

Incidência da incontinência urinária em participantes do Creati do município de Passo Fundo/RS

Vanessa Sebben*
Hugo Tourinho Filho**

Resumo

A incontinência urinária é um problema que afeta milhares de pessoas no mundo inteiro, principalmente mulheres com idade superior a sessenta anos, no período pós-menopausa, no qual alterações estruturais e funcionais ocorrem no trato urinário inferior, predispondo, assim, à incontinência. Porém, sabe-se que a incontinência não faz parte do processo natural de envelhecimento humano, embora ainda muitas pessoas acreditem nesta idéia. A incontinência gera, além de problemas de higiene, situações de constrangimento, isolamento social e depressão. Muitos indivíduos incontinentes não relatam o problema aos profissionais da saúde nem aos familiares, por sentirem vergonha de fazê-lo, e não conhecerem as formas de tratamento, que incluem cirurgias, medicamentos e fisioterapia. A fisioterapia é uma técnica moderna para o tratamento da incontinência. Utilizando recursos como a cinesioterapia para o assoalho pélvico, a eletroestimulação, o *biofeedback*, entre outros, obtêm-se resultados muito satisfatórios, amenizando os sintomas e até mesmo curando as perdas urinárias. O presente estudo teve por objetivo investigar a incidência da incontinência urinária em

participantes do Creati do município de Passo Fundo - RS, com a aplicação do ICIQ-SF (Questionário de Impacto da Incontinência Urinária) respondido pelos participantes da amostra. Os resultados obtidos foram de 55,2% dos 250 participantes apresentando incontinência urinária, um índice bastante alto se comparado aos dados da literatura. Entretanto, a maioria dos participantes do estudo considerava a incontinência como um problema que não afetava muito a sua qualidade de vida, ao mesmo tempo que desconhecia informações em relação ao tratamento.

Palavras-chaves: Incontinência urinária. Envelhecimento. Fisioterapia.

* Fisioterapeuta. Especialista em Fisioterapia Uroginecológica pela Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde de União da Vitória.

** Doutor em Biodinâmica do Movimento Humano pela Universidade de São Paulo. Professor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo. Professor do Programa Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. Membro do Grupo de Pesquisa Vivencer/CNPq.

Recebido em abr. 2007 e avaliado em jan. 2008

Introdução

A incontinência urinária ainda é considerada um grande “tabu” em meio à sociedade moderna. À medida que os anos passam, a longevidade aumenta e, com ela, a busca pela qualidade de vida dos idosos. Porém, uma série de problemas limita as atividades diárias dos idosos. A incontinência urinária é um desses problemas, sendo classificada como toda perda involuntária de urina que cause um problema social e/ou higiênico.

Sabe-se que milhares de pessoas em todo o mundo apresentam incontinência urinária, independentemente de sexo ou idade, havendo predominância do sexo feminino e da idade acima dos sessenta anos. Todavia, a incontinência urinária não faz parte do processo natural do envelhecimento, como há muitos anos se acreditava, embora nessa fase haja alterações funcionais e estruturais no aparelho genitourinário que podem predispor à incontinência.

Segundo Freitas et al. (2002), a incontinência causa um grande impacto sobre a saúde e a qualidade de vida do indivíduo. Além de predispor a infecções do trato urinário, facilitar a formação de escaras, interromper o sono e facilitar as quedas, causa grande constrangimento, na medida em que induz ao isolamento social, à depressão e à internação em asilos. A difícil decisão de colocar um familiar idoso no asilo depende, em grande parte, do seu grau de continência (JOHNSON; WERNER, 1982, apud PICKLES et al., 2002).

De acordo com Moreno (2004), as mulheres que sofrem com a incontinência urinária tendem ao isolamento social por

medo de ocorrerem perdas urinárias em público; desistem de atividades esportivas ou de outras atividades que possam revelar seu problema; sentem-se tão deprimidas, angustiadas, humilhadas para falar sobre o problema que geralmente procuram auxílio somente quando a incontinência está comprometendo muito a sua qualidade de vida.

Thomas (apud GUCCIONE, 2002) identificou que apenas uma entre dez mulheres procurará os cuidados profissionais para a incontinência. Ademais, um estudo realizado por Lewis (apud GUCCIONE, 2002) indicou que as pacientes permaneceram silenciosas por três ou mais anos antes de procurarem auxílio. As pessoas mais idosas acreditam que a perda urinária é normal do envelhecimento. No conceito de Berek (1998), a incontinência urinária não faz parte do envelhecimento normal, embora a prevalência do problema aumente com a idade.

