

## OS IMPACTOS DA INCONTINENCIA URINÁRIA NAS MULHERES

Fernanda Ferreira Mendonça <sup>1</sup>  
Fernando Gabriel Santos Lima <sup>1</sup>  
Fabrícia Ramos Rezende <sup>2</sup>

**Resumo:** Este artigo teve o objetivo de identificar os possíveis impactos causados pela incontinência urinária na vida da mulher, visto que se trata de um problema mais frequente no sexo feminino. A definição de incontinência urinária é caracterizada como qualquer perda involuntária de urina, que proporcione desconforto social ou sanitário ao paciente. Esse distúrbio é mais comum em mulheres e pode se manifestar em qualquer idade e está atribuído a diversos fatores, podendo ser relacionado à problemas de modificações vesicais primárias ou secundárias, e ocasionadas por distúrbios uretrais durante o funcionamento da bexiga. Vale ressaltar que a incontinência urinária de esforço, incontinência urinária de urgência e a incontinência urinária mista estão entre os principais tipos de incontinência. Dentre os fatores de risco, que podem desencadear a incontinência urinária, a gestação, o peso do recém-nascido, obesidade, cirurgias ginecológicas, tipos de parto, menopausa, constipação intestinal, doenças crônicas, fatores hereditários, tabagismo, entre outros, tendem a ocasionar o escape de urina. A perda de urina pode causar uma variedade de efeitos sociais no paciente, como constrangimento, desconforto, uso frequente do banheiro, sensação de estar com cheiro de urina, problemas durante relações sexuais, além de afetar diretamente a qualidade de vida das mulheres. Foi realizada uma revisão de literatura, a qual cinco artigos do Google Acadêmico foram selecionados em março de 2021, por meio de palavras chaves determinadas: “impactos da incontinência urinária e mulheres” e discutiu-se os impactos que a perda de urina pode provocar durante a rotina da mulher. A partir dessa revisão, concluiu-se que esse problema pode ser causado por uma variedade de fatores e existe em mulheres de qualquer idade, mas raramente é discutido na sociedade e na literatura, apesar de provocar vários problemas pessoais e sociais durante a vida das mulheres.

**Palavras-chave:** Incontinência. Mulher. Esforço. Urgência. Desconforto.

### INTRODUÇÃO

A incontinência urinária pode ser definida como qualquer queixa de perda de urina, sendo mais recorrente em mulheres devido ao menor comprimento da uretra, da anatomia do assoalho pélvico e das diversas mudanças que o corpo feminino passa, como gestação e parto (SILVA, SOLER e WYSOCKI, 2017). O problema ocorre quando a bexiga não consegue armazenar a urina ou quando é incapaz de esvaziar completamente, podendo ser persistentes e/ou transitórios (OLIVEIRA, RODRIGUES e PAULA, 2007).

É importante ressaltar que há diferentes tipos de incontinência urinária. Segundo Valente et al (2015), a incontinência urinária de esforço ocorre quando há um aumento da pressão intra-abdominal, como no exercício físico, tosse ou espirro, que pode predispor à fraqueza perineal, nesses casos há tratamentos na área da fisioterapia e exercícios de prevenção na área do fitness também. Além da incontinência urinária de esforço, pode-se classificar também a incontinência urinária de urgência, que, basicamente, ocorre quando há

<sup>1</sup> Acadêmicos de Medicina UNIFIMES Trindade. E-mail: fernandafmendonca@academico.unifimes.edu.br

<sup>2</sup> Docente do Curso de Medicina UNIFIMES Trindade.

perda devido a necessidade súbita de urinar e também a incontinência urinária mista, que é quando há perda de urina associada à urgência e ao esforço (SABOIA et al, 2017).

Segundo Andrade et al (2020), a perda urinária possui causas multifatoriais e com maior ocorrência em mulheres, o problema pode atingir principalmente a sexualidade, a satisfação sexual e diminuir a qualidade de vida da mulher. Há diversos fatores que propiciam a incontinência urinária, estão entre os fatores de risco a gestação, idade, obesidade, paridade, tipos de parto, peso do recém-nascido, menopausa, cirurgias ginecológicas, constipação intestinal, doenças crônicas, fatores hereditários, tabagismo, consumo de cafeína e uso de drogas (HIGA, LOPES e REIS, 2008).

