A FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA E NA MINIMIZAÇÃO DE SEUS IMPACTOS PSICOSSOCIAIS

PHYSIOTHERAPY IN WOMEN'S HEALTH: A THERAPEUTIC STRATEGY FOR URINARY INCONTINENCE AND THE REDUCTION OF ITS PSYCHOSOCIAL IMPACTS

Wandriane Pinto Costa
Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São José

Orientadora
Letícia Lima de Oliveira
Doutora em Neurologia
Mestre em Oncologia

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é uma condição comum entre as mulheres, caracterizada pela perda involuntária de urina, e leva a sérias conseqüências físicas, psicológicas, sociais e econômicas. O presente estudo visa discutir o papel da fisioterapia na saúde da mulher, com foco nas disfunções do assoalho pélvico e na abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária, destacando sua importância para a qualidade de vida e a clarificação das políticas públicas de saúde. Método de revisão narrativa da literatura de 2020 a 2025, com extração de artigos das bases de dados científicas nacionais e internacionais. A revisão dos estudos indica que o avanço da idade, multiparidade, obesidade, a menopausa e doenças crônicas, incluindo diabetes, são os principais fatores de risco para o desenvolvimento de IU. Os tipos de IU variam em classificação, sendo a incontinência urinária de esforço, a incontinência urinária de urgência e a incontinência urinária mista as mais prevalentes entre as mulheres. Os efeitos psicossociais relacionados à IU consistem em baixa autoestima, isolamento social, ansiedade, depressão e menor produtividade laboral. Entre as modalidades de tratamento conservador, a fisioterapia uroginecológica tem demonstrado ser eficaz e de baixo custo, consistindo em treinamento dos músculos do assoalho pélvico, biofeedback, eletroestimulação, cinesioterapia e educação em saúde. No entanto, nota-se que a IU continua sendo subdiagnosticada e insuficientemente tratada no serviço público, o que demonstra a necessidade de expandir o acesso ao tratamento fisioterapêutico no Sistema Único de Saúde (SUS). A fisioterapia na prevenção e tratamento da IU é fundamental e representativa de cuidados holísticos e de saúde ao longo do ciclo de vida.

Palavras-chave: Incontinência urinária. Fisioterapia pélvica. Saúde da mulher.

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) is a common condition among women, characterized by the involuntary loss of urine, and leads to serious physical, psychological, social, and economic consequences. This study aims to discuss the role of physiotherapy in women's health, focusing on pelvic floor dysfunctions and the physiotherapeutic approach to urinary incontinence, highlighting its importance for quality of life and the clarification of public health policies. A narrative literature review was conducted, covering the period from 2020 to 2025, extracting articles from national and international scientific databases. The review of studies indicates that advancing age, multiparity, obesity, menopause, and chronic diseases, including diabetes, are the main risk factors for the development of UI. Types of UI vary in classification, with stress urinary incontinence, urge urinary incontinence, and mixed urinary incontinence being the most prevalent among women. The psychosocial effects related to urinary incontinence (UI) include low self-esteem, social isolation, anxiety, depression, and reduced work productivity. Among conservative treatment modalities, urogynecological physiotherapy has proven to be effective and low-cost, consisting of pelvic floor muscle training, biofeedback, electrostimulation, kinesiotherapy, and health education. However, it is noted that UI continues to be underdiagnosed and insufficiently treated in the public health system, demonstrating the need to expand access to physiotherapy treatment within the Brazilian Unified Health System (SUS). Physiotherapy in the prevention and treatment of UI is fundamental and representative of holistic and life-long health care.

Keywords: Urinary incontinence. Pelvic floor physiotherapy. Women's health.

INTRODUÇÃO

A saúde da mulher é um componente central nas políticas públicas de saúde, considerando as particularidades biológicas, sociais e emocionais que permeiam todas as fases do ciclo vital feminino. Garantir atenção integral à mulher exige que o Sistema Único de Saúde (SUS) desenvolva ações que vão além do atendimento curativo, abrangendo a promoção do bem-estar, prevenção de doenças, identificação precoce de alterações funcionais e suporte às demandas específicas de cada fase da vida. Essas ações são essenciais para assegurar o direito universal à saúde, contribuindo para a

redução de desigualdades e para o fortalecimento da qualidade de vida da população feminina (DIAS et al., 2020).

A fisioterapia na saúde da mulher, reconhecida oficialmente como especialidade pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito, Resolução nº 372/2009), é fundamental no acompanhamento das transformações físicas, hormonais, sociais e emocionais que ocorrem desde a infância até o envelhecimento (BURTI, 2023). A atuação do fisioterapeuta especializado abrange diversas áreas, incluindo uroginecologia, coloproctologia, ginecologia, obstetrícia e mastologia, permitindo que intervenções sejam direcionadas conforme as necessidades de cada fase do ciclo vital feminino (MADUENHO et al., 2022).

Um dos focos principais da fisioterapia uroginecológica é a prevenção e reabilitação das disfunções do assoalho pélvico, incluindo a incontinência urinária (IU). Essa condição apresenta alta prevalência, afetando significativamente a qualidade de vida das mulheres, e está associada a limitações físicas, emocionais, ocupacionais, sexuais e sociais (LEITE, 2022). Diante desse cenário, ampliar o acesso à fisioterapia uroginecológica no SUS constitui uma estratégia essencial para reduzir os impactos negativos da IU, melhorar a funcionalidade feminina e prevenir complicações que poderiam demandar intervenções cirúrgicas ou tratamentos mais complexos (ALVES et al., 2022).

