

## INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO PÓS-PARTO: MELHORANDO A AUTO-ESTIMA

Por Cinthia Simão\*

O parto vaginal tem sido apontado como um dos principais fatores de risco para o surgimento da Incontinência Urinária no pós-parto, pois pode provocar lesões nervosa, vascular e/ou musculares, nas estruturas de sustentação da pelve ou diretamente no trato urinário. A prevalência de Incontinência Urinária após o parto varia de 0,7% a 42%, estando tal variação relacionada às diferentes definições, aos métodos diagnósticos e ao tempo de avaliação após o parto. Apesar de os sintomas se resolverem espontaneamente em muitas mulheres, algumas permanecem incontinente por meses ou anos após o parto.

Além do parto vaginal, a multiparidade, o peso elevado do recém-nascido (superior a 4 kg), o uso de fórceps, a duração prolongada do trabalho de parto vaginal, e obesidade da gestante constituem fatores de risco para o surgimento de Incontinência Urinária. Apesar da prevalência em mulheres que realizaram parto vaginal (10,1%), a Incontinência Urinária é maior em mulheres que fizeram cesárea (15,9%). A cesárea, quando realizada após o trabalho de parto prolongado, pode levar à lesão nervosa e à redução da força muscular do assoalho pélvico.

A realização de um programa de Reabilitação composto de exercícios perineais associados ou não a recursos fisioterapêuticos, já no pós-parto imediato, pode reduzir o risco de IU futura e ser efetivo no tratamento de mulheres sintomáticas. O ideal é que o programa seja iniciado ainda no pré-natal e que tenha continuidade no pós-parto.

A Associação Fluminense de Reabilitação AFR desenvolveu um programa de Fisioterapia Uroginecológica que tem se mostrado muito eficiente na prevenção e redução dos sintomas. O programa de exercícios para o assoalho pélvico é individualizado e personalizado, e todo feito em consultório privado com segurança e conforto. Os exercícios de treinamento muscular proporcionam maior controle e auto percepção da região perineal, e aumentam a força de contração da musculatura pélvica. Além dos exercícios, a Fisioterapeuta, por meio de Biofeedback e Eletroestimulação, potencializa o ganho de força muscular e a coordenação perineal.

Sabe-se que quando a mulher realiza um programa de reabilitação do AP em nível clínico ou ambulatorial, as chances de sucesso são maiores por causa do monitoramento contínuo da Fisioterapeuta. No entanto, programas domiciliares, desde que feitos sob supervisão periódica e que tenham adesão, também são efetivos, além de apresentar a vantagem da comodidade para a Paciente. Pelo grande impacto da IU na vida das pacientes, o profissional de saúde deve almejar e comprometer-se com a melhora da auto-estima, orientando-a no seu restabelecimento.

\*Cinthia Simão - Fisioterapeuta do Setor de Fisioterapia Uroginecológica da Associação Fluminense de Reabilitação (AFR). [fisiouro@ufr.org.br](mailto:fisiouro@ufr.org.br)