

**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO ACERCA DA INCONTINÊNCIA
URINÁRIA PARA MELHOR DIRECIONAMENTO NA BUSCA DO
TRATAMENTO ADEQUADO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA
TURMA EXTENSIONISTA DE ALUNOS DO ENSINO PRESENCIAL E
SEMIPRESENCIAL**

*THE IMPORTANCE OF RAISING AWARENESS ABOUT URINARY
INCONTINENCE FOR BETTER GUIDANCE IN SEEKING APPROPRIATE
TREATMENT: AN EXPERIENCE REPORT FROM AN EXTENSION GROUP OF
STUDENTS FROM ON-CAMPUS AND HYBRID LEARNING PROGRAMS*

*LA IMPORTANCIA DE CONCIENTIZAR SOBRE LA INCONTINENCIA
URINARIA PARA UNA MEJOR ORIENTACIÓN EN LA BÚSQUEDA DEL
TRATAMIENTO ADECUADO: UN INFORME DE EXPERIENCIA DE UN GRUPO
DE EXTENSIÓN DE ESTUDIANTES DE PROGRAMAS DE APRENDIZAJE
PRESENCIAL E HÍBRIDO*

Paula Pessoa de Brito Nunes

RESUMO: Este trabalho relata uma ação extensionista realizada por discentes de Fisioterapia do Centro Universitário UniFanor Wyden no Parque Rachel de Queiroz, em Fortaleza-CE. O objetivo foi conscientizar a população feminina sobre a Incontinência Urinária (IU), promovendo o autoconhecimento e incentivando a busca por tratamentos precoces. A metodologia consistiu em uma abordagem direta ao público através da distribuição de folders informativos e orientações verbais sobre os tipos de IU (esforço, urgência e mista), fatores de risco e o papel da fisioterapia pélvica. Os resultados demonstraram que grande parte do público desconhecia a atuação não cirúrgica do fisioterapeuta, associando a perda involuntária de urina a um processo natural do envelhecimento. A interação revelou barreiras como timidez e falta de informação, que foram mitigadas pela linguagem acessível utilizada. Conclui-se que práticas educativas em espaços públicos são fundamentais para desmistificar tabus em saúde da mulher, fortalecer a responsabilidade social dos futuros profissionais e empoderar a comunidade para a detecção precoce de disfunções do assoalho pélvico, melhorando significativamente a qualidade de vida e a autoestima das participantes.

Palavras-chave: Incontinência Urinária; Saúde da Mulher; Fisioterapia; Educação em Saúde; Assoalho Pélvico.

ABSTRACT: This study reports an outreach activity carried out by Physical Therapy students from the UniFanor Wyden University Center at Rachel de Queiroz Park in Fortaleza-CE. The objective was to raise awareness among the female population regarding Urinary Incontinence (UI), promoting self-knowledge and encouraging early treatment. The methodology consisted of a direct approach to the public through the distribution of informative folders and verbal guidance on the types of UI (stress, urgency, and mixed), risk

factors, and the role of pelvic physical therapy. The results showed that a large portion of the public was unaware of the non-surgical role of physical therapists, often associating involuntary urine loss with a natural aging process. The interaction revealed barriers such as shyness and lack of information, which were mitigated by the accessible language used. It is concluded that educational practices in public spaces are essential to demystify health taboos in women's health, strengthen the social responsibility of future professionals, and empower the community for early detection of pelvic floor dysfunctions, significantly improving the participants' quality of life and self-esteem.

Keywords: Urinary Incontinence; Women's Health; Physical Therapy; Health Education; Pelvic Floor.