A relevância deste estudo se justifica pela elevada prevalência da incontinência urinária, que acomete uma parcela significativa da população mundial, sendo consideravelmente mais freqüente em mulheres. A IU interfere significativamente na vida social, profissional, sexual e na prática de atividades físicas, gerando impacto emocional e custos econômicos relevantes (OLIVEIRA et al., 2021). A fisioterapia uroginecológica apresenta-se como abordagem segura, não invasiva e eficaz, capaz de promover o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, melhorar o controle urinário, prevenir procedimentos cirúrgicos e favorecer a recuperação funcional (OLIVETTO et al., 2021).

O objetivo deste estudo é analisar a atuação da fisioterapia na saúde da mulher como estratégia terapêutica na IU e na minimização dos seus impactos psicossociais, focando, nas principais intervenções fisioterapêuticas individuais e coletivas para o atendimento de excelência dessas pacientes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A IU é uma condição prevalente entre mulheres em diferentes faixas etárias, caracterizada pela perda involuntária de urina que interfere diretamente na qualidade de vida. Estudos recentes indicam que a IU está associada a repercussões físicas, psicológicas, sexuais e sociais, acarretando limitações nas atividades cotidianas, prejuízos nas relações interpessoais e sentimentos de vergonha e isolamento (PIZZOL et al.,2020).

A prevalência da IU tende a crescer diante do envelhecimento populacional e da maior expectativa de vida das mulheres brasileiras, que ultrapassa 77 anos de idade (IBGE, 2024). Fatores como idade avançada, menopausa, multiparidade, obesidade e doenças crônicas, incluindo diabetes e condições respiratórias estão entre os principais determinantes dessa disfunção (BATMANI al., 2021). Em especial, a obesidade e a diabetes têm sido destacados como elementos que comprometem o funcionamento do assoalho pélvico, favorecendo a manifestação e o agravamento dos sintomas urinários (CORDEIRO, 2024).

A classificação da IU pode variar de leve a muito severa, dependendo da frequência e intensidade dos episódios de perda urinária. Pesquisas recentes reforçam que, embora a condição seja comum, não deve ser naturalizada como parte do processo de envelhecimento, mas sim considerada uma disfunção passível de diagnóstico precoce e tratamento efetivo (LIU et al., 2023).

Entre as opções terapêuticas, a fisioterapia uroginecológica é amplamente recomendada como intervenção de primeira linha. A prática inclui exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, educação em saúde e orientação sobre hábitos de

vida, demonstrando eficácia na redução de sintomas e até mesmo na prevenção de abordagens cirúrgicas (ANDRADE e INOCÊNCIO, 2023). Outra alternativa conservadora é o uso de pesos vaginais, dispositivos não invasivos e de baixo custo que podem ser utilizados por mulheres com contraindicação cirúrgica ou enquanto aguardam tratamento definitivo, mostrando-se seguros e eficazes na redução das perdas urinárias (SILVA et al, 2025).

Apesar das evidências científicas que sustentam o manejo conservador da IU, a literatura recente revela que essa condição ainda é invisibilizada nos serviços públicos de saúde, permanecendo subdiagnosticada e pouco abordada nas consultas de rotina. Muitas mulheres não relatam seus sintomas por vergonha ou por acreditarem que o problema seja “normal” para a idade, o que contribui para itinerários terapêuticos longos e marcados por barreiras de acesso (SILVA et al, 2024).

Nesse sentido, as Redes de Atenção à Saúde (RAS) e a Atenção Primária à Saúde (APS) têm papel essencial no enfrentamento da IU. É necessário ampliar a capacitação de profissionais, incluírem ações de educação em saúde e fortalecer a integração entre os diferentes níveis de atenção, a fim de garantir cuidado integral, humanizado e centrado na mulher (MALINAUSKAS, et al.,2022). Assim, assegurar que a IU seja contemplada nas políticas públicas de saúde, representa passo fundamental para reduzir impactos e promover maior qualidade de vida às mulheres.

TIPOS DE INCONTINÊNCIA

A IU é caracterizada pela perda involuntária de urina, que pode ocorrer em diferentes contextos e apresentar múltiplas causas fisiológicas ou funcionais. De acordo com a literatura recente, os tipos mais prevalentes são a incontinência urinária de esforço (IUE), a incontinência urinária de urgência (IUU) e a incontinência urinária mista (IUM) (ALVES et al., 2022).

A IUE é definida pela perda involuntária de urina durante atividades que aumentam a pressão intra-abdominal, como tossir, espirrar, rir, correr ou levantar peso. Essa condição está freqüentemente associada à fraqueza dos músculos do assoalho pélvico,

à deficiência do esfíncter uretral e a fatores como partos vaginais múltiplos obesidade e alterações hormonais decorrentes da menopausa. (SILVA et al., 2024).

Já a IUU caracteriza-se pela perda de urina precedida de uma vontade súbita e incontrolável de urinar, sendo geralmente causada por contrações involuntárias do músculo detrusor. Pacientes com esse tipo de IU relatam sintomas de urgência miccional, aumento da freqüência urinária e noctúria, o que afeta significativamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico. (SILVA et al., 2024).

A IUM combina características dos dois tipos anteriores, apresentando tanto episódios de perda urinária aos esforços quanto urgência miccional. Essa forma é bastante comum em mulheres idosas, refletindo a coexistência de alterações musculares e neurológicas no trato urinário inferior (SILVA et al., 2024).

A classificação dos graus da IU está relacionada à severidade da perda urinária e à intensidade do esforço que a desencadeia. No grau I, a perda ocorre apenas em grandes esforços, como tossir ou espirrar; no grau II, manifesta-se durante atividades físicas leves ou esforços moderados; e no grau III, observa-se perda contínua ou diante de mínimos esforços. Essa classificação é essencial para orientar o diagnóstico e a escolha do tratamento fisioterapêutico mais adequado (PEREIRA et al., 2021).

