

ENFERMAGEM FRENTE À MULHER IDOSA COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Anne Wirginne de Lima Rodrigues¹
Jayana Gabrielle Sobral Ferreira²
Quézia Ellen da Silva Santos³
Igor Luiz Vieira de Lima Santos⁴

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária de urina. Acomete mulheres de várias faixas etárias e apresenta alta incidência em idosas, afetando de forma significativa a qualidade de vida. Objetiva-se compreender a importância da Incontinência Urinária, como uma condição pouco relatada. A metodologia empregada é de revisão bibliográfica narrativa e incluiu artigos publicados entre os anos de 2011-2021, com os descritores: incontinência urinária, idosos e enfermagem, onde foram selecionados artigos que atendiam ao estudo proposto. Resultados mostram que é essencial o vínculo entre enfermeiros e as pacientes isto pode favorecer que o assunto seja abordado de forma tranquila e aberta. Assim ajudando a conduta da enfermagem em conseguir abordar esta patologia, que possui várias causas e contribui para o desencadeamento de inúmeras limitações nestas populações, prejudicando tanto a saúde física, quanto a saúde mental e o convívio social. Diante disso, é importante que se consiga quebrar o tabu existente fazendo da enfermagem, uma ferramenta para criar o vínculo necessário para melhora do paciente. Fazendo com que as mulheres tenham maior acesso às informações compreendendo que a IU não faz parte do processo natural do envelhecimento e que existem tratamentos conservadores disponíveis para essa disfunção.

Palavras-chave: Incontinência Urinária, Enfermagem, Assistência a idosos.

INTRODUÇÃO

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, annewirginne@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, jayanagsf@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, elleen.quezia@gmail.com;

⁴ Professor Adjunto da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, igorsantosufcg@gmail.com.

Incontinência urinária (IU) é caracterizada pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como “perda espontânea de urina”. Nos idosos, manifesta-se como uma desordem clínica de natureza multicausal, decorrente da associação de fatores da senescência com injúrias aos sistemas nervoso e excretor, comorbidades, utilização de fármacos, além de decréscimo funcional e da cognição (GUIMARÃES, BORGES, 2020). É englobada, pela Organização Mundial de Saúde, nas grandes síndromes geriátricas e estima-se que afete cerca de 200 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo esperado que a sua prevalência venha a aumentar devido ao progressivo envelhecimento da população.

As perdas urinárias acometem principalmente as mulheres, de várias faixas etárias, mas com maior prevalência em idosas, podendo variar de 26,2% a 37,9%, enquanto que no sexo masculino é de 6,2% a 15,5%. A alta prevalência em mulheres pode ser devido às transformações físico-funcionais que ocorrem no processo de envelhecimento, como, por exemplo, o climatério e a menopausa (TOMASI *et al.*, 2017). Assim, vários fatores podem causar IU: o climatério, devido à diminuição dos níveis de estrogênio, gestação e parto vaginal, trauma neuromuscular, alterações morfológicas, obesidade, câncer de bexiga e tabagismo (CASTRO, MACHADO, TRINDADE, 2019).

Na prática clínica, a ocorrência da IU parece ser constantemente negligenciada e, ainda, é bastante estigmatizada. Comumente, portadores de IU sentem-se constrangidos pelo medo do odor, de parecer sujos e, nos homens, de ser vistos como impotentes. Nesse contexto, perpetua-se um impacto negativo na qualidade de vida do paciente idoso, para quem a IU representa um importante problema higiênico e social. A respeito dessas repercussões negativas, um estudo evidenciou que a presença de IU está associada à menor satisfação com a vida entre idosos não institucionalizados (CARNEIRO *et al.*, 2017).

Segundo a Organização Panamericana de Saúde, a qualidade de vida (QV) é classificada por diversos fatores, com base nas seguintes dimensões: saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais e meio ambiente. Nesse contexto, é importante mencionar que o impacto da perda involuntária de urina, provoca problemas psicoemocionais, com grandes efeitos que limitam as atividades diárias e a interação social, afetando a autoavaliação da saúde e a qualidade de vida de mulheres com esse problema. Afeta a QV da mulher no âmbito físico, social, sexual e psíquico. Causando-

se assim, uma diminuição de suas atividades sociais e físicas, consequentemente, leva a alterações a nível emocional, incluindo a baixa autoestima, depressão, vergonha e isolamento (CASTRO, MACHADO, TRINDADE, 2019).

