

# Revista Brasileira de Saúde

Data de aceite: 16/06/2025

## RELATO DE EXPERI- ÊNCIA: O DESTAQUE DOS LIGANTES DA LIGA ACADÊMICA EM ESTO- MATERAPIA (LAE) NO PROCESSO DE PREVEN- ÇÃO DE INCONTINÊN- CIA URINÁRIA COM O EXERCÍCIO DE KEGEL NO PARQUE ECOLÓGI- CO URBANO CIMBA DE ARAGUAÍNA - TO

---

**Humberto Silva Bezerra**

Especialista em Auditoria

Centro Universitário Tocantinense Antônio Carlos Endereço: Araguaína, Tocantins, Brasil

<https://orcid.org/0009-0009-0462-2337>

<https://lattes.cnpq.br/4623536514706686>

Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Interna-  
cional (CC BY 4.0).



**Resumo: Introdução:** A Liga Acadêmica em Estomaterapia (LAE) através de metodologias as quais incluem ensino, extensão e pesquisa permitem o fortalecimento teórico-prático dos acadêmicos acerca da temática abordada. Trata-se do cuidado de enfermagem com estomias, lesões de pele e incontinência urinária e fecal. **Materiais e métodos:** A atividade ocorreu no dia 13 de março de 2019 no Eco parque cimba “Benedito Vicente Ferreira”, dividida em dois momentos. No primeiro, os ligantes, através do contato direto com os públicos locais e os acadêmicos que se inscreveram ao projeto, promoveram a educação em saúde, orientando sobre as principais formas de prevenção da incontinência urinária, a qual se destaca o exercício de Kegel, que tem como propósito o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico. **Resultados e discussões:** Esta pesquisa resulta em um Projeto de Extensão realizado pela LAE, para promoção, prevenção e educação em saúde. Com o objetivo de portar a compreensão, a utilidade do exercício de kegel e a importância da atuação do profissional de enfermagem para acolher o paciente frente a incontinência urinária. Promoção a saúde, bem estar e prevenção. **Conclusão:** Todavia, a LAE proporciona ações sobre prevenção em saúde e doença sobre diversos temas, e um deles foi o projeto de extensão que a própria liga desenvolveu a “Promoção de Ensino: Exercício de Kegel II Edição” com os objetivos esperados, logo que, em virtude sobre a relevância acadêmica de interação estudante acadêmico junto com a população. Intereração de estudante acadêmico para com a população a fim de facilitar o processo saúde-doença e focando na educação em saúde.

**Palavras-chave:** *Educação em saúde, Estomaterapia, Exercício de kegel.*

## INTRODUÇÃO

As ligas acadêmicas proporcionam aos alunos um aperfeiçoamento de determinado tema, os quais agregam valores à formação acadêmica e também permitem a interação entre colegas e profissionais atuantes na área em questão, proporcionando a disseminação de conhecimento (QUEIROZ *et al*, 2014).

A Liga Acadêmica em Estomaterapia (LAE) através de metodologias as quais incluem ensino, extensão e pesquisa permitem o fortalecimento teórico-prático dos acadêmicos acerca da temática abordada. Trata-se do cuidado de enfermagem com estomias, lesões de pele e incontinência urinária e fecal. Portanto, a LAE sedia-se em Araguaína, no estado do Tocantins, Brasil. Nota-se por ser uma liga acadêmica possui um perfil autônomo, sem interferência política e sem fins lucrativos, sendo vinculada ao Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNI-TPAC) como um programa de extensão, com o objetivo de aprofundar a atuação dentro de quatro aspectos primordiais, interdependentes e altamente dinâmicos: estudo, ensino, pesquisa e extensão, em uma área específica do campo científico da enfermagem, complementando a formação acadêmica, como a estomaterapia.

A incontinência urinária (IU), foco deste estudo, é uma patologia descrita como a perda involuntária de urina pela uretra. Além do envelhecimento, considerado o principal fator de risco, as alterações na musculatura do assoalho pélvico, gestação, multiparidade, prática de atividades físicas, sexo feminino e obesidade também contribuem significativamente para o surgimento da IU, ressalta-se ainda, que essa disfunção não está restrita a um único agravante e sim a etiologias multifatoriais. Sendo frequentemente abordada em seu eixo de especialização, a estomaterapia (FRANÇA; CEDRAZ; LEME, 2016).

