Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.19, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

FISIOTERAPIA PÉLVICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PELVIC PHYSIOTHERAPY IN PRIMARY CARE: EXPERIENCE REPORT

Maria Eduarda Lima de Oliveira
Graduanda de Fisioterapia-UESPI, Brasil
E-mail: Mariaeduardalimadeoliveira@aluno.uespi.br

Renata Gabrielle Alves Cardoso
Graduanda de Fisioterapia - UESPI, Brasil
E-mail: renatagacardoso@aluno.uespi.br

Maria Mikaeli Ferreira da Silva
Graduanda de Fisioterapia- UESPI, Brasil
E-mail: Mariamikaeliferreiradas@aluno.uespi.br

Joiciely Gomes Rocha
Graduanda de Fisioterapia- UESPI, Brasil
E-mail: joiciely.gomes.rocha@aluno.uespi.br

Grazielen soares da Silva
Graduanda de Fisioterapia- UESPI, Brasil
E-mail: grazielensdasilva@aluno.uespi.br

Gisele Vitória de Morais Lima
Graduanda de Fisioterapia- UESPI, Brasil
E-mail: giselevitoriademlima@aluno.uespi.br

Sarah Lays Campos da Silva
Especialista em Terapia Intensiva do Adulto - COFFITO, Brasil
E-mail: sarahlayscampos1@gmail.com

Lílian Melo de Miranda Fortaleza
Doutora em Engenharia Biomédica - UNIVAP, Brasil
E-mail: lilianmelo@ccs.uespi.br

Recebido: 05/09/2025 – Aceito: 16/09/2025

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.19, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

Resumo

Objetivo: Descrever, por meio de um relato de experiência, a atuação da fisioterapia pélvica na atenção primária à saúde, com foco na prevenção e no tratamento da incontinência urinária. **Método:**Trata-se de um estudo de caráter descritivo. A pesquisa foi desenvolvida no município de Teresina-PI, em uma paróquia na zona norte da cidade. O protocolo incluiu avaliação sociodemográfica e o *King 's Health Questionnaire*, além de intervenções cinesioterapêuticas baseadas em ginástica abdominal hipopressiva e Pilates, com duração de uma hora semanal. **Resultados:** Houve melhora na percepção da musculatura do assoalho pélvico, redução dos sintomas de incontinência, melhora na qualidade de vida e maior conscientização sobre a própria saúde íntima. As graduandas relataram avanço na comunicação clínica, no raciocínio fisioterapêutico e no contato com a prática profissional. **Conclusão:** A experiência evidenciou o potencial da fisioterapia pélvica na atenção primária como estratégia não invasiva e eficaz para o cuidado integral à saúde da mulher, além de promover aprendizado significativo para estudantes e integração ensino-serviço-comunidade.

Palavras-chave: Incontinência Urinária; Saúde da Mulher; Educação em Saúde; Serviços de Fisioterapia

Abstract

Objective: To describe, through a case report, the role of pelvic physiotherapy in primary health care, focusing on the prevention and treatment of urinary incontinence. Method: This is a descriptive study. The research was conducted in the municipality of Teresina, Piauí, in a parish in the northern part of the city. The protocol included a sociodemographic assessment and the King's Health Questionnaire, in addition to kinesiotherapy interventions based on hypopressive abdominal exercises and Pilates, lasting one hour per week. Results: There was an improvement in the perception of pelvic floor muscles, a reduction in incontinence symptoms, an improvement in quality of life, and a greater awareness of their own intimate health. The undergraduate students reported improvements in clinical communication, physiotherapy reasoning, and contact with professional practice. Conclusion: The experience highlighted the potential of pelvic physiotherapy in primary care as a non-invasive and effective strategy for comprehensive women's health care, in addition to promoting significant learning for students and teaching-service-community integration.

Keywords: Urinary Incontinence; Women's Health; Health Education; Physical Therapy Services

1. Introdução

A *International Continence Society* (ICS) define a incontinência urinária como a perda involuntária de urina, que exige atenção especial, pois é uma condição de saúde crônica e altamente prevalente. Essa disfunção pode comprometer as funções físicas, sociais e emocionais das mulheres, além de gerar custos econômicos significativos, configurando-se como um relevante problema de saúde pública. É uma disfunção que representa um importante problema de saúde que impacta de maneira significativa a qualidade de vida de mulheres na faixa etária de 20 a 59 anos. Essa condição possui uma

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

elevada prevalência no público feminino e está associada a múltiplos fatores de risco (ABRAMS et al,2002).