Outro aspecto que merece destaque é o fato de a maior parte das mulheres idosas subestimar ou omitir os sintomas de IU desde a fase inicial, podendo ter prejuízos emocionais, sociais e físicos. Muitas delas veem essa situação como algo normal da idade, ou seja, os sintomas da IU são naturalizados, convivendo com isso sem buscar ajuda de profissionais. Destaca-se que o não relato desta disfunção ocorre também devido ao sentimento de vergonha e pelo desconhecimento da existência de tratamento para minimização ou cura dos sintomas (TOMASI *et al.*, 2017).

Cabe ressaltar que os impactos da IU não se restringem à esfera individual, mas também estão relacionados à maior sobrecarga dos cuidadores. Salienta-se que a IU é erroneamente vista como um processo natural do envelhecimento. Todavia, pode ser evitada, postergada e, até mesmo, tratada. Assim, recomenda-se uma abordagem multiprofissional para a prevenção, avaliação e tratamento, com vistas à redução da prevalência e aos benefícios para os indivíduos e suas famílias (CARNEIRO *et al.*, 2017).

O presente estudo visa esclarecer os impactos que a incontinência urinária causa na população, especialmente por afetar em grande parte mulheres, devido as suas diversas causas e por mesmo com a presença dessa síndrome, algumas mulheres não procurarem tratamento. Esse trabalho justifica-se pela fragilidade de suas investigações sobre este tema que se torna de importante relevância para a atenção individualizada à saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa foi concentrada nos bancos de dados Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed e LILACS, havendo tradução dos artigos para linguagem vernácula quando necessário. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa dos últimos 10 anos e a partir dos dados obtidos, foi possível uma melhor análise e compreensão estável e clara sobre os cuidados prestados da enfermagem frente a pacientes com incontinência urinária. A pesquisa literária foi executada no segundo semestre de 2021, ao pesquisar artigos, os seguintes descritores

foram usados: “incontinência urinária”, “idosos” e “enfermagem”. Foi realizada uma análise para uma melhor utilização dos descritores, assim, se obteve a melhoria de rendimento abordando o artigo. Ademais, o estudo das informações obtidas em artigos pode proporcionar métodos para que os profissionais de saúde possam sempre inovar no cuidado em saúde.

Para a escolha dos artigos, foram adotados critérios de inclusão como: aqueles que atendiam ao objetivo previamente definido e que apresentaram estruturas textuais completas disponíveis nas plataformas de pesquisa, publicações que apresentaram dados qualitativos condizentes com os objetivos propostos, além de estudos científicos de referência e prioritários. Assim, após a análise inicial e leitura detalhada destes foi possível uma seleção para aqueles que atentavam a relação da longevidade e diferença entre gêneros. Foram excluídos da pesquisa trabalhos que divergiam do objetivo proposto, analisando e adquirindo apenas o utilizável. Logo, foram utilizados tais critérios: artigos que englobavam a doença apenas no âmbito epidemiológico, ausência de dados a serem extraídos, resultados redundantes ou repetidos, artigos antigos com mais de 10 anos, artigos não disponibilizados na íntegra, cartas ao editor, artigos de opinião, comunicações breves e pesquisas que não abordassem relação da incontinência urinária e as mulheres.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento humano traz inúmeros desafios para o cuidado decorrente das patologias crônicas existentes. Dentre tais desafios podemos incluir a Incontinência Urinária (IU), que pode implicar em problemas para um envelhecer saudável e com qualidade de vida (TOMASI *et al.*, 2017). O aparecimento da IU tem origem multifatorial onde o envelhecimento, aspectos genéticos, gravidez, parto, obesidade e histerectomia, são os principais fatores (STEFANES; OTTO, 2020). Por ser muitas vezes erroneamente interpretada como parte natural do envelhecimento, pode causar alterações que comprometem o convívio social como vergonha, depressão e isolamento, frequentemente fazem parte do quadro clínico, causando grande transtorno aos pacientes e familiares.

A classificação de incontinência urinária (IU) pode ser de três formas: a incontinência de esforço (IUE) onde ocorre perda de urina a qualquer esforço físico,

mesmo sem a ação do músculo detrusor. A incontinência urinária por urgência (IUU) em que ocorre um forte desejo de urinar, sem controle miccional. E por último a incontinência urinária mista (IUM) que apresenta características de ambas a de esforço e a de urgência (CASTRO, MACHADO, TRINDADE, 2019).