RESUMÉN: Este trabajo relata una acción de extensión realizada por estudiantes de Fisioterapia del Centro Universitario UniFanor Wyden en el Parque Rachel de Queiroz, en Fortaleza-CE. El objetivo fue concienciar a la población femenina sobre la Incontinencia Urinaria (IU), promoviendo el autoconocimiento e incentivando la búsqueda de tratamientos precoces. La metodología consistió en un abordaje directo al público a través de la distribución de folletos informativos y orientaciones verbales sobre los tipos de IU (esfuerzo, urgencia y mixta), factores de riesgo y el papel de la fisioterapia pélvica. Los resultados demostraron que gran parte del público desconocía la actuación no quirúrgica del fisioterapeuta, asociando la pérdida involuntaria de orina a un proceso natural del envejecimiento. La interacción reveló barreras como la timidez y la falta de información, las cuales fueron mitigadas por el lenguaje accesible utilizado. Se concluye que las prácticas educativas en espacios públicos son fundamentales para desmitificar tabúes en la salud de la mujer, fortalecer la responsabilidad social de los futuros profesionales y empoderar a la comunidad para la detección precoz de disfunciones del suelo pélvico, mejorando significativamente la calidad de vida y la autoestima de las participantes.

Palabras clave: Incontinencia Urinaria; Salud de la Mujer; Fisioterapia; Educación en Salud; Suelo Pélvico.

1 Introdução

Os Cuidados na Saúde da Mulher é um assunto muito importante pois muitas mulheres tanto no Brasil como no restante no mundo têm sua vida afetada por patologias diversas associadas diretamente ao sexo Feminino como câncer de mama, câncer de colo do útero, fibromialgia, entre outros, isso tem impacto direto no seu cotidiano e na sua autoestima e na qualidade de Vida. É uma das doenças muito comum que também atinge as mulheres mais é pouco falada e que tem a mesma importância das citadas aqui, é a Incontinência Urinária um problema de saúde pública, porém por vergonha, por desconhecimento sobre o tratamento ou por medo e constrangimento muitas mulheres evitam Falar sobre isso. (IFF/Fiocruz, 2022).

Diante deste cenário, diversas iniciativas têm sido propostas com o intuito de conscientizar a população sobre a importância da incontinência urinária. A fisioterapia, enquanto ciência da saúde dedicada à prevenção e reabilitação, tem se mostrado como uma área valiosa também no âmbito da educação em saúde. Esta dimensão educativa, no contexto da incontinência urinária, destaca-se como estratégia primordial para a detecção precoce e gestão adequada da doença.

Nesse contexto, a cadeira extensionista "Saúde da Mulher" da Faculdade Unifanor Wyden do campus Bezerra de Menezes, do curso de Fisioterapia 2023.2, desenvolveu um projeto voltado para a sensibilização da população feminina acerca da temática. Tais informações úteis e importantes como esta e outras mais, foram abordadas como tema principal desta ação, com intuito de proporcionar um autoconhecimento feminino e incentivar as mulheres a busca de tratamentos precoces e reconhecimento dessa disfunção.

Participaram da disciplina os alunos do ensino presencial e do ensino semipresencial do UniFanor Wyden: Amanda Hellen de Oliveira, Brenna Marques de

Sousa, Bruna Vanessa Duarte dos Santos, Caio Italo de Souza Silva, Camille Vitória Moreira Bento, Edmon da Silva Lima Gabriel Lima Cavalcante, Jamily Diuly de Oliveira Silva, João Batista Santana dos Santos, Maria Abreu dos Santos, Monaliza Lima Pereira, Samara Ellen Menezes Alves, Sascha Costa da Silva.

A ação em questão visou conscientizar a população acerca da incontinência urinária para melhor direcionamento na busca do tratamento adequado; esclarecer dúvidas da comunidade sobre a doença e os desafios na saúde pública; conhecer e divulgar práticas terapêuticas complementares e relacionar a teoria estudada com a experiência vivida.

2 Apresentação do local

A realização da ação informativa sobre a importância da conscientização acerca da incontinência urinária para melhor direcionamento na busca do tratamento adequado foi uma experiência enriquecedora e impactante. A atividade ocorreu no Parque Rachel de Queiroz que se encontra localizado na região oeste de Fortaleza/CE, localizada no bairro Presidente Kennedy, no dia 27 de outubro de 2023.

