

GRUPO SEGURA FIRME: UMA EXPERIÊNCIA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO CENTRO DE SAÚDE DO IDOSO DE BLUMENAU

Gisele Cristine Zimmer Samagaia (1); Sabrina Speckart Ribeiro (2).

Fisioterapeuta da Prefeitura Municipal de Blumenau, giselesamagaia@blumenau.sc.gov.br (1); Acadêmica do 10º Semestre de Fisioterapia da Fundação Universidade Regional de Blumenau, sabriiribeiro@gmail.com (2).

Resumo: A incontinência urinária é caracterizada pela perda involuntária de urina, podendo ser caracterizada por incontinência urinária de esforço, hiperatividade vesical ou incontinência mista. A Secretaria de Promoção de Saúde de Blumenau em parceria com a Universidade Regional de Blumenau mantém um programa de parceria instituição-escola sendo o Centro de Saúde do Idoso (CSI) um dos campos para a realização de estágio do curso de Fisioterapia durante o 10º semestre. Este trabalho se trata de um relato de experiência da atividade em grupo realizada no CSI. Neste âmbito foi idealizado por uma estagiária o grupo para orientação e tratamento da incontinência urinária que foi nomeado como Grupo Segura Firme. Durante cinco encontros as pacientes são orientadas sobre a patologia e suas consequências, trocam experiências e realizam os exercícios propostos pela fisioterapeuta em companhia da estagiária, recebem uma cartilha com orientação dos exercícios a serem realizados em casa e material explicativo sobre as orientações recebidas no decorrer das semanas. As atividades em grupo se mostram bastante benéficas aumentando a motivação e a adesão às orientações. Sugere-se a continuidade do projeto e a expansão do mesmo na atenção básica do município, assim como a realização de grupos com pacientes do sexo masculino.

Palavras chaves: Idoso, Incontinência Urinária, Atividade em Grupo.

INTRODUÇÃO

O assoalho pélvico é uma estrutura composta por um grupo de músculos firmes e elásticos localizados logo abaixo da cavidade pélvica e que tem como função sustentar os órgãos da parte inferior do corpo. Ao longo do tempo ou em função de alguma situação específica, a musculatura pélvica pode apresentar diminuição de força, favorecendo a perda urinária e em casos mais graves os prolapso (ARAÚJO; MEJIA, 2015).

A Sociedade Internacional de Continência define a incontinência urinária como perda involuntária de urina, podendo ser classificada como incontinência urinária de esforço, hiperatividade vesical ou incontinência urinária mista. A incontinência urinária de esforço quando a pressão intravesical excede a pressão uretral máxima na ausência de contração do músculo detrusor. Nessas condições as pacientes costumam relatar perdas em atividades que necessitem esforço, como subir degraus, carregar peso, ao espirrar ou tossir. Já a hiperatividade vesical se caracteriza pela perda involuntária de urina, associada ou não ao desejo de urinar, é associada ao aumento da frequência miccional, noctúria e urge continência. Já a incontinência urinária mista associa os dois tipos de incontinência relatados anteriormente (DEDICAÇÃO et al, 2009; ARAÚJO; MEJIA, 2015; MONTEIRO, 2010).

A incontinência urinária exerce múltiplos efeitos sobre a saúde dos indivíduos. Os maiores problemas relatados estão ligados a situações do cotidiano que podem levar a uma perda importante da qualidade de vida, como problemas sexuais, isolamento social, baixa autoestima e depressão (DEDICAÇÃO et al, 2009; ARAÚJO; MEJIA, 2015).

A cinesioterapia através de exercícios de Kegel proporciona o fortalecimento da musculatura pélvica através de contrações controladas e sistematizadas da musculatura estriada do assoalho pélvico. A cinesioterapia orientada por fisioterapeutas é isenta de efeitos colaterais, sendo uma boa opção, desde que a avaliação seja feita de forma adequada e os exercícios sejam escolhidos de forma correta de acordo com cada paciente (ARAÚJO; MEJIA, 2015; MONTEIRO, 2010).