Eventos de incontinência acarretam desconforto físico, emocional, psicossocial e sociocultural ocasionando uma pior qualidade de vida. Observa-se uma redução da autoestima e das atividades diárias, interação social prejudicada, problemas sexuais, maiores despesas, estresse, quadros de depressão e debilitades (HENKES *et al.*, 2015).

A IU se classifica de diversas formas conforme o mecanismo fisiopatológico envolvido. A incontinência urinária de esforço, é quando o ocorre a perda da urina durante/após um esforço, tosse ou espirro devido um aumento da pressão intravesical, onde a uretra não exerce força o suficiente para impedir a saída de urina.

A IU de urgência é uma vontade incontrolável e súbita de urinar, não havendo tempo de chegar ao banheiro e está associada a disfunções neurológicas ou hiperatividade muscular. A IU mista é a combinação entre a incontinência de esforço e urgência, apresentando sinais dos dois tipos mencionados acima (CÂNDIDO, 2017).

Devido a escassez de dados no Brasil, não é possível quantificar os gastos ao sistema público com fraldas, absorventes, cirurgias, ações educativas, medicamentos dentre outros (SILVA *et al.*, 2017).

A falta de conhecimento faz com que a população afetada trate a perda de urina como algo “normal” e não como uma patologia, dessa forma há a privação do tratamento adequado e do acompanhamento profissional (SILVA *et al.*, 2017).

Apesar de a maioria das pessoas acreditarem que a IU está relacionada ao envelhecimento, a falha na conduta dos profissionais de saúde também atrasa o diagnóstico e o tratamento precoce (ROCHA *et al.*, 2016). Estudos revelam a limitações no número de profissionais especializados na IU (VOLKMER, 2012).

É de fundamental importância que o enfermeiro tenha conhecimento específico acerca da problemática e as formas de prevenção.

Não obstante a isso, observa-se uma limitação no número de profissionais capacitados, falta de planejamento na equipe, pouco número de profissionais que prescrevem terapêuticas de fortalecimento do assoalho pélvico e a inutilização de uma única diretriz referente ao consenso de especialistas sobre a IU (ROCHA *et al.*, 2016).

Dentre o manejo da IU destaca-se o exercício de Kegel, que se refere ao fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, os quais oferecem suporte aos órgãos pélvicos e auxiliam no controle uretral (SILVA; D'ELBOUX, 2012).

Frente à patologia abordada, nota-se a necessidade dos ligantes inserirem-se na comunidade, interagindo com o público alvo de modo a promover a educação em saúde, elemento importante para a adoção de hábitos saudáveis visando uma melhor qualidade de vida, visto que a enfermagem tem a educação como um dos eixos de sua prática.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa consiste em um relato de experiência da atividade educativa que foi realizada entre duas ligas acadêmicas da área da saúde, juntas neste processo do autocuidado, liga acadêmica em estomaterapia - LAE e liga acadêmica de estética e cosmética – LAECOS e sua preceptora, com a população local e com outros acadêmicos que se inscreveram no portal de eventos da COPPEX da instituição, sendo cientes sobre algumas fotos para desenvolver o projeto e liberação de certificação, com o objetivo de instruir acerca do exercício de Kegel como atividade preventiva e terapêutica não farmacológica à incontinência urinária - IU.

Dentre os objetivos e finalidade do projeto, destaca-se a promoção da saúde como sendo um importante fator para a prevenção de riscos e melhora na qualidade de vida. A adesão relaciona-se com a identificação da doença e aceitação sobre possuir a IU. Sabe-se que uma

vez conhecendo a doença, facilita a adesão e desenvolvimento de aceitação para buscar ajuda e tratamento, que, por sua vez, muitas vezes o tratamento não medicamentoso pode ser benéfico se diagnosticado em sua amplitude e antecedência.

A atividade ocorreu no dia 13 de março de 2019 no Eco parque cimba “Benedito Vicente Ferreira”, dividida em dois momentos. No primeiro, os ligantes, através do contato direto com os públicos locais e os acadêmicos que se inscreveram ao projeto, promoveram a educação em saúde, orientando sobre as principais formas de prevenção da incontinência urinária, a qual se destaca o exercício de Kegel, que tem como propósito o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico.