A escolha do local se deu devido ao amplo número de pessoas que costuma frequentá-lo e por também possuir relevância turístico cultural. É válido ressaltar que a ação foi realizada em parceria ao Centro Universitário Fanor Wyden – UNIFANOR, localizado na cidade de Fortaleza, no Estado do Ceará.

O público-alvo da ação foram pessoas de todas as faixas etárias e origens sociais, residentes ou não, com diversos níveis de escolaridade.

A escolha desse público deve-se ao foco na conscientização da população acerca da incontinência urinária para melhor direcionamento na busca do tratamento adequado, no sentido de tornar a informação mais acessível. Para divulgar o evento, foram utilizados panfletos como meio de comunicação, tendo como base uma linguagem simples, porém explicativa, científica e eficaz.

3 Métodos

Os Cuidados na Saúde da Mulher é um assunto muito importante pois muitas mulheres tanto no Brasil como no restante no mundo têm sua vida afetada por patologias diversas associadas diretamente ao sexo Feminino como câncer de mama, câncer de colo do útero, fibromialgia, entre outros, isso tem impacto direto no seu cotidiano e na sua autoestima e na qualidade de Vida. E uma das doenças muito comum que também atinge as mulheres mais é pouco falada e que tem a mesma importância das citadas aqui, é a Incontinência Urinária um problema de saúde pública, porém por vergonha, por desconhecimento sobre o tratamento ou por medo e constrangimento muitas mulheres evitam Falar sobre isso. (IFF/Fiocruz, 2022).

No Brasil não se tem estudos com grande base populacional. O estudo Saúde Bem-Estar e Envelhecimento, que avaliou pessoas acima de 60 anos no estado de São Paulo, apontou uma prevalência de incontinência urinária de 22,2% em pessoas de 60 a 74 anos e de 38,6% em pessoas com 75 anos ou mais. (IFF/Fiocruz, 2022). A Sociedade Brasileira de Urologia, diz que a incontinência urinária atinge 72% das mulheres no

mundo Inteiro. Cerca de 20% dos casos de incontinência em mulheres adultas, e em idosas pode chegar a 50%. (Ministério da Saúde, 2018).

A Incontinência Urinária e a perda de Urina Involuntariamente pela uretra que atinge mais as mulheres, ao passar dos anos, é natural acontecer o enfraquecimento do assoalho pélvico e com isso, acontece uma caída na quantidade máxima de urina que a bexiga pode suportar. Outros fatores que causa Incontinência Urinária na Mulher e a gravidez o parto e menopausa, e o consumo exagerado de álcool e café faz com que a bexiga seja contraída sem aviso prévio do cérebro, o que em certos casos pode levar a incontinência urinária.

À medida que envelhecemos, os músculos que sustentam a bexiga tendem a ficar mais fraco, o que pode levar à incontinência urinária. Um problema que muitas mulheres pelo mundo enfrentam. (Ministério da Saúde, 2018). Outras causas da incontinência urinária em Mulheres são tumores malignos e benignos– doenças que comprimem a bexiga– obesidade– tosse crônica dos fumantes - Histórico familiar. E a eliminação da urina é controlada pelo sistema nervoso autônomo, mas pode ser afetada pelas causas aqui citadas. (Ministério da Saúde, 2018). E ainda existem também 3 tipos de Incontinência Urinária que se manifesta nas mulheres que são: Incontinência de Esforço: Esse 1º Tipo Incontinência e comum nas mulheres.

A perda da urina ocorre devido a um esforço físico que exerce pressão na zona pélvica e, por consequência, na zona da bexiga e uretra. Incontinência de Urgência: Este 2º Tipo de Incontinência mais comum. Surge de uma vontade súbita e quase Insuportável de segura a urinar. Incontinência Mista: Este 3º Tipo de Incontinência Urinária é uma associação entre os dois anteriores, que junta os sintomas. Ou seja, a perda de urina surge associada a um esforço físico e uma vontade quase insuportável de urinar. No entanto, é normal existir uma predominância de um dos tipos dos sintomas. (Ministério da Saúde, 2018).