Para Freitas et al. (2002), o tratamento da incontinência urinária pode não curá-la, porém melhora-a, prevenindo suas complicações e dando conforto e melhora da qualidade de vida ao paciente.

Segundo Palma (2004), pelo menos 85% dos que sofrem de incontinência podem ser totalmente curados; outros 10% podem ter melhora significativa e os 5% restantes podem levar uma vida mais confortável.

Técnicas cirúrgicas são desenvolvidas para cada tipo de incontinência urinária, sendo geralmente simples e indicadas em casos mais graves; podem ser associadas a sessões de fisioterapia uroginecológica, uma especialidade fisioterapêutica para o tratamento da incontinência. A fisio-

terapia atua no pré e pós-operatório e também em casos em que a cirurgia não está indicada, utilizando-se de recursos como o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, eletroestimulação, *biofeedback* (aparelhos que emitem sinais visuais ou sonoros em resposta à contração muscular), cones vaginais, técnicas proprioceptivas e reeducação manual. A fisioterapia tem apresentado excelentes resultados no tratamento e na cura da incontinência urinária. Há ainda uma série de medicamentos que podem ser usados para o tratamento da incontinência, conforme a orientação médica para cada caso.

As informações em relação à incontinência urinária devem ser repassadas para o maior número de pessoas, já que é um fator decisivo para manter a qualidade de vida, principalmente dos idosos que, mal-orientados, ainda acreditam que ser incontinente é normal da idade. Dessa forma, a existência de grupos de idosos auxilia no levantamento de dados em relação à incontinência, assim como na transmissão de informações sobre o seu tratamento e processo de cura.

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar a incidência da incontinência urinária em participantes do Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade (Creati) do município de Passo Fundo - RS.

Materiais e métodos

O presente estudo caracterizou-se por ser uma pesquisa do tipo descritiva, no qual se pretendia verificar a incidência da incontinência urinária em partici-

pantes do Creati do município de Passo Fundo - RS.

A amostra foi composta por 250 participantes das oficinas de trabalho do Creati escolhidos aleatoriamente. Participam do Creati mais de oitocentas pessoas, em oficinas compostas por 40-50 pessoas cada, as quais oferecem atividades como alongamento, dança, leitura, yoga, de canto, etc. As oficinas acontecem no período diurno, de segunda-feira a sexta-feira. Foi solicitada à coordenação do Creati a seleção de algumas oficinas para a aplicação do questionário, sendo autorizada a realização do estudo alongamento, dança e yoga.

Foram utilizados um questionário de impacto de incontinência urinária (ICIQ - SF), já validado por Tamanini et al. (2004), assim como caneta esferográfica para o seu preenchimento; termo de consentimento informado e um folheto informativo sobre incontinência urinária, entregue aos participantes da amostra após o preenchimento do questionário.

O questionário foi entregue aos participantes da amostra juntamente com a caneta esferográfica para o seu preenchimento e o termo de consentimento informado. Inicialmente, os participantes recebiam as instruções explicativas do presente estudo, seguidas de instruções em relação ao questionário, e eram convidados a participar da pesquisa. As pessoas que aceitavam participar preenchiam o questionário e autorizavam a sua realização, assinando o termo de consentimento. Após o término do preenchimento, os participantes entregavam o questionário, juntamente com a caneta e o termo de consentimento, e recebiam um folheto

contendo explicações sobre a incontinência urinária.

Para análise dos dados utilizou-se um dos procedimentos da estatística descritiva, utilizando-se do pacote estatístico *Statistic for Windows*.

Resultados e discussão

Faixa etária dos participantes

A idade encontrada nos participantes da amostra foi um item muito variável. Como o estudo foi realizado num grupo de participantes da terceira idade, acreditava-se encontrar somente pessoas com mais de sessenta anos, porém a faixa etária variou de 40 a 94 anos. Apesar de se tratar um grupo destinado à terceira idade, foram encontradas várias pessoas com menos de sessenta anos, pelo fato do não-preenchimento do número total de vagas por pessoas idosas; assim, as vagas restantes são preenchidas por pessoas mais jovens.

A maioria dos estudos realizados para investigar a incontinência urinária é efetuada em pacientes com idade acima dos quarenta anos, como o de Guarisi et al. (2001), com 456 mulheres com faixa etária entre 45-60 anos de idade; Lewis (apud GUCCIONE, 2002), com 827 mulheres com idade entre 40-78 anos. Acredita-se que a incontinência urinária ocorra em pessoas com mais idade e agrave-se com o aumento desta, atingindo principalmente mulheres no período pós-menopausa e idosos.

Sexo dos participantes

O sexo feminino foi predominante na amostra, constatando-se que dos 250 participantes 99,2% eram do sexo feminino e apenas 0,8%, do sexo masculino.