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da incontinência urinária (IU) é realizado com base na queixa de perda involuntária de urina, conforme definido pela Sociedade Internacional de Continência. A IU é uma condição crônica que se desenvolve gradualmente e pode piorar ao longo do tempo. Fatores como escassez de estrogênio, paridade, idade avançada e outras condições relacionadas ao assoalho pélvico são determinantes na etiologia da IU. O diagnóstico também pode incluir a avaliação da função dos músculos do assoalho pélvico (MAP), que desempenham papel crucial na continência urinária (FRANÇA e LIVRAMENTO, 2023).

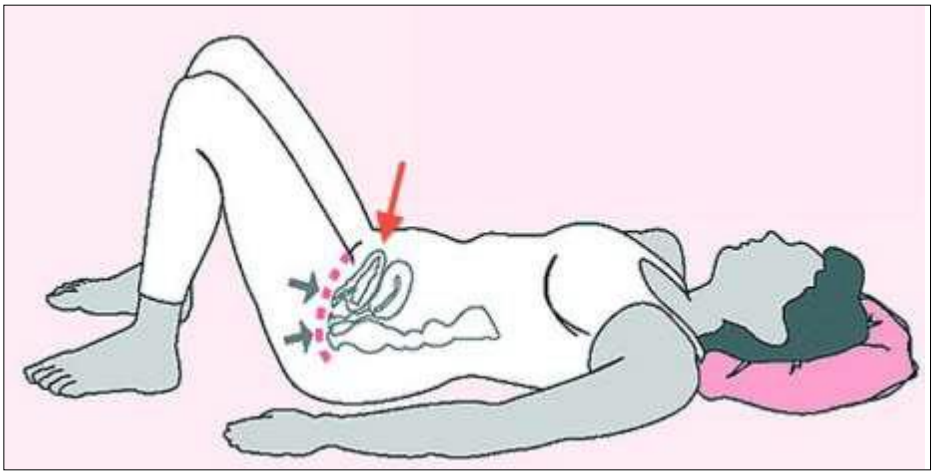
Diversos testes são utilizados para o diagnóstico e monitoramento da IU, tanto de forma subjetiva quanto objetiva. Além disso, testes funcionais como a avaliação física, o uso de dinamômetro, eletromiografia, ultrassonografia, ressonância magnética, diário miccional são amplamente empregados na prática clínica para mensurar a gravidade e evolução do quadro (GHADERI et al., 2023).

TRATAMENTO

O tratamento da incontinência urinária (IU) depende da gravidade do caso e pode envolver abordagens cirúrgicas ou conservadoras. A fisioterapia se destaca como método não invasivo, utilizando técnicas como exercícios de Kegel, eletroestimulação e biofeedback para fortalecer o assoalho pélvico e reduzir as perdas urinárias (PEREIRA et al., 2021).

O treinamento dos MAP, também conhecido como exercícios de Kegel (Figura 1), é amplamente recomendado como terapia inicial para o tratamento da incontinência urinária (IU). Esses exercícios visam fortalecer a musculatura perineal, melhorando o controle urinário e a função do assoalho pélvico (SILVA et al., 2025).

Figura 1 - Exercícios de Kegel



Fonte: Adaptado de Pereira, Silva e Leite (2021).

A estimulação elétrica (Figura 2) constitui outra modalidade terapêutica eficaz, atuando por meio da estimulação dos nervos suprapúbico, transvaginal, sacral e tibial, promovendo o fortalecimento muscular e a modulação da atividade vesical (GHADERI et al., 2023).

Figura.2-Eletro estimulação elétrica

Fonte: Adaptado de Pereira, Silva e Leite (2021).

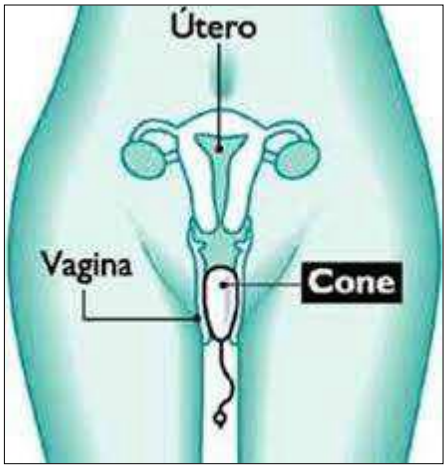
O biofeedback é freqüentemente utilizado como recurso complementar, auxiliando na percepção e controle da contração dos músculos pélvicos durante o treinamento, o que aumenta a adesão e a eficácia dos exercícios. Essa técnica tem apresentado resultados promissores em diferentes faixas etárias (SILVA et al., 2025) (Figura 3).

Figura 3- Biofeedback

Fonte: Adaptado de Pereira, Silva e Leite (2021).

Além disso, o uso de cones vaginais (Figura 4), que são dispositivos de diferentes pesos inseridos na vagina para induzir contrações involuntárias dos músculos do assoalho pélvico, mostra-se eficaz especialmente em mulheres com dificuldade de percepção muscular. Já os pessários, tradicionalmente indicados para casos de prolapso genital, também têm se mostrado úteis no controle da IU, principalmente em pacientes com contraindicação cirúrgica (SILVA et al., 2025).

Figura 4 - Técnica intracavitária utilizando Cones vaginais



Fonte: Adaptado de Pereira, Silva e Leite (2021).

