

## ALFABETIZAÇÃO EM SAÚDE SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Maiza Cristina Batista MEDEIROS (Unileste); Mary Lee Dos SANTOS (Unileste)

**Introdução:** Atualmente a incontinência urinária atinge 72% das mulheres no mundo e o tratamento para a disfunção cai 60% no ano de 2020. É inquestionável o quanto a incontinência urinária afeta e impacta a qualidade de vida tanto em homens e mulheres em diferentes faixas etárias por isso a perca torna se um tabu e causa inúmeros constrangimentos, a vergonha infelizmente impede deste a detecção da disfunção até o tratamento pois grande parte não tem conhecimento dos principais sintomas e sinais e muitos não sabem que existe tratamento eficaz independentemente da idade. **Objetivo:** O principal objetivo é a alfabetização em saúde sobre incontinência urinária, promovendo a consciência sobre os sinais e sintomas causado pela incontinência e seus tipos, mostrando os impactos na rotina diária, com intuito de levar a população ao conhecimento de que existe tratamento eficaz e com comprovações científicas. **Metodologia:** Foi utilizado o questionário International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form (ICIQ-SF) durante a abordagem de extensão universitária na Unidade Básica de Saúde do bairro Iguazu em Ipatinga – MG. Foram realizadas abordagens variadas tanto em homens quanto em mulheres, crianças, idosos, adultos e grávidas que se disponibilizaram para responder o questionário e logo após foram todos orientados a comparecer a uma roda de conversa sobre a disfunção. **Resultados:** Durante a realização do questionário foi observado aspectos importantes como o fato de ser quase um senso comum de que a perca urinária em pouca quantidade seria normal e aceitável, outra observação e o número de homens que não sabiam que poderiam ter incontinência, e que parte dos usuários faz uso de absorventes ou toalhinhas durante o dia e principalmente para sair e realizar AVD's fora de casa. Outro fator impactante e o relato de pessoas que deixa de sair devido a perca de urina, pessoas que também não vão a ambientes públicos que não tenha banheiros públicos e acessíveis, outras pessoas sentem a necessidade de ir ao banheiro antes de sair mesmo sem apresentar o desejo miccional. Após realizamos uma roda de conversa com todos os pacientes que tiveram interesse onde foi apresentado um pouco sobre as possíveis causas, orientações sobre enurese, sobre ingestão hídrica e sobre os tipos de incontinências. Em um outro momento conduzimos o assunto para como a fisioterapia atua no tratamento e orientamos exercícios simples de consciência corporal pois existe a dificuldade em saber sobre o funcionamento dessa musculatura de sustentação e como a prática do fortalecimento é crucial no tratamento. **Conclusão:** Em suma percebe-se a falta de conhecimento sobre o assunto, sobre as causas, sobre os impactos e principalmente sobre o tratamento. Parte da população aceita e supõe ser normal a perca de urina, mostrando o quão importante é falar sobre a disfunção que por insuficiência de conhecimento ainda acomete pessoas.

**Palavras-chave:** Incontinência urinária. Fisioterapia. Tratamento.

**Agências de fomento:** FAPEMIG, Unileste