

# PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Milena Nogueira Nascimento<sup>1</sup>  
Beatriz Araújo Costa Simões<sup>1</sup>  
Júlia de Paula Cavalcante<sup>1</sup>  
Maria Luíza Araújo Costa Simões<sup>1</sup>  
Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira<sup>1</sup>  
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

## RESUMO

**Introdução:** A incontinência urinária (IU) é uma disfunção comum entre gestantes, causada por alterações hormonais, mecânicas e posturais que ocorrem ao longo da gestação. Alguns dos fatores de risco para o seu desenvolvimento além de idade e disfunções dos músculos do assoalho pélvico, incluem fatores obstétricos. Essa condição ocorre principalmente devido ao aumento da pressão intra-abdominal provocada pelo crescimento uterino, às alterações hormonais e ao enfraquecimento do assoalho pélvico. **Objetivo:** O objetivo do estudo é relatar a prevalência e o perfil epidemiológico da incontinência urinária em mulheres gestantes, 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 10 artigos, em português e inglês, no período de julho e agosto de 2025 focados em mulheres gestantes. **Resultados:** Os estudos mostraram prevalência média de 41% da IU durante a gestação, sendo a incontinência urinária de esforço (IUE) a forma mais comum. Além disso, a prevalência aumenta conforme o avanço da gravidez, devido ao aumento da pressão intra-abdominal provocada pelo crescimento uterino. Foi apontado grande déficit de conhecimento sobre a IU e possíveis tratamentos, sendo que a maioria considerava uma condição normal. **Conclusão:** Portanto, é indispensável que a IU seja tratada como um problema de saúde pública e que a implementação de medidas preventivas e terapêuticas como a fisioterapia pélvica seja incentivada.

**Palavras-chave:** Gestantes; Incontinência urinária; Mulheres; Epidemiologia.

## INTRODUÇÃO

Durante a gestação, o corpo feminino passa por profundas transformações físicas, hormonais e emocionais. Nesse cenário, a IU se manifesta como um dos sintomas comuns, muitas vezes subestimado ou tratado como parte natural do processo gestacional. Essa condição ocorre principalmente devido ao aumento da pressão intra-abdominal provocada pelo crescimento uterino, às alterações hormonais, que afetam a tonicidade dos tecidos pélvicos e ao enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, fundamental para o controle da micção (1).

Além disso, é evidente que a IU tem um papel negativo na vida social de quem tem esse diagnóstico, uma vez que se considera um problema higiênico, capaz de depreciar a autoestima feminina e gerar sentimentos de repulsa e reclusão, diante da vergonha de não conseguir controlar a própria urina (2).

Diante do exposto, a IU ainda é vista pela sociedade de maneira errônea, sendo considerada como uma situação natural do envelhecimento, da gestação e do pós-parto, o que infelizmente resulta na falta de procura ao atendimento de um profissional de saúde, que se torna indispensável na prevenção, avaliação e tratamento, visto que é considerado um problema público de saúde (3).

Estudos recentes apontam que até 55% das gestantes podem apresentar algum grau de IU, sendo a frequência maior no terceiro trimestre, período em que as alterações anatômicas e fisiológicas são mais evidentes. Nesse contexto, a IU se manifesta como um dos sintomas comuns, muitas vezes subestimado ou tratado como parte natural do processo gestacional (1).

Posto isto, o objetivo do trabalho é realizar uma revisão integrativa sobre a prevalência e o perfil epidemiológico da incontinência urinária em mulheres gestantes, destacando fatores associados, repercussões na qualidade de vida e estratégias de manejo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, a qual tem como pergunta de pesquisa: Qual a prevalência e o perfil epidemiológico da incontinência urinária em gestantes, e quais fatores estão associados a essa condição, suas repercussões na qualidade de vida e estratégias de manejo descritas na literatura. Para tanto o PECO para esse trabalho foi: P (População): Mulheres gestantes; E (Exposição): Alterações fisiológicas da gestação; C (Comparação): Gestantes sem incontinência urinária ou com menor exposição aos fatores de risco; O (Outcome/Desfecho): Prevalência e perfil epidemiológico da incontinência urinária, fatores associados, impacto na qualidade de vida e estratégias de manejo.

A pesquisa foi organizada em cinco etapas. Primeiramente foi feita a escolha e delimitação do tema, seguida pela organização do trabalho, estabelecidos os objetivos, plano de atividades e cronograma. Em sequência, identificação das fontes de informações em bases de dados virtuais (LILACS, Medline, SCIELO e Google Acadêmico) e seleção dos descritores realizada com consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e ao *Medical Subject Headings* (MeSH), combinados pelo operador booleano “AND” (Gestantes; Incontinência Urinária; Mulheres;

Epidemiologia). Foram incluídos artigos em português e inglês, publicado nos últimos cinco anos e disponíveis na íntegra, com buscas realizadas entre julho e agosto de 2025. Posteriormente, leitura e análise do conteúdo selecionado que respaldou o referencial teórico. Ao final, os dados foram sistematizados, resultando na inclusão de 10 artigos na revisão sistemática.