IMPACTOS PSICOSSOCIAS

A incontinência urinária exerce um impacto negativo significativo na vida das mulheres, afetando não apenas o bem-estar físico, mas também os aspectos emocionais e sociais. Essa condição frequentemente leva à diminuição da autoestima, isolamento social e redução da participação em atividades físicas e de convivência. O medo constante de episódios de perda urinária pode desencadear sentimentos de ansiedade e depressão, comprometendo a qualidade de vida e as relações interpessoais. Além das repercussões psicossociais, a IU também acarreta conseqüências econômicas, relacionadas aos custos com produtos absorventes, tratamentos e à possível queda na produtividade laboral (TEIXEIRA et al., 2024).

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, elaborada com o objetivo de reunir, analisar e discutir produções científicas acerca da incontinência urinária feminina, suas repercussões psicossociais e as contribuições da fisioterapia na promoção da saúde da mulher.

A pesquisa baseou-se em materiais científicos publicados entre os anos de 2020 e 2025, com o intuito de assegurar a atualidade das informações e possibilitar a identificação do estado atual do conhecimento sobre o tema, das principais abordagens terapêuticas empregadas e dos impactos psicossociais associados à incontinência urinária.

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (ScientificElectronic Library Online), PubMed/MEDLINE.Ostermos de busca foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e incluíram os descritores: *“incontinência urinária”*, *“fisioterapia”*,”*saúde da mulher”*,*“repercussões psicossociais”*,*“assoalhopélvico”*,"*urinaryincontinence", "physiotherapy", "women'shealth", "psychosocialrepercussions*" and "*pelvicfloor"*.

Foram incluídos estudos que atendessem aos seguintes critérios:

- Publicações compreendidas entre 2020 e 2025;
- Pesquisas voltadas à incontinência urinária feminina e suas repercussões psicossociais;
- Trabalhos que descrevessem ou analisassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção, tratamento ou reabilitação;
- Textos completos, disponíveis gratuitamente e de acesso online, redigidos nos idiomas português e inglês.

Foram excluídos:

- Artigos duplicados entre as bases pesquisadas;

- Estudos voltados à população masculina, infantil ou animal;
- Pesquisas que não relacionassem a incontinência urinária à atuação fisioterapêutica;
- Publicações anteriores a 2020.

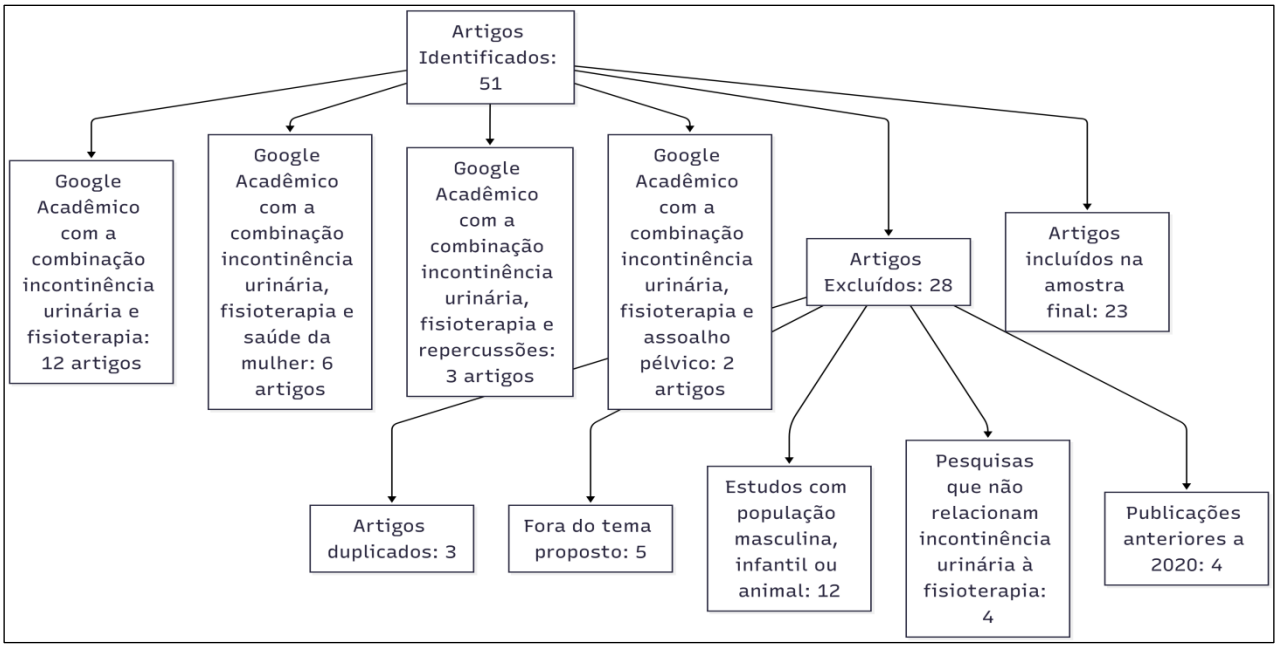
Procedimentos de Análise

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos para identificar os estudos potencialmente relevantes. Em seguida, procedeu-se à leitura analítica e interpretativa dos textos selecionados, com o objetivo de identificar os principais aspectos psicossociais decorrentes da incontinência urinária e as estratégias fisioterapêuticas utilizadas para a promoção da saúde, reabilitação e melhora da qualidade de vida das mulheres afetadas.

Os dados obtidos foram organizados de forma crítica e comparativa, permitindo a construção de uma síntese narrativa das evidências disponíveis e a identificação de lacunas na literatura, contribuindo para reflexões sobre a ampliação e o fortalecimento da atuação fisioterapêutica na saúde da mulher.