A perda urinária provoca diversos impactos negativos como constrangimento, desconforto, idas frequentes ao banheiro, vergonha por ficar molhada, odor de urina, problemas nos relacionamentos sociais e vários aspectos que influenciam na qualidade de vida da mulher (SILVA, SOLER e WYSOCKI, 2017).

Diante do exposto, fica claro que a incontinência urinária é uma situação muito comum entre as mulheres, por esse motivo é de fundamental importância abordar um tema tão recorrente, visto que em 2018 a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) divulgou um dado afirmando que no Brasil cerca de 10 milhões de pessoas sofrem com esse incômodo. Dessa forma, o presente artigo teve como objetivo identificar, a partir da revisão bibliográfica, os possíveis impactos causados pela incontinência urinária na vida da mulher.

## **METODOLOGIA**

O instrumento de pesquisa utilizado, para produção dessa revisão, foi a consulta na plataforma Google Acadêmico em março de 2021, com os descritores: impactos da incontinência urinária e mulheres. Além disso, foram utilizados os filtros de data “desde 2017 a 2021”, e “pesquisar páginas em português”. Foram analisados todos os artigos da primeira página de busca, resultando um total de 10 artigos, e foram selecionados cinco desses artigos para referenciar este trabalho.

A pesquisa teve como critério de exclusão: artigos publicados antes de 2017, artigos em outro idioma e/ou palavras-chaves e artigos fora do tema da pesquisa. O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, por isso inicialmente foi realizada a pesquisa para sustentar o marco teórico e contextualizar o tema da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As evidências existentes encontradas discorrem sobre a definição de incontinência urinária como sendo qualquer perda involuntária de urina relatada pelo paciente, que pode afetar qualquer faixa etária, contudo é mais comum em mulheres e mais recorrente na terceira idade, gerando desconforto social e/ou higiênico. Os estudos descrevem as definições baseadas na Sociedade Internacional de Continência (ICS) (CESTÁRI, SOUZA E SILVA, 2017; CÂNDIDO et al., 2017; ROSA et al., 2017; SABOIA et al., 2017; ARRUDA, CAMPO e BRAZ, 2018).

Importante destacar que em todos os artigos revisados, há um consenso sobre as principais divisões de incontinência urinária, que se baseiam nas classificações estabelecidas pela ICS, onde a depender dos sintomas e exames clínicos, podem ser classificadas em incontinência urinária de esforço (IUE), em que ocorre a perda de urina atrelada ao aumento da pressão intra-abdominal, originada a partir de atividades físicas. Incontinência urinária de urgência (IUU), que decorre da incansável vontade de urinar, ocasionando perda involuntária da urina, ou até mesmo a incontinência urinária mista (IUM), caracterizada pelos processos simultâneos de incontinência urinária de esforço e de urgência (CESTÁRI, SOUZA E SILVA, 2017; CÂNDIDO et al., 2017; ROSA et al., 2017; SABOIA et al., 2017; ARRUDA, CAMPO e BRAZ, 2018).

Cândido et al. (2017) pontuam que o funcionamento da bexiga, através dos processos de enchimento ou esvaziamento, ocorre de forma intrincada, em que a performance apropriada só é possível por meio do emprego em conjunto de diferentes músculos, estruturas simpáticas, parassimpáticas e nervos somáticos e sensoriais, além de ressaltar que qualquer deficiência durante esses desempenhos fisiológicos tende a resultar em uma provável incontinência urinária.

Sobre isso, Cândido et al. (2017) enfatiza que modificações vesicais primárias ou secundárias, e as produzidas por distúrbios uretrais são as principais razões que culminam no surgimento de incontinência urinária. O autor evidencia que alterações da musculatura detrusora, provocando hiperativismo vesical, propiciam a ejeção da urina armazenada de forma automática. Ademais, a hiperatividade terminal, por meio das transformações vesicais, que não pode ser abolida, impulsiona de modo involuntário e único, a contração do músculo detrusor, acarretando em incontinência urinária de forma integral, através do completo esvaziamento da bexiga.