Alguns estudos demonstraram a ocorrência de IU associada à idade avançada, ao histórico obstétrico e paridade, a cirurgias ginecológicas, à menopausa, à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus (DM), obesidade, tabagismo, álcool, ingestão de líquidos cafeinados e ao sedentarismo. Com base nesses fatores de risco, acredita-se que alguns comportamentos sejam passíveis de modificação em algumas mulheres, a princípio sem diagnóstico clínico de IU prévio, podendo vir a desenvolvê-la secundariamente ao tratamento de outras patologias. Por isso, se faz necessária a investigação precisa dos fatores de risco, para minimizar os sintomas advindos da IU (TOMASI *et al.*, 2017).

Assim, as idosas costumam ser mais afetadas, embora a prevalência em ambos os sexos seja expressiva. Essa maior prevalência de IU nas idosas ocorre porque as mulheres são mais predispostas a desenvolver esse agravo do que os homens. Isso advém das diferenças no comprimento uretral e na anatomia do assoalho pélvico, de efeitos da gestação e do parto sobre os mecanismos de continência e de alterações hormonais, caracterizadas pelo esgotamento dos folículos ovarianos e hipoestrogenismo progressivo. Ainda, muitas mulheres consideram erroneamente a IU como um fenômeno normal do próprio envelhecimento. Adicionalmente, grande proporção de queixas de IU estão relacionadas ao esforço físico (IU de esforço), o que contribui para as diferenças de prevalências entre os sexos (CARNEIRO *et al.*, 2017). Outro aspecto que merece destaque é o fato de a maior parte das mulheres idosas subestimar ou omitir os sintomas de IU desde a fase inicial, podendo ter prejuízos emocionais, sociais e físicos. Muitas delas veem essa situação como algo normal da idade, ou seja, os sintomas da IU são naturalizados, convivendo com isso sem buscar ajuda de profissionais. Destaca-se que o não relato desta disfunção ocorre também devido ao sentimento de vergonha e pelo desconhecimento da existência de tratamento para minimização ou cura dos sintomas (TOMASI *et al.*, 2017). Fica evidenciado que, a população idosa feminina tem um alto acometimento por questão de esforço, mas de um lado existe ainda um tabu para o próprio paciente em falar sobre o assunto, de outro é necessário que os profissionais da saúde também vençam seus estigmas. Através da

prevenção da IU e promoção da saúde, fortalecendo a importância de hábitos saudáveis de vida. Deve-se ter maior acesso às informações, para que seja possível compreender que a IU não faz parte do processo natural do envelhecimento, que há tratamentos conservadores disponíveis para essa disfunção.

A prática da atividade física gera benefícios para o mecanismo da continência, pois influencia na manutenção do peso corporal visto que o aumento de gordura pode causar elevação crônica da pressão intra-abdominal e enfraquecer as estruturas que dão o suporte para o assoalho pélvico. Diversas pesquisas já evidenciam que o tratamento fisioterapêutico é de grande importância e apresenta bons resultados no manejo da IU, sendo recomendado pela Sociedade Internacional de Continência como primeira opção de escolha, por apresentar menor prevalência de reações adversas e ter como vantagens o baixo custo, além de poder em muitos casos evitar um procedimento cirúrgico. O exercício perineal é a modalidade fisioterapêutica que apresenta os melhores resultados no tratamento de mulheres com incontinência urinária. Neste contexto, o método pilates é o mais utilizado (STEFANES; OTTO, 2020). Cabem aos profissionais de enfermagem uma anamnese cuidadosa, orientação e os cuidados para a chegada da informação, pois precisamos estar atentos para a nova realidade e preparados para melhor entender e tratar as enfermidades da terceira idade. No entanto, tem que atentar para não haver confusão quanto às orientações dos exercícios, focando apenas naqueles durante o ato miccional, não sendo a forma mais eficaz de fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.

A associação entre a saúde do idoso e a qualidade de seu sono tem sido estabelecida em diversos estudos. Problemas de saúde levam à sua redução e, paradoxalmente, o uso de benzodiazepínicos como solução para a dificuldade em adormecer pode acarretar efeitos colaterais e prejudiciais. Essas substâncias são ainda um exemplo de medicamentos inapropriados para idosos, dado o seu risco elevado de ocorrência de efeitos colaterais. Assim, a adoção de medicamentos para a melhora da qualidade de sono em uma população que utiliza, em geral, vários outros para diferentes problemas, pode gerar situações mais prejudiciais do que benéficas. Uma característica é a ocorrência de IU o que vai repercutir negativamente na qualidade do sono, pode contribuir para maior prevalência de dificuldade do sono no sexo feminino (MORENO et al., 2019). Logo, fica claro a IU podem gerar os transtornos do sono, podendo trazer prejuízos no desempenho diário e trazer alguns sintomas associados que afetam a

qualidade do sono das mulheres, como a noctúria e a enurese noturna. O excesso de idas ao banheiro e a necessidade da não privação de sono pode afetar consideravelmente a qualidade de vida.