No processo de busca, foram identificados 51 artigos no Google Acadêmico utilizando diferentes combinações de descritores. Desses, 12 artigos estavam relacionados à combinação “incontinência urinária e fisioterapia”, 6 artigos à combinação “incontinência urinária, fisioterapia e saúde da mulher”, 3 artigos à expressão “incontinência urinária, fisioterapia e repercussões” e 2 artigos à combinação “incontinência urinária, fisioterapia e assoalho pélvico”.

Após a triagem inicial, foram excluídos 28 estudos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, sendo 3 por duplicidade, 5 por estarem fora do tema proposto, 12 por se tratarem de pesquisas direcionadas a populações masculina, infantil ou animal, e 8 por serem publicações anteriores a 2020 ou não relacionarem a incontinência urinária à atuação fisioterapêutica. Ao término do processo de seleção, 23 artigos compuseram a amostra final, por atenderem aos critérios estabelecidos e apresentarem relevância para o objetivo da pesquisa.



RESULTADOS

O quadro 1 sintetiza os estudos que foram incluídos na revisão e serão discutidos posteriormente.

Quadro 1: Quadro de Resultados (2020–2025)

Título do Artigo	Autor(es) / Ano	Objetivo	Resultados
Implantação do serviço ambulatorial de fisioterapia pélvica no contexto do SUS	Dias et al. (2020)	Descrever a experiência de implantação de um serviço de fisioterapia pélvica em unidade pública de saúde.	A inserção do serviço ampliou o acesso das mulheres aos cuidados uroginecológicos e promoveu melhora significativa da qualidade de vida.
Prevalência de incontinência urinária e impacto na qualidade de vida em usuárias da APS	Alves et al. (2022)	Identificar a prevalência de incontinência urinária e seus impactos na vida de mulheres	Elevada prevalência de IU associada a idade e multiparidade, afetando negativamente o bem-

		atendidas na Atenção Primária.	estar físico e emocional.
O papel da fisioterapia na saúde pélvica	Burti (2023)	Analisar aimportância da fisioterapia pélvica na prevenção e tratamento das disfunções do assoalho pélvico.	A fisioterapia pélvica é essencial na promoção da saúde feminina, com eficácia comprovada na reabilitação e prevenção da IU.
Perfil do conhecimento de mulheres sobre a atuação do fisioterapeuta na saúde da mulher	Maduenho et al. (2022)	Avaliar o conhecimento de mulheres sobre a atuação do fisioterapeuta na saúde feminina.	A maioria desconhecia as atribuições da fisioterapia pélvica, reforçando a importância de ações educativas.
Aspectos restritivos para manejo da incontinência urinária na APS	Ficanha et al. (2022)	Investigar barreiras enfrentadas por fisioterapeutas da Atenção Primária no manejo da IU.	Identificou carência de recursos, sobrecarga e falta de capacitação como barreiras ao atendimento.
Fisioterapia no tratamento da incontinência urinária na saúde da mulher	Andrade & Inocêncio (2023)	Revisar a literatura sobre a eficácia da fisioterapia no tratamento da IU feminina.	Exercícios perineais, eletroterapia e biofeedback mostraram eficácia no controle urinário e na autoestima.
Incontinência urinária e qualidade de vida: revisão sistemática e meta-análise	Pizzol et al. (2021)	Avaliar o impacto da IU na qualidade de vida das mulheres.	Forte impacto negativo da IU nas atividades diárias, vida sexual e bem-estar emocional.
A intervenção da	Olivetto et al. (2021)	Investigar a	O tratamento reduziu

fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço		efetividade de protocolos fisioterapêuticos na IU de esforço.	significativamente os episódios de perda urinária e melhorou o tônus pélvico.
Mulheres com incontinência urinária: análise do perfil e impacto no caminho até o diagnóstico	Cordeiro et al. (2024)	Descrever o perfil clínico e o itinerário terapêutico de mulheres com IU.	Verificou-se demora na busca por atendimento e desconhecimento sobre a fisioterapia, indicando necessidade de rastreamento precoce.
Fisioterapia na incontinência urinária em mulheres: revisão integrativa	Silva et al. (2024)	Sistematizar evidências sobre a atuação fisioterapêutica na IU.	Reafirmou a eficácia dos exercícios do assoalho pélvico e do biofeedback na melhora funcional e emocional.
Atuação da fisioterapia na IU na atenção primária à saúde	Malinauskas & Torelli (2022)	Analisar o papel da fisioterapia na atenção primária voltada à IU feminina.	A fisioterapia é essencial para o cuidado integral da mulher e deve ser fortalecida nas políticas públicas.
Fisioterapia em pacientes com incontinência urinária de esforço: revisão e meta-análise	Ghaderi et al. (2023)	Avaliar a eficácia da fisioterapia na IU de esforço.	O treinamento dos músculos do assoalho pélvico reduziu significativamente os sintomas e melhorou a qualidade de vida.
Incontinência urinária de esforço em	Teixeira et al. (2024)	Revisar os impactos físicos e psicossociais	A IU afeta autoestima, vida social e

mulheres: uma revisão literária		da IU de esforço em mulheres.	emocional, sendo a fisioterapia uma intervenção eficaz e segura.
Prevalência e fatores relacionados à incontinência urinária em mulheres idosas em todo o mundo: uma revisão sistemática abrangente e meta-análise de estudos observacionais	Batmani, S. et al. (2021)	Analisar a prevalência global da incontinência urinária em mulheres idosas e identificar fatores associados.	A prevalência foi elevada, principalmente entre idosas com múltiplos partos, obesidade e doenças crônicas, reforçando a importância de estratégias preventivas e de manejo fisioterapêutico.
Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária	Oliveira, Andressa Thaisy Ribeiro de; Silva, Mylena de Menezes e; Peres, Maria Glesilene Ponte. (2021)	Avaliar os efeitos da fisioterapia pélvica na melhora da incontinência urinária em mulheres.	A fisioterapia pélvica promoveu fortalecimento muscular e melhora significativa no controle urinário e qualidade de vida.
Assoalho pélvico e sua relação com a incontinência urinária: causa e tratamento fisioterapêutico	França, I. D. M.; Livramento, R. A. (2023)	Investigar a relação entre a disfunção do assoalho pélvico e a IU e discutir o tratamento fisioterapêutico	Constatou-se que o fortalecimento e o treinamento do assoalho pélvico são fundamentais para reabilitação e