Acredita-se que a participação de mulheres nos grupos de terceira idade seja mais freqüente porque a maioria encontra-se em estado de viuvez e adere melhor às atividades em grupo. Segundo Guccione (2002) e Freitas et al. (2002), as mulheres experimentam a incontinência com uma freqüência duas vezes maior que os homens, o que parece ocorrer em virtude da pressão de fechamento uretral, que se dá pela diminuição da vascularização e atrofia dos tecidos que revestem a uretra, a vagina e a bexiga (GUCCIONE, 2002).

Freqüência de perdas urinárias

Em relação à freqüência de perdas urinárias, 44,8% dos participantes não as apresentavam, e 55,2%, sim. Destas, 26,4% perdiam urina uma vez por semana ou menos; 6%, duas a três vezes por semana; 8,4%, uma vez ao dia; 13,2%, várias vezes ao dia e 1,2% o tempo todo.

Ao realizar o questionamento sobre a freqüência da incontinência urinária, pôde-se perceber o constrangimento dos participantes ao responderem. Assim, acredita-se que o número de pessoas incontinentes seja maior do que o que foi relatado pelo presente estudo. Conforme já referido por Moreno (2004), as pacientes sentem-se humilhadas e embaraçadas para conversar sobre o problema. Freitas et al. (2002) e Pickles et al. (2002) relatam que a incontinência causa constrangimento, isolamento, depressão e aumenta o risco de internação em asilos.

A incontinência é descrita por Silva, Mateus e Barros (1999) como uma “epidemia escondida”, pois as pessoas que sofrem do problema tentam ocultá-lo pelo maior tempo possível, sofrendo silenciosamente. Segundo Guarisi et al. (2001), em estudo realizado com 456 mulheres, apenas 59% das que apresentavam perdas urinárias procuraram um médico; 10% delas relataram que não se sentiam à vontade para falar ao médico do problema. Corcos et al. (1997) acreditam que, em média, somente após nove anos de incontinência as pessoas procurem ajuda.

Moreno (2004) relata de forma objetiva a falta de informações sobre o problema da incontinência, porque comumente as pessoas acreditam que faça parte do processo natural de envelhecimento; por isso, adiam a procura por um serviço especializado para o tratamento.

Sabe-se que a incontinência não faz parte do envelhecimento, idéia errônea encontrada em muitas pessoas que perdem urina; o que ocorre com o passar dos anos são mudanças funcionais e estruturais no sistema urinário que podem predispor à incontinência.

Quantidade de urina perdida

Este questionamento foi respondido segundo a visão do participante sobre a urina que pensa que perde. Em resposta, 44,8% deles relataram não perderem urina e 55,2%, que perdem alguma quantidade, a qual se torna mais específica quando referem: 44,8% perdem uma pequena quantidade; 9,6%, uma quantidade moderada e 0,8%, uma grande quantidade de urina.

Pode-se observar que, apesar de 55,2% dos participantes relatarem apresentar perdas urinárias, a maioria, 44,8%, refere essas perdas em pequenas quantidades. Esse dado, relaciona-se com a frequência da incontinência, visto que a maioria dos participantes da amostra (26,4%) indica uma frequência de uma vez por semana ou menos, dando a entender que se trata de perdas ocasionais. Porém, como se trata somente de um questionário respondido pelo próprio paciente, não se pode comprovar se realmente a quantidade de urina referida estaria corretamente classificada como pequena, moderada e grande. Além disso, a noção de quantidade pode ser relativa, pois varia de pessoa para pessoa. Dessa forma, o presente estudo somente relata os dados informados pelos participantes, não tendo como confirmá-los.

A interferência da perda urinária na vida diária

Foi utilizada uma escala de 0, “não interfere”, a 10, “interfere muito”, para graduar o quanto a incontinência urinária interfere na vida diária dos idosos. Nesse aspecto, 44,8% dos participantes assinalaram a opção 0 (zero), “não interfere”, pois não apresentam perdas urinárias. Dos 55,2% que declararam a ocorrência de perdas urinárias, 5,2% assinalaram a opção 10.

Apesar do alto índice de perdas urinárias (55,2%), a maioria dos participantes da amostra, 16,4%, assinalou a opção 1 na escala, seguidos de 8% dos que assinalaram a opção 0, “não interfere”, e somente 5,2% que assinalaram a opção 10, “interfere muito”. Isso demonstra que as perdas urinárias referidas pelos idosos da amos-

tra praticamente não interferem nas suas vidas diárias. Talvez esses dados se devam ao fato de as perdas urinárias ocorrerem em pequenas quantidades, como 44,8% dos idosos relataram, e acontecerem ocasionalmente, como 26,4% referiram a frequência de uma vez por semana ou menos. Pode-se supor, dessa forma, que os idosos deste estudo não consideram a ocorrência de perdas urinárias um fato que interfira em sua vida diária; logo, não afeta a sua qualidade de vida.