Outrossim, Cândido et al. (2017) destaca que outro padrão de modificação vesical decorre de anomalias da bexiga, em virtude da diminuição da complacência da mesma. Em outros termos, quando a capacidade de armazenar exacerbada quantidade de urina apresenta uma deficiência, pequenas mudanças no volume já são fatores para gerar elevadas pressões intravesicais, induzindo o desejo miccional do paciente. O autor também alerta que distúrbios uretrais podem provocar incontinência urinária, uma vez que se ocorrer redução da pressão que resiste dentro da musculatura uretral, o fechamento da uretra impossibilita o fluxo urinário, mesmo que haja pressão intravesical normal.

Por consequência dessas situações, Rosa et al. (2017) salienta que os controles ofertados por meio da bexiga, através de comunicações realizadas pelo sistema de nervos, que se aglomera no trígono, intercalando estruturas do sistema nervoso central, periférico, além do ideal controle do trato urinário, serão os reais proporcionadores da homeostase de modo coordenado e harmonioso, que determinará a continência urinária.

Cândido et al. (2017) e Rosa et al. (2017) realçam que os principais fatores de risco de incontinência urinária atrelados às mulheres, estão vinculados a idade superior a 50 anos, pois a relação com a menopausa, onde ocorre a redução de estrogênio, provoca o atrofiamento da musculatura uretral e conseqüentemente o desenvolvimento de incontinência urinária que geram diversos impactos negativos na vida pessoal e social das mulheres. Além disso, a cor branca, a obesidade (que aumenta a pressão intra-abdominal, ocasionando o enfraquecimento do assoalho pélvico), ou até mesmo constipações intestinais, cirurgias ginecológicas, tabagismo e doenças crônicas, como a diabetes mellitus, que devido aos elevados níveis glicêmicos causam lesões nos nervos autônomos da bexiga, são condicionantes para o surgimento de incontinência urinária.

O estudo de Cestári, Souza e Silva (2017), evidencia os impactos da perda de urina na qualidade de vida de mulheres mais velhas e destacam que independentemente da idade e do grau de impacto da incontinência na vida e da idade das idosas, a perda urinária não pode ser tratada como um processo normal/natural do envelhecimento. A falta de informação e o desconhecimento sobre o assunto podem contribuir para a piora dos impactos desse problema na vida das mulheres, podendo causar isolamento social, vergonha, estresse, depressão, baixa autoestima e outras conseqüências.

A incontinência urinária pode interferir nas atividades diárias das mulheres, como nas relações interpessoais e até mesmo sexuais. O problema é capaz de afetar a vida de seus portadores na esfera social, psicológica, física e econômica, causando grande constrangimento

social. Mas, por mais que a situação seja desagradável, muitas mulheres não buscam ajuda de um profissional, pois, devido a falta de conhecimento, acreditam ser algo normal da idade e isso pode mascarar a real gravidade do problema. Por isso é relevante a criação de políticas educativas que possam informar a população sobre esse problema e orientá-los a buscar profissionais de saúde (CÂNDIDO et al., 2017).

Rosa et al (2017) relata sobre os distúrbios psicológicos da perda involuntária de urina, que causam aflição e incapacidade nas mulheres, além de outros impactos negativos, como: distúrbios do sono, energia e limitação a níveis físicos, pois a prática de exercícios físicos ou carregar objetos propiciam a perda de urina em casos de incontinência urinária de esforço. Devido ao medo constante de ter algum escape de urina a mulher incontinente, principalmente as que tem vida sexual ativa, afetam sua qualidade de vida com o receio de perder urina durante a relação sexual ou ter que interromper o ato para urinar e, assim, desagradar o parceiro. Mais uma vez é descrito que a busca pelo tratamento não é realizado pela falta de conhecimento, medo, vergonha, fatores culturais e familiares.

