

PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES MENOPAUSADAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Beatriz Araújo Costa Simões¹

Júlia de Paula Cavalcante¹

Maria Luíza Araújo Costa Simões¹

Milena Nogueira Nascimento¹

Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira¹

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Introdução: A incontinência urinária (IU) é um sintoma comum em mulheres na menopausa, afetando entre 20% e 45% dessa população, devido à redução de estrogênio, que enfraquece o assoalho pélvico e o trato urinário inferior. O tipo de IU mais frequente é a de esforço, ocorrendo principalmente durante tosse, espirros ou atividades físicas. Fatores como obesidade, sedentarismo e histórico de partos vaginais aumentam o risco, essa condição impacta a qualidade de vida da mulher, afetando o bem-estar físico, psicológico e social. **Objetivo:** Nesse sentido, o objetivo do estudo é realizar uma revisão integrativa sobre a prevalência da incontinência urinária em mulheres menopausadas entre 45 a 59 anos, destacando fatores associados, repercussões na qualidade de vida e estratégias de manejo. **Método:** O trabalho é uma revisão integrativa da literatura, com consulta às bases MEDLINE, SciELO, Google Acadêmico e Lilacs, considerando artigos publicados entre 2020 e 2025, em que foram selecionados 14 artigos, no período de agosto e setembro de 2025, em português e inglês, focados em mulheres na menopausa. **Resultados:** Os estudos analisados apresentam concordância ao apontar a alta prevalência de incontinência urinária em mulheres na menopausa, destacando a incontinência urinária de esforço como a forma mais frequente. Em comum, os autores ressaltam a influência de fatores como obesidade, sedentarismo e partos vaginais, além do impacto negativo da condição na qualidade de vida. **Conclusão:** a incontinência urinária de esforço (IUE) é a forma mais comum entre as demais, fatores como obesidade, sedentarismo e partos vaginais aumentam o risco. Intervenções como fortalecimento do assoalho pélvico e orientação postural ajudam a reduzir os impactos e melhorar o bem-estar.

Palavras-chave: Incontinência Urinária; Epidemiologia; Menopausa; Mulheres.

INTRODUÇÃO

A incontinência urinária afeta pessoas de todas as idades, porém é mais prevalente em mulheres, estando frequentemente associada à queda hormonal, especialmente do estrogênio, que pode provocar alterações estruturais e funcionais no assoalho pélvico. Essa deficiência contribui para a perda do suporte uretral e vesical, favorecendo a perda urinária. Suas consequências repercutem diretamente na saúde uroginecológica e na qualidade de vida, abrangendo dimensões físicas, psicológicas, sociais, profissionais e econômicas, com impactos que atingem não apenas a mulher, mas também sua família e seu convívio social.¹

A incontinência urinária resulta de contrações involuntárias da bexiga e pode se agravar diante da instabilidade do assoalho pélvico, caracterizando a forma mista,

que associa sintomas de esforço e urgência. Essa condição compromete atividades diárias, limita a prática de exercícios físicos e interfere nas relações interpessoais. As mulheres são mais suscetíveis devido à anatomia pélvica, à gestação e ao parto.

A IU classifica-se em três subtipos principais: de esforço, de urgência e mista, sendo a de esforço a mais frequente, manifestando-se durante atividades físicas, tosse ou espirros, quando a pressão abdominal excede a pressão uretral. ²

A IU pode impactar significativamente a qualidade de vida feminina, alterando o funcionamento corporal e emocional. Assim, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão integrativa sobre a prevalência da incontinência urinária em mulheres na menopausa entre 45 e 59 anos, destacando fatores associados, repercussões na qualidade de vida e estratégias de manejo terapêutico. ³

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A pergunta norteadora da pesquisa é: Qual a prevalência e o perfil epidemiológico da incontinência urinária em mulheres na menopausa (45 a 59 anos), e quais fatores de risco estão associados a essa condição, bem como suas repercussões na qualidade de vida. Para tanto o PECO para esse trabalho foi: P(População): Mulheres na menopausa entre 45 e 59 anos; E (Exposição): Presença de fatores de risco para incontinência urinária (obesidade, sedentarismo, partos vaginais, redução de estrogênio); C (Comparação): Mulheres na mesma faixa etária sem esses fatores de risco ou sem diagnóstico de incontinência urinária; O (Outcome/Desfecho): Prevalência de incontinência urinária e repercussões na qualidade de vida.

A pesquisa foi organizada em 5 etapas que foram ordinariamente seguidas. A 1ª etapa consistiu na escolha e delimitação do tema, onde os pesquisadores elegeram o assunto “metodologia da revisão integrativa” para iniciar a investigação. Logo em seguida, a 2ª fase corresponde à organização do trabalho, onde foram traçados os objetivos, plano de atividades e cronograma. A 3ª etapa se deu com a identificação e localização das fontes capazes de fornecer informações pertinentes sobre o tema abordado. Assim, foram incluídas referências extraídas de bibliotecas virtuais nas seguintes bases de dados: LILACS, Medline, SCIELO e Google Acadêmico. Para acessar os artigos que melhor refletiam a base da pesquisa elegeram-se descritores a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) com equivalência para os Mesh

Terms (Medical Subject Headings) em uma estratégia de busca avançada com auxílio do operador booleano “AND” para combinar os descritores entre si (Incontinência urinária; Epidemiologia; Menopausa; Mulheres).

Foram incluídos artigos em português e inglês, publicados nos últimos cinco anos e disponíveis na íntegra, com buscas realizadas entre setembro e agosto de 2025. Posteriormente, procedeu-se à leitura e análise do material selecionado, que embasou o referencial teórico. Por fim, os dados foram sistematizados, resultando na inclusão de 14 artigos na revisão integrativa.