Entretanto, Moreno (2004), Freitas et al. (2002), Pickles et al. (2002), entre outros, afirmam que a incontinência exerce um grande impacto sobre a saúde e a qualidade de vida do indivíduo. Em estudos realizados por Moreno (2004) ficou claro que os pacientes somente procuram auxílio médico quando a incontinência compromete demasiadamente a sua qualidade de vida.

Quanto maior for a pontuação do escore, maior é o impacto negativo da incontinência urinária na qualidade de vida do participante. Dessa forma, pode-se perceber que o maior resultado do escore, 17, foi considerado apenas por um idoso; o maior número de participantes (27) obteve como resultado o escore 3, deixando claro que a incontinência urinária não causa um impacto negativo na qualidade de vida da maioria dos idosos da amostra. Este resultado afirma ainda mais que os participantes da amostra não consideram a incontinência urinária um fato que interfira em suas vidas diárias; logo, não afeta a sua qualidade de vida. A soma dos resultados 3, 4, 5 variou entre 2 e 17.

Situações em que ocorrem perdas urinárias

Nesta questão os participantes poderiam assinalar mais de uma alternativa, considerando que a incontinência ocorre em diversas situações. Os resultados obtidos foram os seguintes: 18,8% deles referiram perder urina antes de chegar ao banheiro; 32%, quando tosse ou espirram; 3,2%, quando estão dormindo; 6,4%, quando fazem atividades físicas; 8,4%, quando terminam de urinar e estão se vestindo; 5,2%, sem razão óbvia e 2,8% referiram perdas urinárias durante o tempo todo.

A incontinência por urgência, segundo Freitas et al. (2002), é caracterizada pelo desejo súbito de urinar (urgência), muitas vezes ocasionado quando a bexiga possui uma quantidade pequena de urina, porém a pessoa não consegue controlar o desejo e perde-a antes de chegar ao banheiro. Neste caso 18,8% dos participantes referiram este tipo de incontinência.

O maior número de participantes (32%) referiu perder urina ao tossir ou espirrar, fato que nos reporta à incontinência urinária de esforço que ocorre com o aumento da pressão abdominal sem que ocorram contrações do músculo da bexiga (detrusor). Sartori et al. (1999), realizando estudo com 242 mulheres menopausadas, comprovaram que 155 apresentavam incontinência urinária de esforço (IUE). Moreno (2004) observou em seu estudo com 27 mulheres apresentando IUE leve e moderada índices de cura de 81,5% após tratá-las por um período de três meses com cinesioterapia. Estudo semelhante foi realizado por Glashan et al. (2003) com

vinde mulheres idosas apresentando IUE, após seis meses de exercícios perineais 45% dos quais tornaram-se continentes e as demais 55% relataram melhora significativa dos sintomas.

A incontinência pode se manifestar de várias maneiras, cada qual com seus sintomas característicos, os quais devem ser observados e analisados para a realização de um correto diagnóstico e posterior tratamento. As técnicas de tratamento da incontinência vão desde cirurgias a medicamentos e fisioterapia.

Por meio da análise dos dados, parece razoável sugerir que há falta de informações dos participantes em relação à incontinência e suas formas de tratamento, pois a maioria acreditava que as perdas urinárias faziam parte do processo natural de envelhecimento e desconhecia a fisioterapia como forma de tratá-la. Guarisi et al. (2001) relatam que a maioria das mulheres incontinentes não sabe que seus sintomas podem ser melhorados e curados com tratamento adequado. Freitas et al. (2002) acrescentam que o tratamento da incontinência pode não curá-la, mas, no mínimo, melhora-a, prevenindo complicações e melhorando a qualidade de vida do paciente.

Conclusão

Com a realização deste estudo pôde-se verificar a alta incidência da incontinência urinária entre a população, assim como o elevado nível de desinformação em relação à própria incontinência e suas formas de tratamento. A maioria das pessoas ainda acredita que perder urina faz parte do processo natural de envelhecimento e oculta este problema, não o relatando para

os familiares, cuidadores e profissionais da saúde; geralmente, essas pessoas se sentem constrangidas, envergonhadas e se isolam do convívio social.