Independentemente do tipo de incontinência urinária, as pesquisas mostram que em todos os casos as mulheres sofrem prejuízos na qualidade de vida. No entanto, os casos de incontinência urinária mista, ou seja, quando a perda de urina está associada à urgência e ao esforço, são os casos em que a qualidade de vida das mulheres é mais afetada (SABOIA et al., 2017).

A incontinência urinária é apenas um dos problemas de disfunções sexuais femininas, e é considerada problema de saúde pública. As disfunções são qualquer desordem da resposta sexual que podem gerar sofrimento pessoal e influenciar a qualidade de vida da mulher. (ARRUDA, CAMPO e BRAZ, 2018).

No que diz respeito ao tratamento da incontinência urinária, as mulheres além de não falarem muito sobre o assunto, devido ao constrangimento, elas desconhecem as modalidades terapêuticas adequadas (CESTÁRI, SOUZA E SILVA, 2017). Por não possuir conhecimento sobre os tipos de tratamento disponíveis para incontinência urinária, as mulheres não buscam ajuda profissional, pois não sabem que existe formas de melhorar, seja de forma cirúrgica, medicamentosa ou fisioterapêutica (ROSA et al., 2017).

Cândido et al (2017) destaca o tratamento conservador e o tratamento cirúrgico. Dentre os tratamentos conservadores para incontinência urinária incluiu: medicamentos, exercícios específicos (como os exercícios de Kegel), biofeedback, técnicas de estimulação elétrica ou magnética, entre outras. Já o tratamento cirúrgico é descrito como a principal

terapêutica para os casos de IUE, ainda que seja destinado a casos que não obtiveram resposta satisfatória ao tratamento conservador. Mas para escolha da melhor forma de tratamento, é fundamental o diagnóstico correto (SABOIA et al., 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir, a partir dessa revisão de literatura, sobre os impactos negativos que a incontinência urinária provoca na vida das mulheres, que o problema pode ser ocasionado por diversos fatores e em mulheres de qualquer idade, contudo é um assunto pouco discutido socialmente e na literatura. Observou-se que todos os estudos prévios, tiveram em comum a definição do que é incontinência urinária e os tipos: de urgência, esforço e mista, destacando que o problema é o escape de urina, mas que não é sempre causado pelo mesmo motivo.

Diante da análise, reflexão e discussão das produções científicas sobre os impactos negativos da incontinência urinária em mulheres demonstrou que, mesmo diante de uma temática tão relevante na área da saúde da mulher, há poucas produções recentes sobre o assunto. Além disso, muitas mulheres normalizam o problema e por isso não buscam ajuda e desconhecem os tipos de tratamentos. Portanto, se faz necessário a realização de novas pesquisas e abordagem do tema, a fim de diminuir os efeitos negativos na qualidade de vida e na saúde da mulher.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, BF de. KATZ, L. RANGEL, AE de O. GUENDLER, J de A. Avaliação das propriedades de medida da versão em português do “International Consultation on Incontinence Questionnaire Female Sexual Matters Associated with Lower Urinary Tract Symptoms Module” (ICIQFLUTSsex). **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. Recife, 20 (2): 565-573 abr-jun., 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292020000200555&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292020000200555&script=sci_arttext)

ARRUDA, GT de. CAMPO, S de C e BRAZ, MM. Incontinência urinária e disfunções sexuais em mulheres climatéricas de um grupo de promoção à saúde. **Fisioterapia Brasil**. 2018;19(3):324-328. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-947208>

CÂNDIDO, FJLF. et al. Incontinência urinária em mulheres: breve revisão de fisiopatologia, avaliação e tratamento. **Visão Acadêmica**. Curitiba, v.18, n.3, Jul. - Set./2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/54506>

CESTÁRI, CE. SOUZA, THC. SILVA, AS de. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de idosas. **Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina** - Número 7. Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT (Cáceres). 2017. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/view/1773>