Determinados exames podem ser solicitados a fim de ajudar na elaboração do diagnóstico e do que causa a incontinência urinária, para assim avaliar a melhor opção de tratamento. E o Diagnóstico para se detectar a incontinência urinária e o exame de urodinâmica, que mede o enchimento e o esvaziamento vesical fluxo urinário e o enchimento da bexiga, e a capacidade de armazenamento e tipo de perda de urina a partir da pressão de perda e o esvaziamento vesical por meio do fluxo urinado. (IFF/Fiocruz, 2022).

Justifica-se esse trabalho pela importância dessa doença que atinge muitas mulheres e tem impactos negativos em sua vida nas atividades e que podem gerar problemas como depressão, ansiedade, déficit no trabalho e isolamento social. A Incontinência Urinaria tem tratamento mais muitas pessoas precisam se conscientiza logo que aparece os primeiros sintomas busca ajuda com os profissionais da área da saúde, é relevante que a população feminina a qual e mais atingida possa te isso em mente que essa doença e comum e qual que pessoa pode ter.

4 Descrição da ação de extensão e resultados alcançados

O presente projeto objetivou conscientizar a população acerca da incontinência urinária para melhor direcionamento na busca do tratamento adequado, baseando-se em um conjunto de estratégias teóricas e práticas. Foi desenvolvido no parque Rachel de Queiroz em Fortaleza, no segundo semestre de 2023, no dia 27/10, o projeto buscou alcançar a população local.

A importância da conscientização acerca da incontinência urinária para melhor direcionamento na busca do tratamento adequado: um relato de experiência de uma turma extensionista de alunos do ensino presencial e semipresencial

A primeira etapa desse projeto envolveu uma pesquisa aprofundada sobre a incontinência urinária, suas causas, fatores de risco, métodos de prevenção e a importância do diagnóstico precoce. Estas sessões culminaram em debates entre os discentes, garantindo um profundo entendimento do tema e preparando a equipe para os desafios práticos.



Com base nesse conhecimento, os discentes produziram folders informativos, abordando estatísticas, sinais de alerta e medidas preventivas, como estratégia lúdica e de aproximação, foram adicionados pirulitos decorativos.

Durante a ação informativa, os estudantes se dedicaram a esclarecer dúvidas e divulgar informações essenciais sobre a realização de exames preventivos, sintomas a serem observados e a importância de um estilo de vida saudável na prevenção da incontinência urinária.

Além disso, eles abordaram a relevância da fisioterapia como parte integrante do cuidado multidisciplinar, destacando os benefícios do acompanhamento fisioterapêutico.

Era esperado identificar as barreiras que o público feminino em geral enfrentava ao buscar tratamento para a incontinência urinária, e, durante a ação percebeu-se que alguns deles são a timidez, o preconceito das outras pessoas e a falta de informação, devido a acreditar que seria muito difícil o tratamento.



Durante a abordagem, muitas mulheres informaram conhecer ou até mesmo ter tido essa experiência de incontinência urinária, onde os episódios causaram muito desconforto e constrangimento. Uma parte do público desconhecia os tipos de incontinência e, também, a atuação do fisioterapeuta na situação, por achar que os casos eram resolvidos somente de forma cirúrgica. Todos os participantes receberam informações e uma cartilha com orientações acerca dos hábitos urinários adequados, possíveis situações que se caracterizam como incontinência e sobre o tratamento da Incontinência urinária.

A experiência resultou na ampliação da percepção sobre a saúde e as suas práticas de cuidados. O público relatou que ficaria mais atento aos hábitos urinários, sendo que alguns informaram incorporar exercícios de fortalecimento dos músculos da pelve em sua rotina.