A Incontinência Urinária (IU) é caracterizada como um sintoma relacionado ao armazenamento e definida pela queixa de perda involuntária de urina. Sua classificação básica inclui a Incontinência Urinária de Esforço (IUE), que ocorre durante atividades físicas ou esforços; a Incontinência Urinária de Urgência (IUU), que se manifesta juntamente com uma necessidade imediata de urinar; e a Incontinência Urinária Mista (IUM), que combina perda de urina associada tanto ao esforço quanto à urgência (SABOIA et al, 2017).

Pesquisas epidemiológicas mostram que a prevalência da IUE em mulheres varia consideravelmente, com taxas que oscilam entre 10% e 40%, dependendo das características da população estudada e dos critérios diagnósticos adotados. Diversos fatores influenciam diretamente a ocorrência da IUE, incluindo idade, número de partos, índice de massa corporal (IMC) e condição menopausal. Mulheres que tiveram vários partos vaginais apresentam um risco aumentado de desenvolver a condição. Além disso, a obesidade e a fase pós-menopausa também se destacam como fatores que agravam o problema, principalmente devido à diminuição nos níveis de estrogênio, o que resulta no enfraquecimento dos tecidos conjuntivos e da musculatura do assoalho pélvico (SILVA et al,2023).

O Ministério da Saúde cita que o manejo da IU deve começar nos centros de saúde, uma vez que a atenção básica é a principal porta de entrada dos usuários no Sistema Único de Saúde (SUS). É importante ressaltar que a saúde da mulher é considerada uma área estratégica de atuação em todo o território nacional, com o objetivo de operacionalizar a atenção básica. Essa abordagem envolve um conjunto de ações, tanto individuais quanto coletivas, que englobam a promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde (BRASIL, 2006).

O tratamento fisioterapêutico na incontinência urinária, por sua vez, é de extrema importância, pois promove a reeducação e o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, realizados por meio de exercícios específicos e utilizando métodos menos invasivos e mais acessíveis. A relevância de intervenções terapêuticas no tratamento da IU, com ênfase nos benefícios do treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP). Essa intervenção baseia-se no fortalecimento dos músculos que sustentam a bexiga e regulam a continência. As intervenções podem melhorar a força, a coordenação e a função desses músculos, impactando diretamente o controle urinário e consequentemente na melhora em diferentes dimensões, como

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

redução de episódios de vazamento, diminuição da gravidade da condição e melhorias na qualidade de vida (MARCELLOU et al,2025).

Apesar da evolução no tratamento e superação do tabu em torno da incontinência urinária, muitos profissionais de saúde não detectam, negligenciam ou não indicam o tratamento adequado e os serviços de saúde disponíveis são dispersos e inconscientes. Desse modo, a educação básica em saúde é fundamental, uma vez que promove a identificação precoce, encaminhamento adequado e a implementação de estratégias preventivas. A fisioterapia, estando incluída nesse cenário, desempenha um papel essencial na conscientização, reconhecimento dos fatores de risco e reabilitação, utilizando abordagens baseadas em evidências e contribuindo para romper barreiras de preconceito e desinformação (LUZ, 2021; MILNE;MOORE, 2003).

Nesse contexto, surge a necessidade de investigar de que maneira a fisioterapia pode atuar de forma mais efetiva dentro da atenção primária. Assim, este estudo propõe-se a responder à seguinte questão: como a aplicação de um protocolo fisioterapêutico na atenção primária contribui para a prevenção e o tratamento da incontinência urinária?