HIGA, R. LOPES, MHBM. REIS, MJ. Fatores de risco para incontinência urinária na mulher. **Rev Esc Enferm USP** 2008; 42(1):187-92. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342008000100025#:~:text=A%20revis%C3%A3o%20bibliogr%C3%A1fica%20mostrou%20que,cafe%C3%ADna%20e%20exerc%C3%ADcios%20intensos%20na](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342008000100025#:~:text=A%20revis%C3%A3o%20bibliogr%C3%A1fica%20mostrou%20que,cafe%C3%ADna%20e%20exerc%C3%ADcios%20intensos%20na)

OLIVEIRA, KAC de O. RODRIGUES, ABC. PAULA, AB de. Técnicas fisioterapêuticas no tratamento e prevenção da incontinência urinária de esforço na mulher. **Eletrônica F@ciência**, Apucarana-PR, v.1, n.1, 31-40, 2007. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53055582/JUSSARA3.pdf?1494330699=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTECNICAS\\_FISIOTERAPEUTICAS\\_NO\\_TRATAMENTO.pdf&Expires=1616970133&Signature=E9zskKNvNTXZflvzh154Slf7PzatKzVWvjdeLMIFaSZYC4364M3YPzBHUEuMqWLMqfpMLr6r7x3BVRnAuP5VuDj220JQ4ZXfvICp~vPj9D7u9jodkhP7cO0oBPmOkbRWG3S1qaVtJyKMbaWqDb2wj~TXTN8v47yLCDQH4NRWF3uf5bXuWQDpkrpjZP0eDe0tJ8VFND0ld~G0if~TLEqyWwxzfNPqx9gnUELwXHp5DqWGkWjOcP7UzageOBsRCbUaj-BdqjtLwu8Bah5arszQQpWAoan68dgWrpY1J7QjKzyXf4O~z4D9NtpkO1XZQ8kXPqbau1XjxT1p-9waQvSzg\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53055582/JUSSARA3.pdf?1494330699=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTECNICAS_FISIOTERAPEUTICAS_NO_TRATAMENTO.pdf&Expires=1616970133&Signature=E9zskKNvNTXZflvzh154Slf7PzatKzVWvjdeLMIFaSZYC4364M3YPzBHUEuMqWLMqfpMLr6r7x3BVRnAuP5VuDj220JQ4ZXfvICp~vPj9D7u9jodkhP7cO0oBPmOkbRWG3S1qaVtJyKMbaWqDb2wj~TXTN8v47yLCDQH4NRWF3uf5bXuWQDpkrpjZP0eDe0tJ8VFND0ld~G0if~TLEqyWwxzfNPqx9gnUELwXHp5DqWGkWjOcP7UzageOBsRCbUaj-BdqjtLwu8Bah5arszQQpWAoan68dgWrpY1J7QjKzyXf4O~z4D9NtpkO1XZQ8kXPqbau1XjxT1p-9waQvSzg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

ROSA, L. et al. Impacto no cotidiano de mulheres com incontinência urinária. **ESTIMA**. v.15 n.3, p. 132-138, 2017. Disponível em: <https://www.revistaestima.com.br/index.php/estima/article/view/542>

SABOIA, DM. et al. Impact of urinary incontinence types on women's quality of life. **Rev Esc Enferm USP**. 2017; 51:e03266. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?q=Impact+of+urinary+incontinence+types+on+women%2E%80%99s+quality+of+life&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.br/scholar?q=Impact+of+urinary+incontinence+types+on+women%2E%80%99s+quality+of+life&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)

SILVA, JCP. SOLER, ZASG. WY SOCKI, A. D. Associated factors to urinary incontinence in women undergoing urodynamic testing. **Rev Esc Enferm USP**. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342017000100410&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342017000100410&script=sci_arttext)

VALENTE, MG. et al. Efeitos da ginástica abdominal hipopressiva sobre a musculatura pélvica em mulheres incontinentes. **Cinergis** 2015;16(4):237-241. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc. Ano 16 - Volume 16 - Número 4 - Outubro/Dezembro 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6471#:~:text=Considera%C3%A7%C3%B5es%20finais%3A%20o%20protocolo%20da,abd%C3%B4men%20nas%20participantes%20deste%20estudo.>