Os idosos têm grandes ganhos de qualidade de vida quando participam de algum grupo, seja ele um grupo de convivência, um grupo de saúde ou um grupo de exercício. Eles exprimem grande satisfação em participar de um grupo social com manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social. Assim sendo, um grupo de saúde onde várias pessoas apresentam o mesmo problema promove uma situação de parceria e entendimento através das trocas de experiências e conforto mútuo. Idosos que participam de atividades em grupo apresentam também mais motivação para a realização de exercícios favorecendo a adesão às orientações prestadas (TAHAN; CARVALHO, 2010; RIZZOLLI; SURDI, 2010; LINS; CORBUCCI, 2007).

O CSI é um centro de referência em saúde da pessoa idosa ligada a Secretaria Municipal de Promoção de Saúde da Prefeitura Municipal de Blumenau. O público atendido pela referida instituição é o idoso fragilizado ou em processo de fragilização encaminhado pela atenção básica (Estratégia de Saúde da Família e Ambulatórios Gerais) além de outros serviços através do Sistema de Regulação (SISREG). Ao chegar ao serviço, o idoso passa por avaliação, e enquadrando-se nos critérios de atendimento do CSI, ele é encaminhado para avaliação com os profissionais conforme a necessidade do paciente. Quando o paciente relata a presença de incontinência urinária, o mesmo é encaminhado para avaliação com uma das fisioterapeutas do serviço. A partir da demanda de pacientes encaminhadas para esta avaliação decidiu-se montar um grupo de orientação à patologia associando orientações sobre a patologia e suas consequências associada a exercícios para o fortalecimento do assoalho pélvico.

A Prefeitura Municipal de Blumenau mantém parcerias de integração das Instituições de Ensino Superior e o Serviço Público. O CSI funciona como local de estágio e pesquisa de acordo com a disponibilidade dos profissionais e o público alvo. A Universidade Regional de

Blumenau (FURB) mantém em seu curso de fisioterapia um programa de estágio avançado realizado no 10º semestre. Através deste programa os acadêmicos com afinidade na área de geriatria podem realizar o programa de estágio no CSI.

O presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência da atividade em grupo para o tratamento da incontinência urinária denominado Grupo Segura Firme, desenvolvida como proposta de atividade durante o estágio avançado de fisioterapia da FURB, realizado pela acadêmica Camila Schmoegel Elias e absorvida pelo serviço devido aos ganhos mostrados pelas pacientes.

METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de um relato de experiência referente ao grupo de tratamento de incontinência urinária Segura Firme. O grupo ocorre em cinco encontros que ocorrem na segunda-feira à tarde e tem duração aproximada de uma hora. A cada encontro ocorre um momento inicial de roda de conversa, onde há uma troca de experiências e orientações sobre a patologia. Após esse contato inicial as pacientes aprendem uma série de exercícios de conscientização e fortalecimento da musculatura perineal. No quarto encontro as pacientes recebem uma cópia da cartilha desenvolvida pela estagiária Camila Amanda Schmoegel Elias com exercícios inspirados nos exercícios de Kegel. No dia do encerramento do grupo as idosas recebe um material elaborado pela estagiária Sabrina Speckart Ribeiro com lembretes das orientações repassadas durante os encontros. A metodologia de trabalho é mutável se adaptando de acordo com as características de cada grupo.

DISCUSSÃO

As idosas participantes do grupo Segura Firme se mostram bastante animadas e participativas durante o tempo que dura à proposta. Cada grupo se comporta de forma distinta, preferindo por vezes mais informação, outras vezes preferindo mais exercícios. Mas todas apresentam melhora na sua qualidade de vida, confirmada durante as trocas de experiências nas rodas de conversa. Algumas relatam a redução das perdas urinárias aos esforços. Relatam a melhora dos padrões de sono com a redução da noctúria, apresentando como consequência mais disposição para a realização das atividades de vida diária, por vezes até a redução do uso de forros e absorventes para a contenção das perdas urinárias.