Portanto, o estudo tem como objetivo descrever, através de um relato de experiência, a aplicação e atuação da Fisioterapia Pélvica na atenção primária, sob a visão de graduandas de fisioterapia, voltada para a prevenção e o tratamento da IU. Além disso, o estudo busca evidenciar um protocolo fisioterapêutico voltado à prevenção e ao tratamento da incontinência urinária no contexto da atenção primária, analisando o impacto da atuação fisioterapêutica na saúde de mulheres a partir da percepção de graduandas, além de propor estratégias que ampliem o campo de atuação do fisioterapeuta na atenção primária à saúde no município de Teresina-P.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, caracterizado como um relato de experiência. A pesquisa foi desenvolvida no município de Teresina-PI, em uma paróquia na zona norte da cidade. O período de realização do projeto compreendeu nove meses, com início em junho de 2024 e término em fevereiro de 2025, em que foram desenvolvidas atividades do grupo terapêutico.

A amostra foi composta por mulheres e um homem com idade superior a 18 anos. Foram excluídos da pesquisa os participantes que não cumprissem o tempo mínimo de permanência, considerado de 12 semanas. Antes de iniciar as atividades práticas, foi feita

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

avaliação utilizando como instrumento de coleta de dados um questionário sociodemográfico e o *King's Health Questionnaire* (KHQ), que busca avaliar o impacto da IU sobre oito domínios da vida cotidiana. A coleta de dados aconteceu por meio de entrevistas individuais nas primeiras semanas do projeto, seguidas de acompanhamento semanal durante a aplicação dos protocolos.

O protocolo fisioterapêutico aplicado incluiu exercícios de reeducação do assoalho pélvico, utilizando cinesioterapia com técnicas de Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH) e Pilates, aplicados em grupo, com sessões semanais de uma hora de duração. Os encontros foram conduzidos por graduandas de fisioterapia, sob supervisão de uma residente da área e uma docente orientadora. O tratamento de dados foi feito por meio de análise descritiva das informações obtidas, com foco na experiência das acadêmicas e nos relatos dos participantes sobre sua evolução física, emocional e social ao longo do projeto.

3. Resultados e Discussão

Participaram da atividade um total de 20 indivíduos, sendo 19 mulheres e 1 homem, porém no decorrer do projeto excluíram-se 8 por abandono das atividades, restando apenas 12 com e sem incontinência urinária. Cada atividade desenvolvida teve uma duração aproximada de 1 hora, sendo todos os protocolos previamente explicados aos participantes de maneira clara e acessível, utilizando uma linguagem simples e de fácil compreensão.

Ao longo de todo o processo, os participantes foram orientados detalhadamente sobre o posicionamento correto e a importância de uma respiração adequada durante a execução dos exercícios. Essas orientações visam garantir maior eficiência das atividades, prevenir possíveis desconfortos ou lesões e promover uma experiência mais segura, positiva, educativa e de autopercepção da musculatura do assoalho pélvico para todos os envolvidos. Além disso, foi reforçada a necessidade de manter a concentração e a postura correta para maximizar os benefícios dos protocolos realizados.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

A aplicação do protocolo fisioterapêutico na atenção primária, voltado para a prevenção e o tratamento da IU em usuários foi uma grande experiência, tanto para as pacientes quanto para os profissionais e estudantes envolvidos. Essa intervenção teve como destaque uma abordagem não invasiva e acessível para o tratamento desse distúrbio urológico. Alguns participantes apresentaram maior dificuldade em relação aos demais durante a execução das atividades por motivos como coordenar os comandos dados, mobilidade reduzida e alterações vestibulares que dificultavam a mudança de posição.

Todo o protocolo foi cuidadosamente adaptado para garantir o conforto e bem-estar dos participantes. Uma das dificuldades mais encontradas no início foi o controle adequado da respiração, um aspecto essencial para a eficácia dos exercícios, sendo bastante trabalhado para que todos tivessem consciência corporal para controlar a respiração de maneira adequada durante a aplicação dos exercícios.

O ajuste na forma como foi passado o protocolo de exercícios foi primordial para atender às necessidades individuais de cada usuário, garantindo que todos, independentemente do nível de limitação inicial, conseguissem acompanhar as atividades e ter uma evolução dentro de suas próprias capacidades. Para garantir isso, foi necessário a colaboração de toda a equipe para explicar as técnicas com instruções verbais claras, demonstrações práticas e acompanhamento próximo durante os exercícios, isso foi de extrema importância para facilitar o aprendizado.

