



ISSN 2595-5519

## **A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES: Atuação da Fisioterapia**

Talita Viviane da Silva <sup>1</sup>

Leonardo Soares de Carvalho <sup>2</sup>

Camila Sant´Ana Crancianivov <sup>3</sup>

### **INTRODUÇÃO**

Durante o período gestacional, o organismo feminino é transformado por uma série de alterações. (SANTOS et al. 2006; BARACHO 2014). Tais alterações, como enfraquecimento do músculo abdominal devido a diástase abdominal para crescimento do feto, aumento das mamas, mudança do centro de gravidade anteriormente e hiperlordose lombar (BARACHO, 2014). Estes acometimentos podem impactar a sinergia muscular com os músculos do assoalho pélvico, músculos que contém os órgãos pélvicos e mantém a continência. Sendo assim, surgindo a sobrecarga sobre a região pélvica. (SILVA COSTA et al 2010).

Neste contexto, podem surgir incontinências urinárias e disfunções sexuais, a incontinência urinária é definida como qualquer perda de urina de maneira voluntária. (KLUBER et al. 2002); FERREIRA 2011). Em gestantes é frequente a incontinência urinária de esforço, perda urinária quando é submetida a algum esforço, devido as modificações hormonais, biomecânicas e fisiológicas do corpo humano (BARACHO 2014). A progesterona aumentada nesse período diminui a tonicidade da os músculos do assoalho pélvico, o aumento compressão do útero gera sobrecargas nesse sistema, interferindo na harmonia cinética funcional (LEMOS 2014). Os músculos do assoalho pélvico cumprem uma função essencial para nosso corpo, além de suporte e continência, participa ativamente da estática pélvica,

---

<sup>1</sup> DA SILVA, Talita Viviane: Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Faculdade do Vale do Jurena-AJES, MT. E-mail: talitaviviane2018@gmail.com

<sup>2</sup> CARVALHO, Leonardo Soares: Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologia, Fisioterapia e Professor do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Jurena –AJES - Juína, MT. E-mail Leonardo\_90801@hotmail.com

<sup>3</sup> CRANCIANINOV, Camila Sant´Ana: Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Fisioterapia e Professora do Curso de Fisioterapia - Faculdade do Vale do Jurena –AJES-Juína MT.E-mail: camila.cran@gmail.com.



**ISSN 2595-5519**

(BARBOSA et al. 2005; BARACHO 2014). São fundamentais para o trabalho expulsivo do parto, por isso devem ser treinados desde o início da gestação visando o trabalho de parto e prevenindo e/ou tratando possíveis incontinências urinárias (MOCCELLIN et al. 2016). Estudos (SANTOS et al. 2006) indicam que há um impacto negativo sobre a qualidade de vida, a atuação do fisioterapeuta nesse contexto de pacientes gestantes com incontinência urinária se torna fundamental. O profissional deve ser capacitado e entender todas as mudanças e alterações fisiológicas. (RIESCO et al. 2014).

## **2. DESENVOLVIMENTO**

Os estudos citados apontam que os métodos de Pilates e hidroterapia (CORREA et al. 2015; ANDREAZZA et al. 2008; ALVES 2012) influenciam na força do assoalho pélvico, preparam para o trabalho de parto, diminuem dor e desconfortos musculoesqueléticos, entretanto os estudos ressaltam que alguns fatores contribuem e/ou interferem como números de partos, o parto normal também pode interferir e causar a incontinência urinária gerando estresse diretamente sobre o assoalho pélvico (RIESCO et al.,2009.), a idade, tipos de parto, biótipo, sedentarismo. Além disso, as gestantes que procuram um auxílio profissional capacitado, tendem, segundo estudos (SILVEIRA et al 2012; FERREIRA 2011), ter mais confiança e segurança para o trabalho de parto e a recuperação se torna mais rápida em comparação com mulheres que não tiveram um acompanhamento fisioterapêutico.

É indicado que o profissional conheça as contra indicações na gestação e que se utilize os exercícios benéficos e seguros para esse momento, como os exercícios pélvicos específicos para músculos do assoalho pélvico, como de Exercícios Kegel (KEGEL 1948). As técnicas de Kegel usadas até hoje. Portanto (RAMOS, OLIVEIRA, 2010) utilizou os exercícios de Kegel onde era feitos com finalidade de contração perineal. (CORREA et al.,2015) utilizou os métodos de Kegel para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico. O fortalecimento da musculatura abdominal profunda com auxílio de métodos como Pilates (PILATES 1998) e exercícios funcionais, que além de auxiliar para minimizar os efeitos da incontinência urinária prepara a gestante para o trabalho de parto (MOCCELLIN et al. 2016).