RESULTADOS

A análise dos estudos disponíveis revela uma prevalência significativa de incontinência urinária (IU) entre mulheres na menopausa, variando de 20,4% a 45%, dependendo do desenho metodológico, da amostra e dos instrumentos de coleta de dados utilizados.^{4,5}

Em relação ao perfil epidemiológico, a maioria das mulheres investigadas tinha idade entre 45 e 60 anos, faixa etária considerada crítica para o desenvolvimento de IU devido às alterações hormonais e anatômicas associadas ao climatério e à menopausa. A transição para a menopausa é caracterizada por uma queda nos níveis de estrogênio, o que pode levar a alterações na musculatura do assoalho pélvico e no trato urinário inferior, aumentando o risco de IU.^{4,6}

A forma mais frequente de IU observada foi a incontinência urinária de esforço (IUE), caracterizada por perdas urinárias relacionadas a atividades que aumentam a pressão intra-abdominal, como tosse, espirros e exercícios físicos.^{7,8}

A IUE é um tipo de IU comum em mulheres na menopausa, devido ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico e alterações na uretra. Estudos indicam que a IUE pode afetar significativamente a qualidade de vida das mulheres, levando a limitações nas atividades diárias e redução da autoestima.^{9,10,11}

A influência de fatores como obesidade, sedentarismo e histórico de partos vaginais foi recorrente nos estudos analisados. Mulheres com sobrepeso ou obesidade apresentaram maior risco de desenvolver IU, possivelmente devido à

pressão adicional sobre a bexiga e ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico.^{5,8,10}

A frequência dos episódios de perda urinária variou entre os estudos, mas muitos relataram que a IU acontecia esporadicamente, geralmente uma vez por semana ou em pequenas quantidades, caracterizando impacto leve a moderado na qualidade de vida das mulheres afetadas.¹¹ No entanto, mesmo episódios esporádicos de IU podem causar desconforto e constrangimento, levando algumas mulheres a evitar determinadas atividades sociais e físicas.

No que se refere às repercussões psicossociais, vários artigos apontaram que a IU compromete significativamente a qualidade de vida, gerando sentimentos de vergonha, insegurança e retraimento social. Algumas mulheres relataram abandono parcial ou total das atividades diárias devido ao escape urinário, o que demonstra o impacto negativo da condição no bem-estar geral.^{12,13,14}

CONCLUSÃO

A forma mais comum é a incontinência urinária de esforço, frequentemente associada a fatores como idade avançada, histórico de partos vaginais, obesidade e sedentarismo. Os resultados apresentados evidenciam que a incontinência urinária é uma condição prevalente entre mulheres na menopausa, afetando significativamente a qualidade de vida dessa população. Mesmo episódios esporádicos de perda urinária podem gerar constrangimento, isolamento social e impacto negativo na autoestima, evidenciando a importância de abordagens integradas para manejo da condição.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à instituição de ensino UniEVANGÉLICA pelo incentivo, fomento e apoio à pesquisa, fundamentais para a realização deste trabalho. Estendo meus agradecimentos à minha orientadora, pela dedicação, competência e orientação atenta em todas as etapas desta pesquisa, cuja contribuição foi fundamental para o desenvolvimento científico do trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.Pereira MDS, et al. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres na menopausa. Rev Bras Qual Vida. 2023;15:e16274.

- 2.Vieira ACB, et al. Fatores de prevalência para a incontinência urinária em mulheres pós-menopausa e o impacto da qualidade de vida. *Rev Casos Consultoria*. 2021;12(1):e25465.
- 3.Alves CA, et al. Prevalência de incontinência urinária, impacto na qualidade de vida e fatores associados em mulheres atendidas em um centro de referência. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2022;25(4):e220194.
- 4.Souza DC, et al. Incontinência urinária em mulheres na pós-menopausa: prevalência e fatores associados. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2019;22(6):e190216.
- 5.Martines L, et al. Urinary incontinence and quality of life in women with menopause: a cross-sectional study. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2025;28(1):e230140.
- 6.Alves SC, et al. Estudo clínico randomizado no tratamento da incontinência urinária por esforço na pós-menopausa. *Rev Saúde Desenvol*. 2020;14(17).
- 7.De Oliveira Souza J, et al. Estudo clínico randomizado no tratamento da incontinência urinária por esforço na pós-menopausa. *Rev Saúde Desenvol*. 2020;14(17).
- 8.Silva AG, et al. Incontinência urinária em mulheres: fatores de risco segundo tipo e gravidade. *Cogitare Enferm*. 2020;25.
- 9.Castro RA, et al. Avaliação epidemiológica da incontinência urinária em mulheres brasileiras. *Rev Assoc Med Bras*. 2021;67(2):175-81.
- 10.Rocha JS, et al. Prevalência e fatores associados à incontinência urinária em mulheres idosas brasileiras. *Rev Saúde Pública*. 2020;54:1-8.
- 11.Souza MR, et al. Envelhecimento e incontinência urinária em mulheres: revisão da literatura. *Rev Kairós-Gerontol*. 2021;24(2):45-60.
- 12.Ferreira MT, et al. Qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária. *Cad Saúde Pública*. 2022;38(2):1-10.
- 13.Dos Santos Magraner JMP, et al. Principais alterações musculoesqueléticas em mulheres na pós-menopausa: uma revisão integrativa. *Rev Cient Fac Educ Meio Amb*. 2023;14(1):25-36.
- 14.IBGE. Projeções da população [Internet]. Brasília: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2025 [citado 2025 jul 01]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>