

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE O CUIDADO AO ASSOALHO PÉLVICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO PET SAÚDE - GRADUASUS UFPA

Pedro Renan Nascimento Barbosa¹; Laiana Soeiro Ferreira²; Gizele Cristina da Silva Almeida³; Livia Sue Saito de Oliveira Toda⁴; Keila de Nazaré Madureira Batista⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado em Psicologia do Comportamento, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Especialização em Desenvolvimento Infantil, Universidade Estadual do Pará (UEPA);

⁵Doutorado em Doenças Tropicais, UFPA

rookmaaker00@gmail.com

Introdução: O Assoalho Pélvico é composto por uma camada de músculos, fâscias e ligamentos que agem conjuntamente para promover o suporte e estabilização dos órgãos pélvicos, manter a continência urinária e fecal e contribuir com a função e desempenho sexual de homens e mulheres.¹ Dentro do contexto atual, a importância de tal consciência ainda não é valorizada, mesmo sendo notável o grande prejuízo para a qualidade de vida mostrado em diversos estudos, afetando sua vida social, doméstica, ocupacional e consequentemente, a financeira, independentemente da idade.² Quando há algum tipo de disfunção em tal musculatura, nota-se grande a taxa de pessoas com problemas funcionais, por exemplo, estima-se que há uma prevalência de 40% das mulheres terem incontinência urinária.² Contudo, se têm buscado novos modelos de assistência que sejam eficazes para a promoção de saúde (melhorar o estado de saúde e aumentar o controle sobre este), tratamento e redução de incapacidades como perda involuntária de urina e fezes em lugares inoportunos, priorizando a melhora da qualidade de vida dos indivíduos. Dado tal problemática, a literatura afirma que a assistência em pacientes com ou sem disfunções do assoalho pélvico, por meio de uma abordagem educacional e/ou intervencionista que valorize a promoção de saúde, é uma nova concepção de atendimento, para assim tratar os casos diagnosticados e prevenir possíveis fatores de risco que levem a tais ocorrências.³ **Objetivos:** Descrever a atividade educacional em saúde com enfoque no cuidado ao Assoalho Pélvico em uma Unidade Municipal de Saúde (UMS) durante o Outubro Rosa. Conscientizar a importância do Assoalho Pélvico e suas funções na continência urinária e fecal, estabilidade dos órgãos pélvicos e no desempenho sexual. Demonstrar e orientar os exercícios mais comuns na prevenção de disfunções do Assoalho Pélvico e para melhora na função sexual. **Descrição da Experiência:** Com a formulação de atividades para Campanha do Outubro Rosa, instituído pelo Ministério da Saúde, viu-se a necessidade de torná-lo mais interativo, com isso o grupo do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), propôs a realização de um calendário com mais temas e assim foi dividido para os acadêmicos de fisioterapia do PET-Saúde/GraduaSUS (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde), trabalharem uma temática em cada UMS (Unidade Municipal de Saúde) ou ESF (Estratégia Saúde da Família). Os acadêmicos do programa, em uma das UMS's, realizaram a educação sobre o Assoalho Pélvico, a qual se iniciou com a demonstração da anatomia da pelve óssea e sua musculatura, as funções que as mesmas possuem, conscientização corporal (encontrar a contração pélvica individualmente), as disfunções mais comuns (Incontinência Urinária e Fecal, Prolapsos e Disfunções Sexuais) e como podem ser visualizadas pelo próprio indivíduo, seus fatores de risco mais visualizados como sexo, idade, tabagismo e uso de bebidas alcoólicas, entre outros e os exercícios mais utilizados no fortalecimento da musculatura e seus tipos (Fibras tônicas e Fásicas), para manutenção da funcionalidade e prevenção de efeitos desagradáveis no pós-parto no caso de mulheres e expondo a importância dos

cuidados necessários na prevenção de disfunções que tem influência na saúde mental, física e psicológica de mulheres e homens. Foi utilizada uma linguagem de fácil compreensão, com a utilização cartazes com imagens anatômicas da pelve e sua musculatura para facilitar a visualização do público e das séries e repetições de exercícios para o fortalecimento da mesma que foram explicadas e demonstradas com estímulos vocais dos participantes para os presentes em cada recinto. **Resultados:** A ação educativa foi realizada nas salas de espera, com participantes de ambos os sexos, maiores de 18 anos atendidos na UMS ou participantes do grupo de atividades físicas (composto de maioria por mulheres idosas) realizadas no local. Durante a explanação do assunto, vários expectadores tiraram suas dúvidas envolvendo os tipos de disfunções e a influência da musculatura no desempenho sexual, houve relatos de duas mulheres que chegaram a fazer cirurgia para o tratamento de incontinência urinária, dúvidas sobre a influência da gravidez nesse processo de disfunção e notou-se grande curiosidade do público envolvendo tais assuntos. Dado o esclarecimento, após a educação em saúde, algumas pessoas chegaram com os acadêmicos declarando agradecimento e pedindo um suporte mais específico sobre os exercícios expostos e onde poderiam encontrar tratamento, pois muitos havia relatos de perda urinária, como: \"(...) quando me agacho pra lavar roupa, sinto que perco xixi (...)\", \"(...) quando vou tossir e espirrar, sinto que sai um pouco de urina mesmo (...)\" e interesse na melhora do desempenho sexual. **Conclusão ou Considerações Finais:** O Assoalho Pélvico é de suma importância na saúde urinária, fecal e sexual de homens e mulheres, atingindo diversos contextos de vida de cada indivíduo, contudo não é cuidado de forma correta muitas vezes, pois como qualquer outra musculatura, carece de atenção para manter a sua funcionalidade, com isso, na atividade realizada, notou-se grande interesse sobre esse assunto ainda considerado tabu dentre muitas pessoas, mesmo visualizando grandes taxas de prevalência das disfunções que foram discutidas. Assim, com a demonstração simples e exposição da musculatura e dos exercícios, conseguiu-se atingir o público de forma notável, percebendo-se a atenção de todos e a grande curiosidade no assunto. Como isso, é imprescindível a continuação de condutas como está, pois a forma simples dos exercícios e conscientização do próprio corpo é a melhor forma de prevenção de tais disfunções.

Descritores: Educação em Saúde, Assoalho Pélvico.

Referências:

1. RODRIGUES, M. Correlação entre o grau de força do assoalho pélvico e a qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária do ambulatório de Uroginecologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *Clinical&BiomedicalResearch*, Rio Grande do Sul, 36º ed, p. 255, 2016.
2. OLIVEIRA, M. Efeito da Proposta Cinesioterapêutica Educação Perineal Progressiva – E.P.P. na Função Dos Músculos do Assoalho Pélvico. *Revista Ciências em Saúde*, Santa Catarina, v. 6, n. 4, 2016.
3. MARQUES, K.; FREITAS, P. A cinesioterapia como tratamento da Incontinência Urinária na Unidade Básica de Saúde. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v.18, n. 4, p. 63 – 67, 2005.