

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

**GRUPO DE FORTALECIMENTO DA MUSCULATURA DO ASSOALHO
PÉLVICO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE¹
GROUP OF STRENGTHENING OF PULVIC FLOOR MUSCULATURE IN
PRIMARY HEALTH CARE**

**Juliedy Waldow Kupske², Moane Marchesan Krug³, Rejane Della Flora
Abentroth⁴**

¹ Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR

² Profissional de Educação Física residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR, juliedykupske@hotmail.com

³ Doutora em Educação Física (UFSC), Professora da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)

⁴ Enfermeira da Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa / FUMSSAR. Preceptora, rejanedellaflora@yahoo.com.br

Introdução

A Atenção Primária a Saúde (APS) é a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Neste nível de atenção que são realizadas as atividades de promoção da saúde, prevenção da doença por meio de uma abordagem centrada na pessoa, família e comunidade (BISCAIA e HELENO, 2017).

Nos últimos anos ocorreram múltiplos movimentos de fortalecimento da Atenção Básica e da Promoção da Saúde no SUS, assim como a ampliação das práticas corporais e atividades físicas como um eixo de ação na saúde pública brasileira (BUSS e CARVALHO, 2009).

O assoalho pélvico (AP) é composto por músculos, fâscias, ligamentos que ocupam a região da pelve inferior. Esses músculos são classificados como músculos estriados esqueléticos, ou seja, de contração voluntária e, assim sendo, respondem às técnicas de treinamento tal como os outros músculos esqueléticos do corpo humano (SOUZA et al., 2017)

Estudos apontam que o fortalecimento desse grupo muscular pode prevenir ou tratar a incontinência urinária e o prolapso de órgãos pélvicos, além de ser utilizada no tratamento das disfunções sexuais femininas por alterarem de maneira positiva a vida sexual, o que promoveria o aumento do desejo sexual com maior possibilidade de melhorar a excitação (PIASSAROLLI et al., 2010).

As ações em saúde realizadas no contexto grupal possibilitam uma melhor compreensão e aceitação dos integrantes, na medida em que utilizam a mesma linguagem e compartilham das mesmas experiências, o que facilita o compartilhamento das problemáticas e, ao mesmo tempo, as conquistas, o que favorece a adesão ao tratamento (GASPARETTO et al., 2012)

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

Apesar dos benefícios desta prática e potencial melhora que promove na qualidade de vida das pessoas, este tema permanece sendo visto de maneira preconceituosa sendo que a construção de grupos com esta finalidade não é comumente oferecida na APS. Dessa forma, este estudo teve como objetivo relatar a organização de um grupo de fortalecimento da Musculatura do Assoalho Pélvico na Atenção Primária a Saúde.

Metodologia

Esta pesquisa caracterizou-se com descritiva do tipo relato de experiência de um grupo de Fortalecimento da Musculatura do Assoalho Pélvico (FMAP), que acontece no município de Santa Rosa/ Rio Grande do Sul, que teve início no mês de agosto de 2017.

Resultados e Discussão

A iniciativa ocorreu após relatos das usuárias para a enfermeira da Unidade Básica de Saúde Jardim Petrópolis, que vem para exames preventivos e consultas de rotina, e na ocasião relatam episódios de escape de urina, configurando Incontinência Urinária. Verificou-se que esta era uma demanda do território e em equipe foi discutida qual estratégia seria utilizada para de forma resolutiva dar o devido encaminhamento, concluindo-se que a melhor maneira seria através de grupo.

O treinamento em grupo pode ser uma opção atraente, pois oferece benefícios adicionais quando comparado ao tratamento individual. O treinamento em grupo é capaz de aumentar a motivação e conseqüentemente a aderência ao tratamento. De acordo com alguns estudos, não há diferença entre o tratamento individual e em grupo para o manejo de IU (PEREIRA; CORREIA; DRIUSSO, 2011).

A partir do momento que estava definido o horário e local das atividades, durante os próprios atendimentos a enfermeira já convidava e conduzia as usuárias para o grupo. Com o auxílio das Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) também foi realizado o convite através das visitas domiciliares. Outra estratégia utilizada foi a sala de espera, momento em que o convite para participarem do grupo era realizado para todos os usuários que estavam presentes na unidade.

