

APLICAÇÃO DE PROTOCOLO DE TREINAMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO EM GRUPO NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA (PROJETO FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER - PROFISM / QC00.2011.PJ.0137)

XXV Encontro de Extensão

Glauca Nunes Diniz de Oliveira, Gleiciane Aguiar Brito, Lara Costa Leite, Ana Tayná Farias Tavares, Simony Lira do Nascimento

Introdução: A incontinência urinária (IU) é a perda involuntária de urina, gerando certos constrangimentos social. A Fisioterapia trata as disfunções acometidas no assoalho pélvico através da cinesioterapia para o fortalecimento da musculatura. O protocolo é um instrumento com padronizações de conduta no processo de intervenções em procedimento assistencial na área da saúde. **Objetivo:** Apresentar a evolução do tratamento de pacientes com incontinência urinária através de um protocolo de Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) em grupo. **Metodologia:** As pacientes são submetidas a 4 sessões de fisioterapia durante 4 semanas. O protocolo é dividido nas fases de acolhimento, educação em saúde, alongamento, cinesioterapia com TMAP e relaxamento, com duração total de 60 minutos. São realizados exercícios de forma ativa em decúbito dorsal, pernas flexionadas e joelhos apoiados, em ponte, sentadas, em pé e posições que exigem aumento da pressão intra-abdominal. São realizadas contrações sustentadas em séries com repetições onde o músculo se contrai repetidamente, gerando tensão, sustentando a musculatura por um período de tempo entre 5 a 15 segundos e séries de contrações rápidas com objetivo de atingir fibra do tipo I e II, além da contração durante atividades de esforço com o comando verbal compreensivo para a conscientização ser de fácil e rápida aplicabilidade. **Resultados:** A intervenção através do protocolo mostra ser eficiente em pacientes com IU, uma vez que as pacientes são independentes na execução dos exercícios e expõem suas dúvidas compreendendo o processo saúde doença interagindo entre si. No retorno ao ambulatório relatam não apresentar perdas urinárias, reinserindo-se no seu convívio social. **Conclusão:** As pacientes submetidas ao tratamento atingem uma melhor conscientização perineal para as contrações de fortalecimento do assoalho pélvico. Portanto, o tratamento da IU com um protocolo cinesioterapêutico e TMAP é fundamental para o tratamento de IU.

Palavras-chave: Fisioterapia. Incontinência Urinária. Assoalho pélvico.