Ao longo da execução do projeto, as alunas destacaram que seu maior aprendizado foi a melhoria na comunicação com os usuários. Ressaltaram a importância de transmitir orientações de forma clara e acessível, garantindo que cada paciente compreendesse corretamente as instruções sobre posicionamento e tempo de execução dos exercícios. Além disso, foi enfatizada a necessidade de estar sempre atenta às demandas individuais de cada paciente, adaptando a abordagem conforme suas necessidades específicas para um atendimento mais eficiente e humanizado.

Outros aspectos que poderiam ter sido aprimorados no projeto foi a disponibilidade de materiais, como bolas e colchonetes. A quantidade limitada desses recursos impactou a dinâmica das atividades, visto que essa limitação reflete a ausência de investimentos na atenção primária, especialmente no que diz respeito à

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

oferta de insumos que garantam a qualidade das ações de promoção à saúde, desse modo a ampliação do número de materiais disponíveis poderia ter contribuído para uma experiência mais completa e otimizada para todos os participantes.

Quanto aos resultados obtidos com a aplicação do protocolo proposto, foi exposto sua grande relevância, considerando os impactos positivos na qualidade de vida das participantes. Os benefícios foram evidentes, tanto na redução dos sintomas de incontinência urinária quanto na da percepção de fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, principalmente a vaginal, melhoria de desempenho e bem-estar durante atividade sexual, melhora da motilidade intestinal e o mais importante conhecimento e autopercepção da musculatura do assoalho pélvico na maioria dos participantes.

Esse avanço permitiu que os participantes adquirissem maior consciência corporal e controle muscular, refletindo diretamente em seu bem-estar e na eficiência das estratégias preventivas e terapêuticas adotadas ao longo do projeto.

A partir do projeto as discentes desenvolveram maior domínio no tratamento da IU, compreendendo a necessidade de abordagens terapêuticas, assim como a conscientização sobre essa condição e os impactos diretos gerados na qualidade de vida. Ao decorrer, pôde-se perceber a adesão e comprometimento aos exercícios ensinados e a educação sobre a importância da execução do projeto na melhora das participantes.

Outro fator a ser observado foi a eficiência do protocolo utilizado ser dependente significativamente do feedback dos participantes, para uma melhor orientação da execução dos exercícios. Algumas dificuldades encontradas foram, saber se os exercícios intrínsecos da musculatura estavam sendo executados da maneira correta, saber das dificuldades encontradas durante as práticas e verificar se as orientações estavam sendo seguidas corretamente, dependia inteiramente da capacidade de identificação dos usuários. Logo, exigia mais atenção das monitoras.

O contato com a atenção primária à saúde (APS) ainda durante a graduação mostrou-se como uma excelente ferramenta para o autodesenvolvimento profissional das acadêmicas, uma vez que exigiu o aperfeiçoamento de habilidades ainda não utilizadas no cotidiano de sala de aula, local que, quase sempre, prevalece o conhecimento teórico. O contato com os participantes, permitiu que as estudantes

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

estivessem envolvidas completamente no acompanhamento das etapas executadas, desde a avaliação ao tratamento.

É importante dar atenção a metodologia ativa promovendo a independência do acadêmico, de modo que a elaboração e aplicação de um plano terapêutico para um grupo operativo focado em IU, foi fundamental para a efetividade do aprendizado. Além de nos direcionar para o autodesenvolvimento, já que nos reorganiza em uma nova realidade de maneira orgânica; além de ampliar as possibilidades de estarmos diretamente em contato com a investigação científica e a clínica, correlacionando as ações instrumentalizadas nas duas situações.

Além disso, o projeto possibilitou uma importante integração entre alunos de graduação e residentes em saúde, que juntos, buscaram levar à comunidade ações de promoção de saúde e qualidade de vida. E, a interação com os profissionais da residência, que já possuem uma vivência clínica maior, proporcionou a troca de saberes e a construção coletiva de aprendizado.