O profissional de saúde desempenha um papel fundamental no reconhecimento precoce da IU. A relação bem estabelecida com os idosos pode favorecer a identificação do tipo de incontinência e o tratamento imediato. Torna-se necessário investir em estratégias para o autocuidado, promover a prática regular de atividades físicas que melhorem a capacidade funcional dos idosos e verificar os efeitos farmacológicos dos medicamentos. Por sua vez, familiares e cuidadores podem colaborar nessa situação: devem estar atentos aos sinais de perda urinária e otimizar a mobilidade dos idosos ao banheiro (CARNEIRO *et al.*, 2017).

Acredita-se que com atualizações e/ou capacitações é possível contribuir para um atendimento de forma mais qualificada à saúde do idoso. Os profissionais, no âmbito multidisciplinar, desde a Atenção Primária de Saúde (APS), podem desenvolver intervenções visando à promoção da saúde e ao autocuidado de mulheres idosas com IU. Para tanto, é fundamental que os profissionais realizem os cuidados possibilitando melhor compreensão e conhecimento entre as idosas em relação aos sintomas e fatores de risco da IU, o que favorecerá às mulheres falarem sobre esse assunto e irem em busca de tratamento para o controle dessa disfunção, de tal forma que consigam aceitar e enfrentar os desafios provocados pela IU (TOMASI *et al.*, 2017).

Através da Carteira de Serviços da APS, podemos sempre manter as atualizações em dia, visando o comprometimento com a população. Buscando sempre a melhoria em saúde, com a abordagem correta e assim iniciar com uma ampla pesquisa para a identificação de fatores de risco predisponentes e desencadeantes. Onde a ação em saúde se faz de suma importância para uma abordagem contínua e sistemática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Incontinência Urinária apresenta um impacto significativo nos doentes, nos seus cuidadores e nos sistemas globais de saúde, incluindo para além de uma componente física, uma componente psicológica, social e econômica muito relevante.

Podemos dizer que é uma condição pouco relatada e subdiagnosticada tendo sua prevalência muitas vezes subestimada.

Por se ter grande parte dos pacientes que ocultam e negligenciam sua condição, passam a acreditar que é parte normal do processo de envelhecimento, não percebendo que afeta a sua qualidade de vida. Assim, fica notável o quanto a educação em saúde se faz importante, visando sua prevenção e promoção, para que se tenha um tratamento da IU individualizado e de forma a melhorar a condição do doente para que chegue a continência.

Já que esta pode contribuir para o aparecimento de outras enfermidades, se torna cada vez mais uma preocupação. Logo, é esperado que com a ampliação do campo de estudo, seja possível o desenvolvimento de novos fármacos mais específicos que não interfiram com as comorbidades e medicação que os doentes estejam fazendo uso, permitindo aumentar a sua qualidade de vida.

Através dos profissionais de saúde, principalmente o enfermeiro, pode acontecer a criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam a equidade e incorporem a participação e o controle social na gestão das políticas públicas. Acredita-se, portanto, que a capacitação dos profissionais seja um dos caminhos para que eles consigam abordar esse assunto de forma natural, fazendo com que a paciente se sinta à vontade em falar sobre essa disfunção.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, J. A. *et al.* Prevalência e fatores associados à incontinência urinária em idosos não institucionalizados. **Cad. saúde colet.**, v. 25, n. 3, 2017.

CASTRO, L. A.; MACHADO, G. C; TRINDADE, A. P. N. T. Fisioterapia em mulheres com incontinência urinária: relatos de caso. **Rev. Uningá, Maringá**, v. 56, n. 1, pág. 39-51, jun, 2019.

GUIMARÃES, L. A.; BORGES, C. V. F. Fatores predisponentes e classificação da incontinência urinária na população geriátrica. **Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG**, v. 1, n. 1, 2020.

MORENO, C. R. C. *et al.* Problemas de sono em idosos estão associados a sexo feminino, dor e incontinência urinária. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n.2, 2019.



TOMASI, A. V. R. *et al.* Incontinência urinária em idosas: práticas assistenciais e proposta de cuidado âmbito da atenção primária de saúde. **Rev.Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 26, n. 2, pág.1- 9, 2017.

STEFANES, N.R.;OTTO, L. INCONTINÊNCIA URINÁRIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Renovare de Saúde e Meio Ambiente**, Paraná, v. 7, n. 3, pág. 313-321, 2020.