## RESULTADOS

Uma revisão sistemática com metanálise, que analisou 44 estudos e incluiu 88.305 gestantes, identificou uma prevalência média de 41% de incontinência urinária (IU) durante a gestação, com variações entre 9% e 75%. Observou-se ainda que a prevalência aumenta conforme o avanço da gravidez, passando de 9% no primeiro trimestre para 34% no terceiro. A incontinência urinária de esforço (IUE) foi o tipo mais comum, representando 63% dos casos. Além disso, a gestação aumenta o risco de incontinência urinária em 2 a 2,6 em comparação a mulheres que nunca engravidaram (4, 5).

Essa condição ocorre principalmente devido ao aumento da pressão intra-abdominal provocada pelo crescimento uterino, às alterações hormonais, que afetam a tonicidade dos tecidos pélvicos e ao enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, fundamental para o controle da micção (1).

Ao analisar o conhecimento das gestantes sobre a IU, foi apontado presença de um grande déficit no conhecimento desta população. Apenas 36,8% (25) sabiam o que era incontinência urinária, 11,8% (8) receberam alguma informação sobre, 13,2% (9) obtinham o conhecimento de como pode ser realizado o tratamento, 8,8% (6) compreendiam o porquê ela acontece e 4,4% (3) conheciam os tipos de IU. De acordo com os dados obtidos, 57,4% (39) das gestantes consideravam normal perder urina durante a gestação (3).

A falta de apoio adequado leva muitas mulheres com sintomas de incontinência urinária a aceitarem a condição como algo normal, convivendo com o desconforto como parte da vida. Muitas acreditam que não há tratamento, não sabem onde buscar ajuda, sentem vergonha ou evitam abordagens cirúrgicas. Além disso, a ausência de uma abordagem ativa por parte dos profissionais de saúde dificulta a identificação precoce do problema, reduzindo as chances de tratamento por meios menos

invasivos, como a fisioterapia pélvica. Estratégia que demonstrou uma redução de 45% na incidência de IU em gestantes que realizaram treinamento supervisionado do assoalho pélvico (6, 7).

Ao se tratar dos impactos causados pela IU no período gestacional, existem consequências psicossociais, incluindo: isolamento, constrangimento, sentimento de inutilidade e depressão, além de desenvolvimento de ansiedade, autodepreciação e limitações físicas que refletem em suas atividades de vida diária e na participação social (8, 9).

Por fim, a literatura evidencia como a fisioterapia pélvica auxilia as gestantes com diferentes métodos para o tratamento de IU. O fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e conscientização corporal despontam na obtenção de resultados positivos, diminuindo os efeitos negativos que a incontinência urinária traz à vida das mulheres (10).

## **CONCLUSÃO**

A incontinência urinária durante a gestação é uma condição frequente, mas constantemente negligenciada, sendo a de esforço (IUE) a mais comum, com aumento da prevalência conforme o avanço da gravidez. Além do cenário de aceitação desta condição como algo normal, foi possível observar grande déficit de conhecimento sobre a IU e os possíveis tratamentos. Portanto, é indispensável que a IU seja tratada como um problema de saúde pública, com ações voltadas à educação em saúde e ao esclarecimento das gestantes. A implementação de medidas preventivas, como o incentivo a fisioterapia pélvica supervisionada, visando a redução da incidência da IU e a promoção da saúde à mulher gestante.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à instituição de ensino UniEVANGÉLICA pelo incentivo 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. Belo LH, Martins NS, Éricles Dias Alves. Atuação da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária em gestantes. REASE. 2025; 11(6):955-69.
2. Caldeira MG, Alves JS, Moreira KR, Amorim PB. Prevalência da incontinência urinária em gestantes. RECIMA21. 2021; 2(9):e29764.
3. Santos AJR, Tavares DMO, Nascimento CM, Cecatto V, Black LV. Prevalência de incontinência urinária em gestantes de alto risco e fatores associados. Fisioter Bras. 2024; 25(6):1883-1896.
4. Moosdorff-Steinhauser HFA, Berghmans BCM, Spaanderman MEA, Bols EMJ. Prevalence, incidence and bothersomeness of urinary incontinence in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. Int Urogynecol J. 2021; 32(7):1633-1652.
5. Beyazit A, Hakverdi AU, Gözükkara KH. The Effect of Pregnancy on Urinary Symptoms. Cureus. 2023; 15(8):e44232.
6. Almeida LAL, Candido TS, Oliveira Netto A. Conhecimento sobre a incontinência urinária e fisioterapia em gestantes: revisão de literatura. RECIFIJ. 2020;1(2):48-60.
7. Dias S, Lima RN. Atuação e prevenção da fisioterapia pélvica em gestantes com incontinência urinária. REASE. 2025 Jun 25;11(6):5137-46.
8. Prates NC, Viana JE, Cabral FE, Cabral RSC. Benefícios da fisioterapia na incontinência urinária durante a gestação. REMUNOM. 2023;5(1):1042.
9. Da Silva Souza LD, Lopes Barreto K. Incontinência urinária autorreferida no período gestacional. Cadernos ESP. 2023;17(1):e1660.
10. Paula T. Benefícios da fisioterapia pélvica nas incontinências urinárias de esforço no período gestacional: revisão sistemática. Revista Cathedral. 2021; 3(4):124-9.