No segundo momento, paralelo aos diálogos explicativos, foram realizadas as atividades práticas, demonstrando as técnicas necessárias para a realização do exercício. Para a realização da dinâmica, utilizou-se tapetes de tatami e bolas pequenas para uso entre as pernas forçando-as para obter o funcionamento da musculatura segue como exemplo as figuras abaixo (figura 01, figura 02 e figura 03).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, que de acordo com a International Continence Society (ICS - Sociedade Internacional de Continência), a qual gera um sério problema social e de higiene para o incontinente. Para o ser humano, apresentar incontinência é uma condição angustiante e de incapacidade, que afeta diretamente a vida em seus aspectos físicos, sociais, psicológicos, ocupacionais, domésticos e性uais. Portanto, é um problema de saúde com dimensões mundiais e de grande impacto econômico, tanto para o sistema de saúde público quanto para o incontinente (CÂNDIDO *et al.*, 2017; BENÍCIO *et al.*, 2017; BORBA *et al.*, 2008; ABRAMS *et al.*, 2003).

Segundo APS da Silva e JS da Silva (2019), os exercícios de kegel foram originalmente desenvolvidos como um método para controlar a incontinência em mulheres após o parto. Atualmente esse exercícios são recomendados para mulheres com incontinência urinária por estresse e para pessoas que sofrem de incontinência fecal. Desse modo realizará a manutenção dos músculos do assoalho pélvico, reabilitando a função do conjunto de músculo que sustentam a bexiga e aumenta a qualidade de vida de forma não farmacológica.

Esta pesquisa resulta em um Projeto de Extensão realizado pela LAE, para promoção, prevenção e educação em saúde. Com o objetivo de portar a compreensão, a utilidade do exercício de kegel e a importância da atuação do profissional de enfermagem para acolher o paciente frente a incontinência urinária. Promoção a saúde, bem estar e prevenção. De início, abordamos sobre a doença, a incontinência urinária. E logo após, explicando todo os sinais-sintomas da patologia.



Figura01: Ligantes da LAE e LAECOS junto com alguns participantes que se inscreveram para o Projeto de Extensão. Com uso de uma bola pequena para possibilitar o aprimoramento das técnicas do exercício de kegel.



Figura02: Eu estava iniciando a abordagem da liga acadêmica e depois sobre a temática do que era a incontinência urinária, promovendo a educação em saúde. Para a partir daí, relacionar ao exercício de kegel.



Figura03: Nessa imagem observa-se os inscritos no Projeto de Extensão em técnicas mais avançadas, sendo uma delas semi elevação dos glúteos, mantendo o dorso em linha reta e executando o movimento de contração para fortificação da musculatura do assoalho pélvico (materiais digitais foram feitos para realização do projeto de extensão e os mesmo que ali estavam seguiam cientes das fotos como registro fotográfico).

Pois, dessa forma, todos entenderão a importância que o exercício traz para o paciente e para toda a musculatura do corpo humano evitando ter a doença. Melhorando a micção,

possíveis agravos e também quanto o psicológico do paciente. Objetivo é evidenciar que há tratamento da doença, e por ser uma doença pouco falada, poucas pessoas não têm noção sobre. Entretanto, há pessoas que podem apresentar os sintomas semelhantes e sem ter conhecimento que, talvez, já tenha a doença. A metodologia utilizada foi os tatames e a uma bola de tamanho médio para a realização de algumas posições do exercício de kegel, exigindo posições diferenciadas juntamente com a contração das musculaturas pélvicas.

## CONCLUSÃO

Todavia, a LAE proporciona ações sobre prevenção em saúde e doença sobre diversos temas, e um deles foi o projeto de extensão que a própria liga desenvolveu a “Promoção de Ensino: Exercício de Kegel II Edição” com os objetivos esperados, logo que, em virtude sobre a relevância acadêmica de interação estudante acadêmico junto com a população. Intereração de estudante acadêmico para com a população a fim de facilitar o processo saúde-doença e focando na educação em saúde. Incluindo um lugar de lazer e boa convivência para trabalhar a saúde e bem estar perto de árvores e lugares arborizados dentro da cidade, somando em uma oficina de conhecimentos dentro da teoria e prática, desenvolvendo o bem estar e relaxamento dos ligantes e sociedade envolvida.