			prevenção da IU.
Contribuições da fisioterapia para a Atenção Primária à Saúde a partir da residência multiprofissional	Freitas, L. O. et al. (2024)	Relatar a experiência da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde e sua contribuição para o cuidado integral.	.A fisioterapia ampliou o acesso e promoveu ações preventivas e educativas voltadas à saúde da mulher.
Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil	IBGE (2024)	Apresentar indicadores sociais e demográficos sobre a população feminina brasileira.	Mostram o envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida, fatores que elevam a prevalência da IU.
Conhecimento de brasileiras acerca da fisioterapia em saúde da mulher: um estudo transversal	Leite, N. M. (2022)	Avaliar o conhecimento das mulheres sobre a atuação da fisioterapia na saúde feminina.	Revelou baixo conhecimento sobre fisioterapia pélvica, indicando a necessidade de campanhas educativas.
Incontinência urinária na mulher: classificação, métodos diagnósticos e condutas terapêuticas	Liu, B. M. et al. (2023)	Revisar os principais tipos de IU, métodos diagnósticos e condutas terapêuticas.	A fisioterapia foi destacada como primeira linha de tratamento, com eficácia comprovada.
A influência da cinesioterapia no	Pereira, É. R. et al. (2021)	Analisar o papel da cinesioterapia no	A cinesioterapia mostrou-se eficaz no

tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão		tratamento da IU feminina.	fortalecimento muscular e no controle das perdas urinárias.
Identificar os efeitos da fisioterapia no manejo da incontinência urinária em mulheres por meio da utilização do uso biofeedback	Silva, E. F. et al. (2024)	Investigar os efeitos do biofeedback no tratamento fisioterapêutico da IU.	O biofeedback melhorou o controle muscular e reduziu a freqüência das perdas urinárias.
Tratamento clínico da incontinência urinária: exercícios, biofeedback, cones e pessários	Silva, J. F. et al. (2025)	Avaliar abordagens clínicas e conservadoras no tratamento da IU.	As terapias conservadoras apresentaram bons resultados, reduzindo a necessidade de cirurgias.

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

DISCUSSÃO

A Incontinência Urinária (IU) feminina permanece como um importante problema de saúde pública. Os estudos analisados nesta revisão explicam que essa condição afeta dimensões físicas emocionais e sociais da vida das mulheres. Ao retomar o objetivo deste estudo, compreendendo os impactos psicossociais da IU na saúde da mulher e a eficácia das intervenções fisioterapêuticas, observa-se que a literatura é consistente ao apontar que essa condição interfere diretamente na autoestima, nas relações interpessoais, na vida sexual e na participação social, reforçando a necessidade de abordagens terapêuticas completas e humanizadas.

Estudos como os de Dias et al. (2020) evidenciam que a ampliação da atuação da fisioterapia pélvica no SUS contribui significativamente para melhorar a qualidade de vida, uma vez que promove acesso ao tratamento especializado. Esse argumento se relaciona aos achados de Maduenho et al. (2022), que identificaram baixo

conhecimento das mulheres sobre o papel da fisioterapia na saúde feminina, e de Cordeiro et al. (2024), que apontam que muitas pacientes percorrem longos itinerários até receberem orientação adequada. Em conjunto, esses estudos reforçam a importância de estratégias educativas e de maior divulgação do papel do fisioterapeuta na APS.

Em relação à epidemiologia os autores como Alves et al. (2022), Batmani et al. (2021) confirmam que idade avançada, multiparidade, obesidade e doenças crônicas estão entre os principais determinantes da IU. Esses achados sustentam a relevância da abordagem preventiva, tema reforçado por Malinauskas e Torelli (2022), que destacam a importância da atuação fisioterapêutica na Atenção Primária como forma de reduzir a incidência e promover envelhecimento saudável.

Analisando os impactos emocionais e psicossociais, os estudos analisados são convergentes. Pesquisadores como Pizzol et al. (2021) e Teixeira et al. (2024) evidenciam que a IU está associada a sentimentos de vergonha, medo de exposição, isolamento social, ansiedade, depressão e diminuição da autoestima. Esses elementos reforçam a necessidade de compreender a IU para além de seus aspectos físicos, reconhecendo-a como uma condição com forte repercussão subjetiva. A literatura também mostra que a recuperação da continência está diretamente relacionada à melhora emocional, trazendo benefícios que ultrapassam o controle miccional.

As intervenções fisioterapêuticas se destacam como primeira linha de tratamento, sendo defendidas por diversos autores. Burti (2023) reforça que a fisioterapia pélvica é fundamental na prevenção e reabilitação das disfunções do assoalho pélvico. Andrade e Inocêncio (2023), Olivetto et al. (2021) e Liu et al. (2023) igualmente apontam resultados significativos na redução dos episódios de perda urinária. Entre as técnicas mais utilizadas, Silva et al. (2024; 2025), Pereira et al. (2021) e Ghaderi et al. (2023) descrevem a eficácia de exercícios de Kegel, cinesioterapia, biofeedback, eletroestimulação, cones vaginais e pessários, os quais promovem melhora da força muscular, do controle miccional e da percepção corporal.

