

EXERCÍCIOS PARA O ASSOALHO PÉLVICO:

Guia de orientação para a prevenção e tratamento da incontinência urinária na mulher



Arthur Baia Furtado
Maria Elenilda do Milagre Alves dos Santos
Mayara Paula dos Santos Ferreira
Biatriz Araújo Cardoso Dias
George Alberto da Silva Dias

2023

Autores

Arthur Baia Furtado

Residente Fisioterapeuta - Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família -
Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Maria Elenilda do Milagre Alves dos Santos

Mayara Paula dos Santos Ferreira

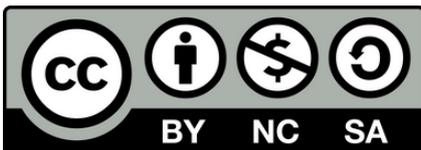
Preceptores - Secretaria Municipal de Saúde de Belém (SESMA)

Biatríz Araújo Cardoso Dias

Tutora - Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família - Universidade do
Estado do Pará (UEPA)

George Alberto da Silva Dias

Coordenador - Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família -
Universidade do Estado do Pará (UEPA)



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons -
Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

Exercícios para o Assoalho Pélvico: Guia de orientação para a
prevenção e tratamento da incontinência urinária na mulher /
Arthur Baia Furtado et al. – Belém-Pa: UEPA, 2023.
17p.

Guia de orientação elaborado pelos Residentes Fisioterapeutas,
Tutora e Coordenador do Programa de Residência Multiprofissional
em Saúde da Família da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e
por Preceptores da Unidade Municipal de Saúde (UMS) e Estratégia
de Saúde da Família (ESF) - Secretaria Municipal de Saúde de
Belém (SESMA)

ISBN: 978-65-00-92506-7

1. Incontinência Urinária. 2. Saúde e Higiene. 3. Assoalho
Pélvico. 4. Prevenção de doenças. 5. Exercício físico. I. Furtado,
Arthur Baia, et al. II. Universidade do Estado do Pará.

CDD 22. ed. 613.04244

Elaborada por: Roselene Garcia Duarte Noguchi CRB2-1087.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por
qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor
(Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apresentação

Este guia foi construído pelo fisioterapeuta residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela Universidade do Estado do Pará (UEPA), e tem como finalidade empoderar as mulheres da Atenção Primária à Saúde por meio de informações sobre a Incontinência Urinária e o impacto desta doença na vida desta população.



Sumário

| | |
|---|-----------|
| O que é a Incontinência Urinária?..... | 5 |
| Fatores de risco para o surgimento da IU..... | 6 |
| Existem três tipos de Incontinência Urinária..... | 7 |
| Incontinência Urinária de Esforço..... | 8 |
| Incontinência Urinária de Urgência..... | 9 |
| Incontinência Urinária Mista..... | 10 |
| Exercício 1..... | 11 |
| Exercício 2..... | 12 |
| Exercício 3..... | 13 |
| Exercício 4..... | 14 |
| Diário Miccional..... | 15 |
| Referências Consultadas..... | 16 |

O que é a Incontinência Urinária?



A Incontinência Urinária (IU) é definida pela Sociedade Internacional de Continência (SIC) como uma "queixa de qualquer perda involuntária de urina, que afeta mais mulheres do que homens".

Fatores de risco para o surgimento da IU

- **Enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico**
- **Falta de atividade física**
- **Gestação**
- **Parto Vaginal**
- **Cirurgia Ginecológica**
- **Alterações Hormonais**
- **Menopausa**

**Existem 3 tipos de
Incontinência Urinária**

Esforço

Urgência

Mista

Incontinência Urinária de Esforço



Refere-se a perda previsível de urina em atividades como por exemplo, exercício físico, espirros, risos e espirros.

Este tipo é a mais comum, encontrada em 10% a 40% dos casos.