Os resultados esperados são, que a população tenha conhecimento sobre a doença, promoção da saúde e tornar-se uma atividade preventiva. Adjunto com alguns ligantes e preceptora da liga acadêmica de estética e cosmética (LAECOS). Evidenciando a utilidade do exercício de kegel para a incontinência urinária (UI) até mesmo para as gestantes no pré, intra e pós parto contribuindo ao desenvolvimento da mesma. E fortalecendo a musculatura pubococcígeo prevenindo não somente a UI, mas diversas doenças-complicações.

Sobretudo, sabe-se que o enfermeiro há vários campos para atuar, porém, a intervenção de enfermagem necessita-se de conter estratégias com uso do Projeto Terapêutico Singular (PTS) que há como finalidade a orientação de atuações terapêuticas articuladas para um

indivíduo, e em específico, na incontinência urinária cujo objetivo é orientar, prescrever e realizar programa de exercícios para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, exercício de kegel, com vistas à prevenção da continência urinária.

## REFERÊNCIAS

- CÂNDIDO, Fernando José Leopoldino Fernandes et al. Incontinência urinária em mulheres: Breve revisão de fisiopatologia, avaliação e tratamento. **Visão Acadêmica**. Curitiba, v. 18, n. 3, p. 67-80, jul./set 2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/download/54506/33509>. Acesso em 17 mai. 2019.
- FRANÇA, Carlos Eduardo; CEDRAZ, Manuella Oliveira; LEME, ana Paula Cardoso Batista Paes. Fatores predisponentes à incontinência urinária feminina. **XV SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**. Salvador, v. 15, 2016. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/4327/3018>. Acesso em 16 mai. 2019.
- HENKES, Daniela Fernandes et al. Incontinência urinária: o impacto na vida de mulheres acometidas e o significado do tratamento fisioterapêutico. **Ciências Biológicas e da Saúde**. Londrina, v. 36, n. 2, p. 45-46, jul/dez. 2015. Disponível em: <http://web-cache.googleusercontent.com/search?q=cache:VVtTX0w51VsJ:www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/download/21746/17952+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em 15 mai. 2019.
- Intervenção nas Áreas de Abrangência da Estomaterapia; organização de Maria Angela Boccaro de Paula, Suely Rodrigues Thuler, Nérnia Invernizzi da Silva e Gisele Regina de Azevedo - Lorena: CCTA,2016.
- Oliveira, Layla Guimarães Paixão; Oliveira, Anderson Guimarães de; Souza, Gilberto de; Resende, Marcio Antonio. **Incontinência urinária: a atuação do profissional de enfermagem**. REAS/EJCH | Vol.Sup. 18 | e 118. 2018.
- QUEIROZ, Silvio José de. A importância das ligas acadêmicas na formação profissional e promoção da saúde. Fragmentos de cultura. Goiânia, v. 24, p. 73-78, dez/2014. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/viewFile/3635/2125>. Acesso em 26 Ago. 2019.
- ROCHA, Ana Carolinne Portela et al. Conhecimentos, atitudes e prática de médicos e enfermeiros da Estratégia Saúde da Família em relação à incontinência urinária feminina. **Rev Bras Med Fam Comunidade**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 38, p. 1-13, jan/dez 2016. Disponível em: <https://www.rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/1146/770>. Acesso em 15 mai. 2019.
- SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Kairós – Gerontologia**. São Paulo, v. 20, n. 1, p. 221-238, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/2176-901X.2017v20i1p221-238/23080>. Acesso em 19 mai. 2019.
- SILVA, Vanessa Abreu da; D'ELBOUX, Maria José. Atuação do enfermeiro no manejo da incontinência urinária no idoso: uma revisão integrativa. **Rev Esc Enferm USP**. Campinas, v. 46, n. 5, p. 1221-1226, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/26.pdf>. Acesso em 20 mai. 2019.
- SUSANA, Fernandes et al. Qualidade de vida em mulheres com Incontinência Urinária. **Rev. Enf. Ref.** Coimbra, v. 4, n. 5, p. 93-99, jun./2015. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&xpid=S0874-02832015000200011](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&xpid=S0874-02832015000200011). Acesso em 20 mai. 2019.
- VOLKMER, Cilene. Incontinência urinária feminina: revisão sistemática de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**. Florianópolis, v. 17, n. 10, p. 2703-2715, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n10/19.pdf>. Acesso em 19 mai. 2019.