O grupo é destinado preferencialmente a mulheres com idade inferior a 60 anos, porém mulheres acima desta faixa etária também estão participando, usuárias pertencentes a UBS Jardim Petrópolis e também de outros distritos do município de Santa Rosa - RS. O grupo é coordenado pela profissional de Educação Física residente do programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR, profissional que está inserida no Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) e que desempenha um papel de suma importância

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

junto à comunidade, pois uma das funções é trabalhar com ações de promoção a saúde e prevenção de doenças

A frequência dos encontros é semanal, sendo eles na quarta-feira a partir das 08 horas na Associação de Amigos Jardim Petrópolis - Santa Rosa. O grupo teve início no mês de agosto de 2017. O primeiro encontro foi destinado a fundamentação teórica e empoderamento das participantes sobre a função dos músculos do Assoalho Pélvico, conceitos, benefícios do treinamento e epidemiologia da Incontinência Urinária (IU).

A atividade tem duração média de 50 a 60 minutos, exercícios para consciência corporal, contração do assoalho pélvico, exercícios de ativação do músculo transversal abdominal e alongamentos de membros inferiores/ superiores em ordem de complexidade crescente, conforme a possibilidade e evolução das mulheres, e é finalizado com um relaxamento. Além disso, são desenvolvidas ações educativas que visam à orientação e correção de hábitos alimentares e urinários inadequados.

As participantes são incentivadas nas aulas a realizarem durante o decorrer da semana os exercícios em seus domicílios, de forma a potencializar os resultados. Oportunizar essa atividade em grupo proporciona a um número maior de usuárias a usufruírem dos benefícios, além de perceber durante os encontros conversas paralelas, onde as usuárias compartilham experiências sobre o assunto. O espaço é cedido pela comunidade e durante as aulas são utilizados os materiais de financiamento da FUMSSAR (Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa) como colchonetes, de recurso próprio da Educadora Física residente (caixa de som).

Apesar de altamente recomendado e internacionalmente reconhecido como um meio eficaz de tratamento das disfunções uroginecológicas, a inserção do FMAP na prática de atenção à saúde ainda requer grandes avanços (ALVES, 2013).

Considerações Finais

Durante o desenvolvimento do treinamento é possível ouvir relatos das usuárias quanto a melhora de sinais e sintomas da Incontinência Urinária, além de outros benefícios físicos, psicológicos e sociais que acarretaram uma melhora na qualidade de vida.

Por fim, mesmo com fortes recomendações para uso dos exercícios de fortalecimento da musculatura do Assoalho Pélvico, esse tratamento é escasso no sistema público de saúde brasileiro. Atualmente, no Brasil, existe um projeto de lei (PL nº 5.922/2013) em tramitação na câmara de deputados federal, o qual prevê que o tratamento integral da IU seja oferecido pelo SUS e também pelos planos e seguros de saúde privados (BRASIL, 2014).

Palavras-chave: Promoção a Saúde; Prevenção de Doenças; Práticas Corporais

Keywords: Health Promotion; Prevention of diseases; Body Practices

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

Referencias

SOUZA et al. Influência de um protocolo de exercícios do método Pilates na contratilidade da musculatura do assoalho pélvico de idosas não institucionalizadas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro. ed. 20. v. 4. 2017.

BISCAIA, André; HELENO, Liliana. Primary Health Care Reform in Portugal: Portuguese, modern and innovative. **Ciência & Saúde Coletiva**. vol. 22. vol. 03. 2017.

ALVES, Fabiola Kenia. **O efeito de um programa de treinamento dos músculos do assoalho pélvico realizado em grupo para mulheres na pós-menopausa**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas - UNICAMP. Campinas, 2013.

PEREIRA. V.; CORREIA, G. N.; DRIUSSO, P.; Individual and group pelvic floor muscle training versus no treatment in female stress urinary incontinence: a randomized controlled pilot study. **Eur J Obst Gynecol Reproduct Biol** 2011; 159:465-71.

GASPARETTO, Andrielle. Efeitos da fisioterapia com abordagem em grupo sobre a incontinência urinária feminina na atenção primária de saúde em Santa Maria. **Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 12, n. 1, p. 59-70, 2012

PIASSAROLLI et al. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico nas disfunções sexuais femininas. **Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia**. v. 32. ed. 5. 2010.

BUSS, Paulo Marchiori; CARVALHO, Antonio Ivo. Desenvolvimento da promoção da saúde no Brasil nos últimos vinte anos (1988-2008). **Ciência Saúde Coletiva**. 2009; 14(6):2305-2316.

BRASIL. Projeto de Lei nº 5.922/2013. Obriga o Sistema Único de Saúde e os planos e seguros privados de assistência à saúde a fornecerem tratamento integral e adequado da incontinência urinária. Disponível em:. Acesso em: 26 jun 2018.