O impacto causado na qualidade de vida das pacientes com incontinência urinária vai desde restrições quanto a frequentar lugares públicos, viajar e visitar amigos até a vergonha da perda de urina, o medo de estar cheirando urina levando a uma restrição das pacientes ao seu domicílio (RETT et al., 2007).

O treinamento da musculatura perineal através da cinesioterapia leva a um incremento da força, assim como uma série de ganhos secundários como a redução da noctúria, da perda involuntária da urina assim como melhora no perfil emocional das pacientes. Pesquisas citadas por Bertoldi, Ghisleri e Piccinini (2014), demonstram que os exercícios propostos por Kegel, quando supervisionados, são capazes de trazer uma redução importante nas perdas urinárias devido ao fortalecimento do períneo.

A Sociedade Internacional de Continência, em 2005, recomendou a fisioterapia, por possuir várias técnicas e recursos de baixo custo, como primeira opção para tratamento da incontinência urinária (VALENTE et al., 2015). A importância de um acompanhamento se faz, pois o desconhecimento da musculatura do assoalho pélvico pode ser um fator precipitante para a incontinência urinária, pois o desconhecimento do funcionamento dessa musculatura pode levar a uma hipotrofia e fraqueza (MARQUES e DE FREITAS, 2017).

A participação da atividade em grupo leva a um ganho na adesão das orientações e dos exercícios já que o apoio mútuo serve como estímulo para a prática dos exercícios em âmbito domiciliar, promovendo a corresponsabilização das idosas sobre seus tratamentos e condição de saúde. A parceria se mostra benéfica, pois as idosas percebem que não estão sozinhas se sentindo acolhidas pelas companheiras de grupo, pois compartilham do mesmo problema.

O espaço domiciliar serve como prolongamento do tratamento fisioterapêutico tradicional com o objetivo de maior eficácia do tratamento. O terapeuta auxilia o paciente para que ele tenha condições de tomadas de decisões sobre o seu tratamento, o tornando juntamente com o fisioterapeuta, responsável pela eficácia de seu tratamento. Essa situação se mostra como uma estratégia diferenciada com maior troca de experiências entre o paciente e os profissionais, levando em consideração que as dúvidas e dificuldades já vão sendo resolvidas durante o tratamento (BERLEZI; MARTINS; DREHER, 2013).

O grupo já encerrou a sua terceira turma tendo sido iniciado em outubro de 2016 e ocorrendo sempre que existe um número mínimo de dois pacientes e um número máximo de cinco pacientes devido à necessidade de haver espaço físico adequado para que as idosas fiquem deitadas para a realização dos exercícios.

CONCLUSÃO

O tratamento e a prevenção da incontinência urinária através da realização de exercícios de fortalecimento de períneo se dão de forma bastante eficaz. As atividades realizadas em grupo na população idosa favorece a adesão e serve como forma de acolhimento conforme preconizado pela política de humanização do Sistema Único de Saúde. O envolvimento do próprio paciente e a intervenção profissional, são fundamentais em

qualquer serviço de saúde auxiliando no tratamento das patologias e influenciando a qualidade de vida (RETT et al., 2007).

É de extrema importância a participação dos acadêmicos no conhecimento dos atendimentos realizados pelo Sistema Único de Saúde, firmando-se através de parcerias em programas de estágio, projetos de pesquisa e extensão onde eles podem ter contato com uma realidade diferenciada no âmbito dos atendimentos.

Faz-se necessária a melhoria nos processos de avaliação da qualidade de vida das idosas participantes do grupo de incontinência, porém como inicialmente se tratou de um projeto piloto elaborado durante o estágio de Fisioterapia e posteriormente foi incorporado ao serviço, aos poucos os processos de trabalho vão se adaptando e melhorando. Como já foi citado anteriormente, os grupos são mutáveis de acordo com suas características próprias, com alterações realizadas pela profissional fisioterapeuta responsável, pelas estagiárias que participam através do projeto do 10º semestre ou mesmo sugerido pelas próprias pacientes participantes do grupo.