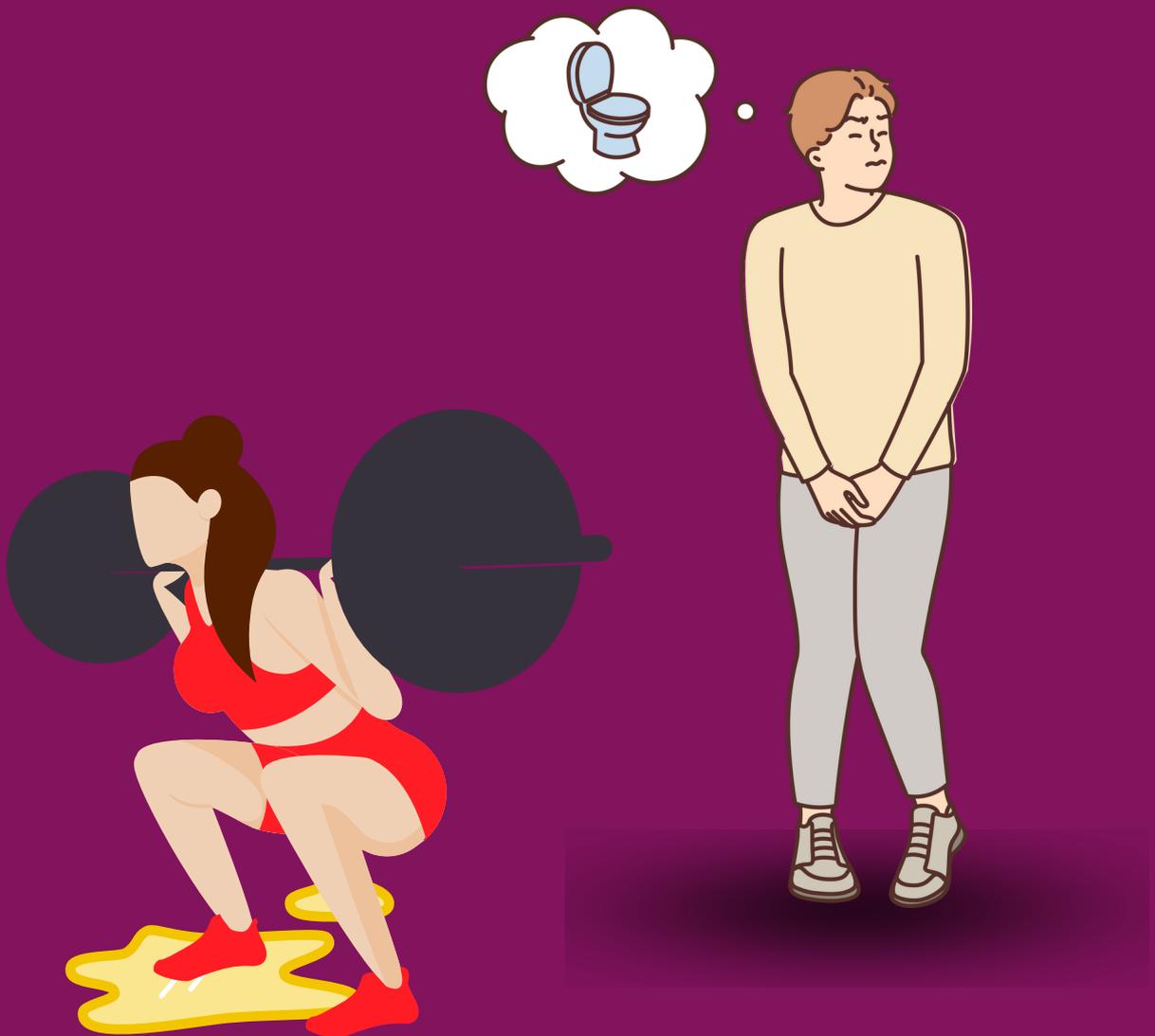
Incontinência Urinária de Urgência

É caracterizada por perda de urina involuntária, com urgência para ir ao banheiro, bem como aumento da frequência ao banheiro durante a noite.



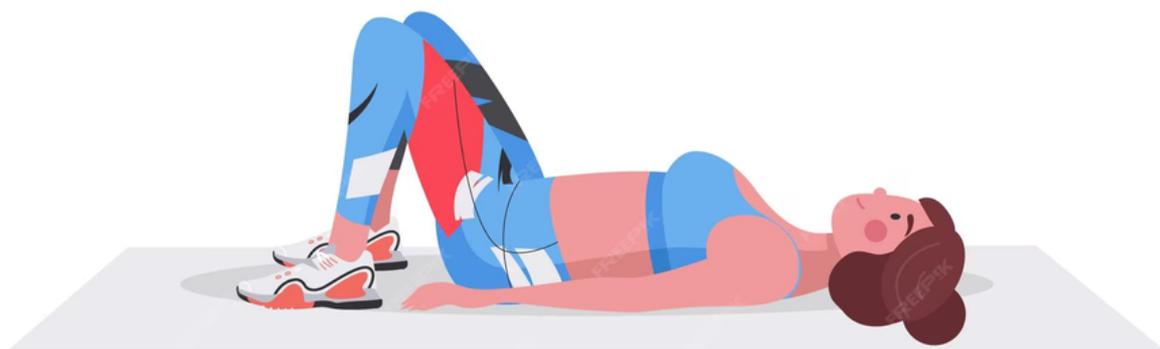
Incontinência Urinária Mista

Neste tipo de IU, há componentes tanto de IU de esforço como de urgência e tem uma prevalência de 20% a 30%.



Exercício 1

Deitado no solo:



Nesta posição, inicie contraindo os músculos do assoalho pélvico como se estivesse segurando o xixi.

1

2

Você fará **3 séries de 10 repetições** de contrações máximas, em cada contração você deve sustentá-la por 3 segundos.

Você fará **3 séries de 10 repetições** de contrações rápidas, em cada contração deve ser máxima e com relaxamento em seguida.

3

Exercício 2

Deitado no solo:



Com as costas, quadril e pés no chão contraia os músculos do assoalho pélvico como se estivesse segurando o xixi.

1

2

Em seguida, eleve seu quadril do solo ainda com a contração do assoalho pélvico.