As informações repassadas foram bem aceitas pelo público e percebeu-se que essa orientação, gera não somente o aumento do conhecimento, como também da autoestima das participantes.

5 Considerações finais

A partir do que foi exposto, foi compreendido que o contato direto com a comunidade durante a ação informativa sobre a incontinência urinária proporcionou aos estudantes uma oportunidade única de interação e aprendizagem prática em um ambiente real. Eles puderam perceber de perto as necessidades e preocupações da população em relação a temática, o que contribuiu para o desenvolvimento de habilidades interpessoais. Além disso, a participação ativa nesse tipo de iniciativa reforça a responsabilidade social dos futuros profissionais de fisioterapia, destacando a importância do papel deles na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Essa consciência social é fundamental para a formação de profissionais comprometidos não apenas com a excelência técnica, mas também com o bem estar da comunidade em que estão inseridos. Dessa forma, a experiência de estudantes de fisioterapia ao realizar uma ação informativa sobre a incontinência urinária integra o aprendizado teórico e prático, promovendo a conscientização da comunidade e fortalecendo o compromisso social desses futuros profissionais. Essa abordagem holística contribui não apenas para o desenvolvimento acadêmico, mas também para a formação de profissionais capacitados e engajados em fazer a diferença na saúde da população.

As recomendações para práticas futuras incluem a continuidade da realização de ações informativas regulares, adaptadas às necessidades específicas da comunidade. O uso de recursos digitais, como redes sociais e aplicativos de saúde, também pode ser explorado para ampliar o alcance da informação.

Em resumo, a ação informativa dos estudantes de fisioterapia foi bem-sucedida em alcançar seus objetivos, atuando na comunidade e promovendo uma conscientização significativa sobre a temática. O impacto positivo dessas informações pode contribuir para uma mudança de comportamento em relação à prevenção e detecção precoce, melhorando a saúde e o bem-estar da população.

Referências Bibliográficas

BRASIL, Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Incontinência Urinária. 2018. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/incontinencia-urinaria/> Acesso em: 15 out. de 2023.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Postagens: Principais Questões sobre Incontinência e Urgência Urinária. Rio de Janeiro, 21 fev. 2022. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-incontinencia-e-urgencia-urinaria/> Acesso em: 15 out. de 2023.

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ. Parque Rachel de Queiroz totalmente requalificado é a mais nova opção de lazer para os fortalezenses. Fortaleza, CE 2022. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2022/02/15/parque-rachel-de-queiroz-totalmente-requalificado-e-a-mais-nova-opcao-de-lazer-para-os-fortalezenses/>. Acesso em: 19 de out. de 2023

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editor responsável:

Raimundo Rigoberto Barbosa Xavier Filho
Centro Universitário Fanor Wyden
raimundo.bfilho@wyden.edu.br

Autor(es):

Paula Pessoa de Brito Nunes
Centro Universitário Fanor Wyden
paula.nunes@professores.unifanor.edu.br
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 26.11.2025

Aprovado em: 27.12.2025

Publicado em: 27.12.2025

DOI: 10.5281/zenodo.18247079

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

NUNES, Paula Pessoa de Brito. A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO ACERCA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA PARA MELHOR DIRECIONAMENTO NA BUSCA DO TRATAMENTO ADEQUADO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA TURMA EXTENSIONISTA DE ALUNOS DO ENSINO PRESENCIAL E SEMIPRESENCIAL. **Revista de Educação à Distância**, [S. l.], p. 88–96, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.18247079. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/READ/article/view/1268>. Acesso em: 14 jan. 2026.
(ABNT)

Nunes, P. P. de B. (2025). A importância da conscientização acerca da incontinência urinária para melhor direcionamento na busca do tratamento adequado: Um relato de experiência de uma turma extensionista de alunos do ensino presencial e semipresencial. *Revista de Educação à Distância*, 88–96.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18247079>
(APA)



© 2025 Revista de Educação à Distância. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).