Acerca do ponto de vista da atuação fisioterapêutica, essa vivência destaca o quanto é importante a presença do fisioterapeuta na atenção primária como agente promotor de saúde e prevenção de agravos. Ao apresentar métodos simples, mas eficientes, para lidar com um problema tão prevalente e muitas vezes negligenciado, haja vista que o fisioterapeuta desempenha um papel crucial na melhoria da saúde pública. Além disso, ao atuar nessa área esse profissional tem a capacidade e a oportunidade de identificar precocemente casos de IU possibilitando intervenções precoces e individualizadas.

Por fim, essa experiência evidencia a significância de abordar temas como a incontinência urinária sem tabus, promovendo assim a conscientização e o empoderamento das mulheres em relação ao cuidado com sua saúde íntima. O protocolo fisioterapêutico aplicado comprova que é possível não apenas tratar, mas também prevenir a incontinência urinária, além de evidenciar benefícios também gastrointestinais e melhora na evacuação.

A IU continua sendo uma afecção em que as pessoas por ela acometidas demoram a procurar por um tratamento adequado. Essa demora, muitas vezes, se deve ao fato do grau de IU apresentado, do tipo de perda urinária, principalmente nos casos de perda em gotas, ou porque muitas mulheres desconhecem que a

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

incontinência pode ser tratada, pois consideram como resultado do parto ou do processo de envelhecimento (MINASSIAN et al, 2012). Como analisado no presente estudo, grande parte dos participantes com IU tinham acima de 60 anos, e o conhecimento e percepção proprioceptiva dos músculos do assoalho pélvico era desconhecida.

A realização de atividades em grupos voltadas para educação em saúde com mulheres que apresentavam incontinência urinária, favoreceu o autoconhecimento sobre os aspectos relacionados a essa condição. Com a participação frequente nessas atividades, observou-se melhora no controle urinário, refletida na percepção e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico (KAESTNER et al,2016). Para uma boa experiência e resultados satisfatórios é necessário compreensão correta repassadas para as participantes.

Sabe-se que o afastamento do fisioterapeuta da atenção primária perpassa questões históricas, educacionais, sociológicas e culturais que interferem diretamente na promoção e prevenção da saúde dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). O fisioterapeuta, portanto, deve atuar em todos os níveis de saúde, isto é, a sua atuação deve ser ativa na integralidade, não sendo restrita somente a reabilitação, mas efetivamente participante no processo de cuidado da APS (FERNANDES et al,2022). Assim, a realização desse projeto contribuiu para a vivência e participação da fisioterapia na atenção primária, o que demonstrou ter benefícios tanto para a população como para o avanço da profissão.

A associação significativa entre o envelhecimento, especialmente no período pós-menopausa, e a disfunção da musculatura do assoalho pélvico, fator determinante para o desenvolvimento da incontinência urinária. A queda nos níveis de estrogênio observadas na menopausa contribui também para alterações tróficas no trato urogenital (OLIVEIRA; GARCIA, 2011). As mulheres que realizaram o protocolo estruturado de exercícios para o assoalho pélvico apresentaram melhora significativa nos episódios de IU, reforçando a eficiência dos exercícios na saúde pélvica como estratégia não invasiva e de baixo custo.

Traçar estratégias por meio do olhar do paciente, não apenas através do perfil epidemiológico da patologia contribui para sua recuperação. Avaliar o impacto da IU permite identificar a presença de limitação das atividades diárias, físicas, pessoais,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

emocionais, sono e energia (OLIVEIRA etal,2020). Ao identificar o impacto gerado na qualidade de vida das participantes, as alunas puderam compreender a condição de cada indivíduo a partir da perspectiva pessoal, o que possibilitou a formulação de estratégias mais humanizadas e direcionadas.

Grande parte das mulheres apresenta dificuldades relacionadas à percepção e à execução adequada da contração da musculatura do assoalho pélvico, muitas vezes em decorrência da ausência de ativação eficiente dos músculos da região urogenital. O treinamento muscular específico visa promover contrações isoladas e voluntárias, fundamentais para reabilitação da função pélvica (SANTOS; SILVA; MOREIRA,2023). O protocolo de exercícios utilizados contribuem para uma maior seletividade das fibras musculares e favorecendo, consequentemente, entre as mulheres participantes do projeto o aprimoramento da percepção proprioceptiva, o que resulta em maior consciência corporal e controle muscular.