Sugere-se que a iniciativa de atendimentos em grupo para fortalecimento da musculatura do períneo seja realizados na atenção básica de forma preventiva, não sendo necessário aguardar a disfunção do assoalho pélvico levar a mulher ou o homem a sentir necessidade de se isolar socialmente devido ao problema.

Sugere-se ainda a iniciativa de conscientização da população masculina para as consequências da incontinência urinária e da possibilidade de tratamento para esta população, por muitas vezes esquecida nas pesquisas ou marginalizadas por imaginarem que incontinência urinária está somente ligada a problemas de próstata ou que se trata de um problema exclusivamente feminino.

REFERÊNCIA

ARAÚJO, Rebecca Cristine Batista de; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Fortalecimento do Assoalho Pélvico em Idosos através dos Exercícios de Kegel**. 2015. 16 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pós Graduação em Uroginecologia, Faculdade Faserra, Serra, 2015.

BERLEZI, Evelise Moraes; MARTINS, Marília; DREHER, Daniela Zeni. Programa individualizado de exercícios para incontinência urinária executado no espaço domiciliar. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 23, n. 4, p.232-238, dez. 2013.

BERTOLDI, Josiane Teresinha; GHISLERI, Aline Queluz; PICCININI, Bruna Maria. Fisioterapia na incontinência urinária de esforço: revisão de literatura. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 4, n. 15, p.224-229, out. 2014.

DEDICAÇÃO, Ac et al. Comparação da qualidade de vida nos diferentes tipos de incontinência urinária feminina. **Brazilian Journal of Physical Therapy** [s.l.]; v.13 n 2, p.116-122, abr. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-35552009005000014>.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, p.01-13, abr. 2007.

MARQUES, Keila Simone Frade; DE FREITAS, Patrícia Antônia Corrêa. A CINESIOTERAPIA COMO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE. **Fisioterapia em Movimento**, [S.l.], v. 18, n. 4, ago. 2017. ISSN 1980-5918. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/18646>>. Acesso em: 02 out. 2018.

MONTEIRO, Ana Tereza. INFLUÊNCIA DAS CONTRAÇÕES PERINEAIS ASSOCIADAS A EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REABILITAÇÃO DE UMA PACIENTE COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO: UM ESTUDO DE CASO. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, V.4, n. 21, p.240-244, maio 2010.

RETT, Mariana Tirolli et al. Qualidade de vida em mulheres após tratamento da incontinência urinária de esforço com fisioterapia. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [s.l.], v. 29, n. 3, p.134-140, mar. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-72032007000300004>.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, p.225-233, 2010. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

TAHAN, Jennifer; CARVALHO, Antonio Carlos Duarte de. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. **Saúde Soc**, São Paulo, v. 19, n. 4, p.878-888, 2010.

VALENTE, Maiara Guerra et al. Efeitos da ginástica abdominal hipopressiva sobre a musculatura pélvica em mulheres incontinentes. **Cinergis**, [s.l.], v. 16, n. 4, p.237-241, 1 out. 2015. APESC - Associação Pro-Ensino em Santa Cruz do Sul. <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v16i5.6471>.

Agradecimentos: Agradeço a fisioterapeuta Camila Amanda Schmoegel Elias pela iniciativa da criação do grupo Segura Firme durante o seu período de estágio realizado em 2016, e pela

confeção da cartilha de exercícios que norteiam o grupo bem como a estagiária Sabrina Speckart Ribeiro por aceitar o desafio de abraçar o grupo e acatar as sugestões das pacientes e desenvolver o material explicativo. Agradeço a equipe do Centro de Saúde de Blumenau por acreditar no nosso projeto e encaminhar as idosas para avaliação sempre que são citadas perdas urinárias durante os seus atendimentos.