontinência urinária. **Rev. Bras. Gineco. Obstet.**, v.28, n.1, p.54-62, 2006.
- LIMA, C. H. L. et al. Incontinência urinária: abordagem interdisciplinar em uma Unidade Básica de Saúde. **Rev. Ciências & Saúde**, Porto Alegre, v.3, n.2, p. 65-70, 2010.
- MANTOVANI, M. F. et al. As representações dos usuários sobre a doença crônica e a prática educativa. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre, v.32, n.4, 2011.
- MARQUES, K. S. F.; FREITAS, P. A. C. de. A cinesioterapia como tratamento da incontinência urinária na unidade básica de saúde. **Rev. Fisioterapia em movimento**, Curitiba, v.18, n.4, p. 63-67, 2005.
- PEREIRA, A.L.F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. **Cad. Saúde Pública**, v.19, n.5, p. 1527-1534, 2003.
- PEREIRA, A. V.; VIEIRA, A. L. S.; AMÂNCIO, A. filho. Grupos de educação em saúde: aprendizagem permanente com pessoas soropositivas para o HIV. **Trab. educ. Saúde (Online)**, Rio

de Janeiro, v. 9, n.1, mar./jun. 2011.

RIBEIRO, J.P.; RAIMUNDO, A. Satisfação sexual e percepção de saúde em mulheres com incontinência urinária. **Anais Psicol.**, v.23, n.3, p. 305-314, 2005.

SOUZA, E. C. et al. Estudo comparativo da função do assoalho pélvico em mulheres continentemente e incontinentemente na pós menopausa. **Rev. Bras Fisioter**, São Carlos, v. 13, n. 6, p. 535 – 541, nov./dez., 2009.

TONON DA LUZ, S. C. et al. **Educação Perineal Progressiva – EPP**: Em busca da Continência Urinária. São Paulo: Biblioteca 24 horas, 2011.

ZANETTI, N.R.D. et al. Impact of supervised physiotherapeutic pelvic floor exercises for treating female stress urinary incontinence. **Med J.** v.125, n.50, p.256-259, 2007.