Embora os conceitos de longevidade estejam cada vez mais difundidos e muitas organizações se preocupem em oferecer melhor qualidade de vida aos idosos, ainda há muito o que fazer, principalmente quanto à conscientização da comunidade e dos profissionais de saúde de que a incontinência afeta totalmente a qualidade de vida da pessoa, porém é tratável, com o que amenizam e/ou curam os sintomas apresentados. Os pacientes devem ser conscientizados para este problema, que não é normal e que, ao ser revelado, pode ser tratado, e os profissionais da saúde precisam investigar a incontinência urinária, questionando seus pacientes sobre sua existência para poder tratá-la.

Assim, fica claro que a fisioterapia uroginecológica precisa ser mais divulgada, pois a maioria das pessoas e muitos profissionais não a conhecem ou, talvez, não acreditem em seus resultados, já que se trata de técnicas novas e ainda com pouca investigação científica. Dessa forma, é indispensável a realização de novos estudos, que contribuam com esse processo de conscientização, assim como de trabalhos em equipe multidisciplinar com conhecimento especializado, para avaliar os diferentes aspectos do paciente e desenvolver um plano de tratamento ideal para cada caso. Assim, contribuirão para a resolução do problema da incontinência urinária, melhorando a qualidade de vida e conscientizando a pessoa sobre a importância da realização deste trabalho.

Incidence of the urinary incontinence in participants of CREATI of the municipal district of Passo Fundo/RS

Abstract

The Urinary Incontinence is a problem which affects thousands of people in the whole world, mainly women with superior age to 60 years, period after menopause, where structural alterations happen in the inferior urinary treatment predisposing then the incontinence. However it is known that the incontinence doesn't take part of the natural process of human aging although a lot of people still believe in this idea. The incontinence generates besides hygiene problems, embarrassment situations, social isolation and depression. Many incontinent individuals don't tell the problem to the professionals of the health and nor to the relatives for feeling shame and they know no the treatment forms, including surgeries, medicines and physiotherapy. The physiotherapy is a modern technique for the treatment of the incontinence which use resources as the kinesitherapy for the pelvic floor, the electrical stimulation, the biofeedback among other, obtaining many satisfactory results softening the symptoms and even curing the urinary losses. The present study had for objective to investigate the incidence of the urinary incontinence in participants of CREATI from Passo Fundo - RS with the application of ICIQ-SF (Questionnaire of Impact of the Urinary Incontinence) answered by the participants of the sample. The obtained results were of 55,2% of the 250 participants presenting urinary incontinence, an index quite high compared to the data of the

literature. However most of the participants of this study considered the incontinence as a problem that hasn't affected their life quality and at the same time they ignored information in relation to the treatment of the same.

Key words: Urinary incontinence. Aging. Physiotherapy.

Referências

- CORCOS, J. et al. *Incontinência urinária e fecal: o uso de biofeedback eletromiográfico para treinar a musculatura do chão pélvico*. Disponível em: <http://www.bfe.org/protocol/pro04por.htm>. Acesso em: 23 jan. 2005.
- FREITAS, E. V. et al. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- GLASHAN, R. Q. et al. *Intervenções comportamentais e exercícios perineais no manejo da incontinência urinária em mulheres idosas*. Disponível em: <http://www.drashirleydecampos.com.br>. Acesso em: 14 abr. 2005.
- GUARISI, T. et al. Procura de serviço médico por mulheres com incontinência urinária. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, ago. 2001.
- GUARISI, T. et al. Incontinência urinária entre mulheres climatéricas brasileiras: inquérito domiciliar. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 35, n. 5, out. 2001.
- GUCCIONE, A. A. *Fisioterapia geriátrica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- MORENO, A. L. *Fisioterapia em uroginecologia*. São Paulo: Manole, 2004.
- PALMA, P.; RICCETTO, C. Incontinência urinária na mulher. In: BARATA, H. S.; CARVALHAL, G. F. *Urologia: princípios e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999. p. 209-235.
- PICKLES, B. et al. *Fisioterapia na terceira idade*. São Paulo: Santos, 1998.

SARTORI, J. P. et al. Distúrbios urinários no climatério: avaliação clínica e urodinâmica. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 77-81, 1999.

SILVA, P. N.; MATEUS, P.; BARROS, H. Prevalência e gravidade de incontinência urinária em mulheres do Porto. *Revista de Epidemiologia*, [s. l.], v. 13, n. 5, p. 16-19, 1999.

TAMANINI, J. T. N. et al. Validação para o português do “International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form” (ICIQ-SF). *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 38, n. 3, jun. 2004.

Endereço

Vanessa Sebben
Rua Dez de Abril, 599^A
Passo Fundo - RS
CEP 99010-210
Email: vanesebben@ibest.com.br