Para tanto, a percepção muscular pélvica desempenha um papel fundamental não apenas no controle da incontinência urinária, mas também na função sexual. Exercícios voltados à conscientização e ao fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, promovem aumento da força, coordenação motora, tônus muscular e sensibilidade local (COSTA et al,2018). Esses ganhos podem ser observados no projeto, através dos resultados de conscientização corporal e sexual dos pacientes. Dessa forma, os exercícios terapêuticos voltados ao assoalho pélvico se mostram essenciais na promoção da funcionalidade e qualidade de vida das mulheres.

4. Conclusão

O uso da fisioterapia pélvica na atenção primária demonstrou ser uma abordagem eficaz e acessível para a prevenção e o tratamento da incontinência urinária. Compreendeu-se, a partir da percepção subjetiva das participantes, que a utilização do protocolo proposto atuou significativamente na qualidade de vida; uma vez que foram relatados efeitos positivos na funcionalidade e consciência corporal. Além disso, a formação dos acadêmicos envolvidos foi beneficiada por meio do contato com a prática clínica e demonstração direta da atuação fisioterapêutica.

Conclui-se, portanto, que o projeto atingiu seus objetivos ao confirmar que é possível tratar e prevenir a incontinência urinária através de estratégias não

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

invasivas, educativas e humanísticas; confirmando o papel fundamental da fisioterapia na atenção integral à saúde da mulher. Sugere-se, ainda, a criação de novos estudos com maior amostragem.

Referências

ABRAMS, p et al.THE STANDARDISATION OF TERMINOLOGY OF LOWER URINARY TRACT FUNCTION: REPORT FROM THE STANDARDISATION SUBCOMMITTEE OF THE INTERNATIONAL CONTINENCE SOCIETY. **Neurourol Urodyn**., v. 21, n. 2, p. 167-178, 2002.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO BÁSICA. **Brasília: Ministério da Saúde**; 2006.

COSTA, c. k. l et al. CUIDADO FISIOTERAPÊUTICO NA FUNÇÃO SEXUAL FEMININA: INTERVENÇÃO EDUCATIVA NA MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 1, 2018.

Da Silva, et al. INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT: UMA REVISÃO NARRATIVA. **Rev Universitária Brasileira**. 2023;1(3).

FERNANDES, j. a. s. et al. POSTOS DE TRABALHO OCUPADOS POR FISIOTERAPEUTAS: UMA MENOR DEMANDA PARA A ATENÇÃO BÁSICA**.** **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 6, p. 2175-2186, 2022.

KAESTNER, k. t. et al. EFICÁCIA DA DINÂMICA DE GRUPO EM EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 23, n. 2, p. 54, 2016.

MARCELLOU , et al. EFFECT OF PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING ON URINARY INCONTINENCE SYMPTOMS IN POSTMENOPAUSAL WOMEN: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. **Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol**. 2025;304:134-140.

MILNE jl, MOORE kn. AN EXPLORATORY STUDY OF CONTINENCE CARE SERVICES WORLDWIDE. **Int J Nurs Stud.** 2003;40(3):235-247.

MINASSIAN, et al. PREDICTORS OF CARE SEEKING IN WOMEN WITH URINARY INCONTINENCE. **Neurourology and Urodynamics**, v. 31, n. 4, p. 470474, 2012.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rspqt287

OLIVEIRA, j. r. de; GARCIA, r. r. CINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES IDOSAS. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, p. 343–351, 2011.

OLIVEIRA, et al. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres: revisão integrativa da literatura. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, p. e 51896, 2020. Disponível em: https://www.epublicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/51896. Acesso em: 1 maio 2025.

SABOIA, et al. IMPACTO DOS TIPOS DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES. **Rev Esc Enferm USP**. 2017;51:e03266.

SANTOS, a. l. f.; SILVA, f. c. a.; MOREIRA, t. m. a. EFEITOS DO TREINAMENTO DA MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, e 003903, 2023.

LUZ, et al. EDUCAÇÃO EM SAÚDE E INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA**. Cidadania em ação: revista de extensão e cultura**. 2021;6(1).