

ALMEIDA, Thainá Amanda de Souza; ABREU, Letícia de Oliveira; SOUZA, Leandra Cristina de. **Intervenções fisioterapêuticas como tratamento da incontinência urinária em mulheres: uma revisão integrativa da literatura.** In: *Anuário de Trabalhos de Conclusão de Curso do Centro Universitário Afya de Ji-Paraná*, v. 2, n. 1, Ji-Paraná: Centro Universitário Afya de Ji-Paraná, 2024.

## RESUMO

A incontinência urinária (IU) é uma condição multifatorial com grande impacto na saúde pública, particularmente em mulheres. De acordo com a International Continence Society (ICS), a IU é caracterizada pela perda involuntária de urina, prevalente em mulheres devido à anatomia pélvica e a fatores hormonais e de envelhecimento. Embora associada ao envelhecimento, a IU também pode ser desencadeada por gravidez, obesidade, tabagismo e condições crônicas como diabetes, que afetam a musculatura do assoalho pélvico (MAP). Este estudo teve como objetivos: avaliar a eficácia de recursos fisioterapêuticos na reabilitação da incontinência urinária; identificar a resposta ao tratamento em diferentes populações; examinar o impacto dos protocolos de tratamento na qualidade de vida e explorar a necessidade de abordagens personalizadas no tratamento. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados BVS, Lilacs, SciELO e PubMed, com foco em artigos de 2015 a 2024. Após a filtragem de 40 estudos, 17 foram excluídos por critérios de temporalidade e relevância temática, resultando em 23 artigos que abordam intervenções fisioterapêuticas na IU. Os resultados indicam que o treinamento da musculatura do assoalho pélvico (TMAP), especialmente por eletroestimulação e cones vaginais, mostram-se eficazes na redução da perda urinária e na melhora da qualidade de vida das pacientes. O biofeedback, especialmente com sensores eletromiográficos, também demonstrou ser benéfico, permitindo que as pacientes monitorem suas contrações musculares em tempo real, aumentando a eficácia do treinamento muscular. Estudos de caso apontam que a combinação de técnicas, como os protocolos especializados, potencializam o fortalecimento do MAP e contribuem para o controle da IU, embora algumas pacientes ainda apresentem perdas aos esforços. Os dados analisados reforçam que tratamentos conservadores como fisioterapia, biofeedback e ajustes de estilo de vida são estratégias viáveis e eficazes para o manejo da IU. Concluiu-se que abordagens personalizadas, ajustadas conforme as necessidades individuais de cada paciente, otimizam os resultados e promovem uma reabilitação mais eficiente, minimizando os efeitos adversos e melhorando a qualidade de vida das mulheres afetadas. Esse estudo evidencia a importância de tratamentos fisioterapêuticos no controle da IU e aponta o TMAP e o biofeedback como uma ferramenta promissora, especialmente em pacientes que necessitam de uma abordagem direcionada e visualização das contrações em tempo real.

**Palavras-chave:** Incontinência urinária. Fisioterapia. Assoalho pélvico. Saúde da mulher.