**ISSN 2595-5519**

Segundo Ramos e Oliveira (2010) utilizaram os exercícios de Kegel são exercícios amplamente utilizados e de baixo custo e fácil acesso. Os exercícios de Kegel utilizados para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico em conjunto com o método Pilates, e dessa forma foi percebido a importância de utilizar duas técnicas associadas para melhor eficiência dos resultados. Os estudos apontam (CORREA et al.,2015), que além de auxiliar para minimizar os efeitos da incontinência urinária, dores e desconfortos musculoesqueléticos, permitem preparar a gestante para o trabalho de parto (GIACOPINI et al.2016; MOCCELLIN et al. 2016; MACHADO 2018).

Trata-se de um relato sobre a revisão de literatura. A amostra foi composta pelas produções científicas da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (Scielo por meio dos artigos disponíveis em periódicos nacionais, considerando os descritores na lista Health Science Descriptors/Medical Subject Headings (DeCS/MeSH) a saber: "gestante" "incontinência urinária" e "fisioterapia". Visto que objetivo do trabalho foi identificar estudos pertinentes e atuais entre os anos de publicação: 2007 a 2017.

Compreender através de uma revisão simples da literatura a atuação fisioterapêutica em pacientes gestantes com incontinência urinária, bem como analisar a eficácia das diversas abordagens fisioterapêuticas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As alterações e modificações podem influenciar a qualidade de vida da mulher durante a gestação, como a incontinência urinária. A compreensão do fisioterapeuta pode auxiliar dos específicos sendo todos estes direcionados e seguros para a gestante, com objetivos de melhorar a qualidade de vida e a execução das atividades de vida diária.

## **REFERÊNCIAS**



ISSN 2595-5519

ALVES, Débora Almeida Galdino. Influência da hidroterapia na gestação. **Rev Neurocienc**, v. 20, n. 3, p. 341-42, 2012.

ANDREAZZA, Estela Isadora; SERRA, Elizangela. A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. Trabalho de conclusão de curso de graduação. Cascavel. PR, 2008.

BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. In: Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 5.ed-Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2014

BARBOSA, Angélica Mércia Pascon et al. Efeito da via de parto sobre a força muscular do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, p. 677-682, 2005.

CORREA, Jéssica Nayara; MOREIRA, Bianca De Paula; Garcez, Valéria Ferreira. Ganho De Força Muscular Do Diafragma Pélvico Após Utilização Dos Métodos Pilates Ou Kegel Em Pacientes Com Incontinência Urinaria De Esforço. **Revista Uningá Review**, V. 23, N. 2, 2018.

FERREIRA, Cristiane Homsy Jorge. Fisioterapia na saúde da mulher: teoria e prática. **In: Fisioterapia na saúde da mulher: teoria e prática**. 2011.

GIACOPINI, S. M., de Oliveira, D. V., & de Araújo, A. P. S. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na **Gestação**. **Revista Biosalus**, 1(1) 2016.

KEGEL, Arnold H. Exercício de resistência progressiva na restauração funcional dos músculos perineais. **Jornal americano de obstetrícia e ginecologia**, v. 56, n. 2, p. 238-248, 1948.

MACHADO, Cristina Aparecida Neves Ribeiro. Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação. **Fisioterapia Brasil**, v. 7, n. 5, p. 345-350, 2018.

MOCCELLIN, Ana Silvia; RETT, Mariana Tirolli; DRIUSSO, Patrícia. Existe alteração na função dos músculos do assoalho pélvico e abdominais de primigestas no segundo e terceiro trimestre gestacional? **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 23, n. 2, p. 136-141, 2016.

PILATES, Joseph Hubertus et al. O retorno de Pilates à vida através da contrologia. Dinâmica de apresentação, 1998

RAMOS, Aline Leite; OLIVEIRA, Alessandra Andréa de Castro. Incontinência urinária em mulheres no climatério: efeitos dos exercícios de Kegel. **HÓRUS**, v. 5, n. 2, p. 264-275, 2017.



ISSN 2595-5519

RIESCO, Maria Luiza Gonzalez et al. Análise da força muscular perineal na gestação e no puerpério. In: **Teresina: Anais do VI Congresso Brasileiro de Enfermagem Obstétrica e Neonatal**. 2009.

RIESCO, Maria Luiza Gonzalez et al. Incontinência urinária relacionada à força muscular perineal no primeiro trimestre da gestação: estudo transversal. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 32-38, 2014.

SILVA COSTA, Edina et al. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 11, n. 2, 2010.