Além dos benefícios físicos, a literatura aponta que o tratamento fisioterapêutico também promove melhora emocional e social. Estudos como os de Silva et al. (2024) e Andrade e Inocêncio (2023) mostram que a reabilitação aumenta a autoconfiança das

mulheres, possibilita retomada de atividades do cotidiano e contribui para a reconstrução da autoestima. França e Livramento (2023) e Oliveira et al. (2021) reforçam que o fortalecimento do assoalho pélvico também possui impacto preventivo, consolidando a importância da fisioterapia tanto como cuidado reabilitador quanto educativo.

Embora existam diferentes abordagens e métodos nos estudos revisados, a literatura converge ao demonstrar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas e a relevância de incluir esses cuidados na rotina dos serviços de saúde. Algumas limitações metodológicas podem ser identificadas, como diferenças entre os protocolos, tamanho reduzido das amostras e a escassez de estudos de longa duração. Mesmo assim, os resultados disponíveis demonstram de forma clara a importância da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária.

Em resumo, esta revisão demonstra que a incontinência urinária é uma condição multifatorial com repercussões significativas, e que a fisioterapia do assoalho pélvico constitui intervenção eficaz, segura e essencial para a reabilitação física e emocional das mulheres. Os estudos analisados reforçam a importância de ampliar o acesso aos serviços fisioterapêuticos, fortalecer ações educativas e promover pesquisas que aprofundem os impactos psicossociais e a continuidade dos resultados ao longo do tempo. Dessa forma, a fisioterapia se apresenta como ferramenta indispensável para o cuidado integral e humanizado da saúde da mulher.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados reforçam que a IU ultrapassa os limites de uma disfunção exclusivamente fisiológica, configurando-se como um problema de saúde pública que afeta a autoestima, a vida sexual, a participação social, o desempenho ocupacional e o bem-estar psicológico. Esses impactos evidenciam a necessidade de um cuidado integral, humanizado e interprofissional.

De forma consistente, a literatura demonstra que a fisioterapia na saúde da mulher, especialmente no campo da uroginecologia, desempenha papel central na prevenção, tratamento e reabilitação da IU. Intervenções como exercícios de

fortalecimento do assoalho pélvico, cinesioterapia, eletroestimulação, biofeedback, cones vaginais e pessários se mostraram eficazes na redução dos episódios de perda urinária, no aumento da força muscular, na melhora do controle miccional e na promoção da percepção corporal. Além disso, os resultados ultrapassam o plano físico e contribuem para o aumento da autoestima, da autonomia e da qualidade de vida das pacientes.

Os resultados também evidenciam desafios importantes, como o desconhecimento das mulheres sobre a fisioterapia pélvica, a dificuldade de acesso a serviços especializados, a baixa notificação da IU e a insuficiente capacitação dos profissionais na Atenção Primária à Saúde. Esses fatores contribuem para itinerários terapêuticos prolongados e para a naturalização da disfunção, impedindo o diagnóstico precoce e o tratamento oportuno.

Diante disso, torna-se fundamental fortalecer políticas públicas que ampliem a oferta de fisioterapia pélvica no Sistema Único de Saúde, promovam ações educativas e favoreçam a integração entre os diferentes níveis de atenção. Além disso, é recomendada a condução de pesquisas de longo prazo e de ensaios clínicos mais consistentes, capazes de aprofundar a compreensão sobre os efeitos a longo prazo das intervenções fisioterapêuticas e sobre as repercussões psicossociais da IU.

Conclui-se que a fisioterapia representa uma estratégia terapêutica segura, efetiva e indispensável para o manejo da incontinência urinária feminina, contribuindo para a reabilitação funcional, o fortalecimento da autoestima e a melhoria global da qualidade de vida. Investir em acesso, educação em saúde e qualificação profissional é essencial para que esse cuidado alcance todas as mulheres que dele necessitam.

REFERÊNCIAS

ALVES, Camila Amâncio et al. Prevalência de incontinência urinária, impacto na qualidade de vida e fatores associados em usuárias de Unidades de Atenção Primária à Saúde. **Fisioterapia em Movimento**, ,v. 35, p. e35604, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/fm.2022.35604.0. Acesso em: 13 set. 2025.

ANDRADE, Nádia Vargas Reis de; INOCÊNCIO, Nelma Monteiro. Fisioterapia no tratamento da incontinência urinária na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 12, n. 13, e93121344227, 2023. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i13.44227. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/44227. Acesso em: 14 set. 2025.

BATMANI, Sedighe et al. Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adults women worldwide: a comprehensive systematic review and meta-analysis of observational studies. **BMC Geriatrics**, v. 21, n. 212, p. 1-13, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12877-021-02135-8. Acesso em: 15 set. 2025.

BURTI, Juliana Schulze. O papel da Fisioterapia na saúde pélvica. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 30, p. e00000023en, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1809-2950/e00000023pt. Acesso em: 14 set. 2025.

CORDEIRO, Hartt Hindenburg Medeiros. Mulheres com incontinência urinária - IU: análise do perfil e impacto no caminho percorrido até o diagnóstico. 2024. 84 f. Trabalho de Conclusão de Mestrado (Mestrado Profissional em Saúde da Família - PROFSAÚDE) – Centro de Ciências Médicas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/35494. Acesso em: 15 set. 2025.

DIAS, Sávia Francisca Lopes et al. Implantação do serviço ambulatorial de fisioterapia pélvica no contexto do Sistema Único de Saúde. **Journal Health NPEPS**, [S.l.], v. 5, n. 2, p. 393-410, jul./dez. 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.30681/252610104826. Disponível em: https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/4826. Acesso em: 13 set. 2025.