Retorne a posição inicial e relaxe a musculatura do assoalho pélvico. Repetir 3 vezes ao dia este exercício.

3

Caso de IU de esforço:

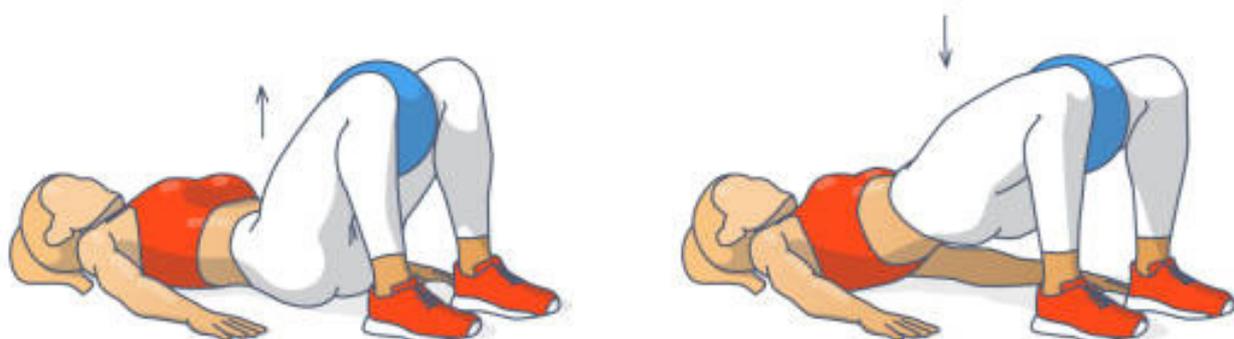
- 3 vezes de 8 a 12 repetições
- Contração de 1 a 2 segundos

Caso de IU de urgência:

- 3 vezes de 8 a 12 repetições
- Contração de 5 a 10 segundos

Exercício 3

Deitada no solo:



Deitada com uma bola pequena sobre as duas pernas, inspire e expire puxando o ar pelo nariz.

1

2

Durante a expiração, contraia os músculos do assoalho pélvico, pressione a bola com as pernas e tire o bumbum do chão.

Devagar retorne a posição inicial para repetir esse exercício 3 vezes de 12 repetições.

3

Exercício 4

Sentada na cadeira:



1

Sentada em uma cadeira, com as mãos nas coxas e os pés alinhados no chão. Realizar contrações do assoalho pélvico.

2

Sequência de 3 vezes de 10 repetições de contrações lentas e sustentar 3 segundos. E 3 vezes de repetições de contrações rápidas.

DIÁRIO MICCIONAL

| Hora | Nº Micções | Vol. urinado | QTD / Tipo Líquido | Urgência (S/N) | Perda?(S/N) | Atividade ao perder |
|-------------|------------|--------------|--------------------|----------------|-------------|---------------------|
| 6:00-7:00 | | | | | | |
| 7:00-8:00 | | | | | | |
| 8:00-9:00 | | | | | | |
| 9:00-10:00 | | | | | | |
| 10:00-11:00 | | | | | | |
| 11:00-12:00 | | | | | | |
| 12:00-13:00 | | | | | | |
| 13:00-14:00 | | | | | | |
| 14:00-15:00 | | | | | | |
| 15:00-16:00 | | | | | | |
| 16:00-17:00 | | | | | | |
| 17:00-18:00 | | | | | | |
| 18:00-19:00 | | | | | | |
| 19:00-20:00 | | | | | | |
| 20:00-21:00 | | | | | | |
| 21:00-22:00 | | | | | | |
| 22:00-23:00 | | | | | | |
| 23:00-00:00 | | | | | | |
| 00:00-1:00 | | | | | | |
| 1:00-2:00 | | | | | | |
| 2:00-3:00 | | | | | | |
| 3:00-4:00 | | | | | | |
| 4:00-5:00 | | | | | | |
| 5:00-6:00 | | | | | | |

Referências Consultadas

Assis, Thais Rocha *et al.* Efeito de um programa de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico de multíparas. **Rev Bras Ginecol Obstet.** v. 32, n. 1, p. 10-5, 2013.

Braga, Francisca da Chagas *et al.* Incontinência urinária no adulto: aspectos, impacto na qualidade de vida e o papel da enfermagem. **REAS.** v. 23, n. 7, 2023.

Caetano, Aletha Silva *et al.* Urinary incontinence and exercise: kinesiological description of an intervention proposal. **Rev Bras Med Esporte.** v. 25, n. 5, 2019 .

Hu, Jocelyn S. *et al.* Urinary incontinence in women: evaluation and management. **American Family Physician.** v. 100, n. 6, 2019.

Guia de orientação elaborado pelos Residentes
Fisioterapeutas, Tutora e Coordenador do
Programa de Residência Multiprofissional em
Saúde da Família da Universidade do Estado do
Pará (UEPA) e por Preceptores da Unidade
Municipal de Saúde (UMS) e Estratégia de Saúde da
Família (ESF) - Secretaria Municipal de Saúde de
Belém (SESMA)



SESMA
Secretaria de
Saúde

