EGAS MONIZ SCHOOL OF HEALTH & SCIENCE

Intervenção clínica em grupo para incontinência urinária em mulheres com mais de 60 anos

Arthur Pierson n.º 118324 · **Arthur Jacquet** n.º 117976 · **David Diogo** n.º 117981 · **Hugo Martin** n.º 117979 · **Augustin Michon** n.º 117978

Professora Sonia Vicente

incontinência urinária · mulheres idosas · treino dos músculos do pavimento pélvico · fisioterapia em grupo · educação em saúde

30 min
sessão de fisioterapia em grupo

4 etapas
do aquecimento ao relaxamento



+60
anos · mulheres da comunidade

IUU · IUM
incontinência de urgência e mista

Uma condição crónica muito comum

A incontinência urinária (de urgência e mista) afeta mulheres de meia-idade e idosas em todo o mundo, com impacto **físico, psicológico e social** na qualidade de vida e na perceção de saúde.

Batmani et al., 2021 · Wang et al., 2025 · Javanmardifard et al., 2022

IMPACTO: Físico · Psicológico · Social

27–37,1% das mulheres

Um problema de que não se fala

Subnotificada por vergonha, estigma e pela ideia errada de que é uma consequência inevitável do envelhecimento: só uma **minoria** das mulheres fala dos sintomas com os clínicos.

Gagnon et al., 2026 · Lane et al., 2021

BARREIRAS: Vergonha · Estigma · «Faz parte da idade»

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO: +60 anos, na comunidade ✔ · IUU ou IUM ✔ · Cognição preservada (MMSE ≥ 24) ✔ · Sem prolapso severo ✔ · Sem infeção ativa ✔

A resposta: treino em grupo

Treino dos músculos do pavimento pélvico (TMPP), em sessão de grupo de 30 minutos, para mulheres da comunidade que cumprem os critérios de inclusão.

1 Aquecimento · 2 Educação · 3 Kegel · 4 Relaxamento

Educação sobre gestão de fluidos e anatomia pélvica · Kegel em várias posturas

Tão eficaz como a individual

No ensaio clínico randomizado GROUP, a perda urinária diminuiu de forma **estatisticamente não inferior** à fisioterapia individual.



Dumoulin et al., 2020

n = 362 · **−74%** · 1 ano

ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO
Não inferioridade estatística

Escalável
vários participantes por sessão

Baixo custo
nos cuidados primários

Autogestão
da continência e consciência do pavimento pélvico

Adesão
ao tratamento a longo prazo

Juntas, em grupo: uma solução eficaz, simples e acessível para a incontinência urinária em mulheres idosas.

REFERÊNCIAS

Batmani, S. et al. (2021). Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adults women worldwide: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics, 21*, 212. doi:10.1186/s12877-021-02135-8

Dumoulin, C. et al. (2020). Group-based vs individual pelvic floor muscle training to treat urinary incontinence in older women: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine, 180*(10), 1284–1293. doi:10.1001/jamainternmed.2020.2993

Gagnon, L.-H., Edell, H., & Lee, P. E. (2026). Diagnostic et prise en charge de l'incontinence urinaire féminine. *CMAJ, 198*, E1120–E1128. doi:10.1503/cmaj.241715-f

Javanmardifard, S. et al. (2022). Experiences of urinary incontinence management in older women: a qualitative study. *Frontiers in Public Health, 9*, 738202. doi:10.3389/fpubh.2021.738202

Lane, G. I. et al. (2021). Patient–provider discussions about urinary incontinence among older women. *J Gerontol A, 76*(3), 463–469. doi:10.1093/gerona/glaa107

Wang, C. et al. (2025). Prevalence and determinants of stress urinary incontinence in middle-aged and older women: a systematic review and meta-analysis. *Arch Esp Urol, 78*(1), 46–55. doi:10.56434/j.arch.esp.urol.20257801.6

Declaração: a parte gráfica (layout e ilustrações) foi criada com apoio de IA generativa. Conteúdo científico baseado no resumo dos autores.