FICANHA, ElidianeEmanueli; BRAZ, Melissa Medeiros; MIRANDA, Fernanda Alves Carvalho de. Aspectos restritivos para manejo da incontinência urinária: percepção de fisioterapeutas da atenção primária à saúde. **Revista Saúde e Meio Ambiente, v. 14, n. 2, p. 218-234, 2022.** Disponível em: https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/15806.Acesso em: 13 set. 2025.

FRANÇA, Italo Diego Magalhães; LIVRAMENTO, Rosileide Alves. Assoalho pélvico e a incontinência urinária: causa e tratamento fisioterapêutico. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, *[S. l.]*, v. 5, n. 5, p. 4023–4034, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p4023-4034. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/970. Acesso em: 19 out. 2025.

FREITAS, Lorena de Oliveira et al. Contribuições da fisioterapia para a Atenção Primária à Saúde a partir da residência multiprofissional. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 37, e37119.0, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/fm.2024.37119.0. Acesso em: 13 set. 2025.

GHADERI, FARIBA. et al. Physiotherapy in Patientswith Stress UrinaryIncontinence: A Systematic Review and Meta-analysis. **Urology Researchand Practice**, [S.l.], v. 49, n. 5, p. 293-306, 2023. DOI: 10.5152/tud.2023.23018. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10646808/ Acesso em: 13 set. 2025.

IBGE.Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia>. Acesso em: 15 set 2025.

LEITE, Natiely Martins. Conhecimento de brasileiras acerca da fisioterapia em saúde da mulher:um estudo transversal. 2022. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, RN, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/48317. Acesso em: 13 set. 2025.

LIU, Bruno Manliang et al. Incontinência urinária na mulher: classificação, métodos diagnósticos e condutas terapêuticas. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 9, n. 3, p. 9622-9638, mar. 2023. DOI: 10.34117/bjdv9n3-050. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/57841. Acesso em: 15 set. 2025

MADUENHO, Tatiane dos Reis Chagas et al. Perfil do conhecimento de mulheres sobre a atuação do fisioterapeuta na saúde da mulher. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, n. 3, p. 252-257, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1809-2950/21005029032022PT. Acesso em: 13 set. 2025.

MALINAUSKAS, Ana Paula; TORELLI, Luiza. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 46, n. 2, p. 171-183, abr./jun. 2022. DOI: 10.22278/2318-2660.2022.v46.n2.a3644. Disponível em: https://doi.org/10.22278/2318-2660.2022.v46.n2.a3644. Acesso em: 15 set 2025.

MOURÃO, Janciara Azevedo. Incontinência urinária em mulheres assistidas na atenção primária à saúde: prevalência, gravidade e impacto na qualidade de vida. 2021. 87 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde da Mulher e da Criança) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/62068>. Acesso em: 13 set. 2025.

OLIVEIRA, Andressa Thaisy Ribeiro de; SILVA, Mylena de Menezes e; PERES, Maria Glesilene Ponte. Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária: uma revisão de literatura. **Revista Cathedral**, Boa Vista, v. 3, n. 2, p. 48-55, 2021. Disponível em: http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral. Acesso em: 14 set. 2025.

OLIVETTO, Marta Maiara Silva; LIMA, Brenda Ellen da Silva; ALENCAR, Indiara de. A intervenção da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 12, e319101220568, 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20568. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/20568 . Acesso em: 13 set. 2025.

PEREIRA, Érica Rezende; MACHADO, Elisa Cristina Carvalho; CARVALHO, Lucas Azevedo Nogueira de. A influência da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão. **BrazilianJournalofDevelopment**, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 9734-9748, jan. 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n1-660. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23747. Acesso em: 15 out. 2025.

PEREIRA, S. S.; LEITE, B. M. G.; SILVA, K. C. C. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física: revisão bibliográfica. **Research, Society andDevelopment**, [S.L.] v. 10, n. 12, e246101220383, 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20383. Acesso em: 15 set. 2025.

PIZZOL, Damiano et al. Urinaryincontinenceandqualityoflife: a systematic review and meta-analysis. **Aging Clinical and Experimental Research**, [S.l.],v. 33, p. 25-35, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s40520-020-01712-y. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-020-01712-y Acesso em: 15 set 2025.

SILVA, Brenda Vitória Bezerra da et al. Fisioterapia na Incontinência Urinária em Mulheres: Revisão Integrativa. **Revista Contemporânea**, [S.l.], v. 4, n. 6, p. 01-24, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N6-160. Disponível em:<<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/4801>. Acesso em: 14 out. 2025.

SILVA, Ester Fróz Da et al. Identificar os efeitos da fisioterapia no manejo da incontinência urinária em mulheres por meio da utilização do uso biofeedback. **Revista Saúde dos Vales**, [S.l.], v. 1, n. 6, p. 1-15, 2024. ISSN 2674-8584. Disponível em: https://rsv.ojsbr.com/rsv/article/view/2515. Acesso em: 15 set. 2025.

SILVA, Jennifer Favaretti et al. Tratamento clínico da incontinência urinária: exercícios, biofeedback, cones e pessários. **Archivesof Health**, Curitiba, v. 6, n. 4, ed. esp., p. 01-05, 2025. DOI: 10.46919/archv6n4espec-16006. Disponível em: https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/3050 Acesso em: 15 set. 2025.

TEIXEIRA, Thaiana da Costa et al. Incontinência urinária de esforços em mulheres: uma revisão literária. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, *[S. l.]*, v. 6, n. 8, p. 3316–3330, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n8p3316-3330. Disponível em: <https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/2881>. Acesso em: 25 out. 2025.