

## **PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES E PUÉRPERAS ODS 3 e 4**

Beatriz Alves de Souza (Universidade de Taubaté)  
Mariana Cadorini da Silva (Universidade de Taubaté)

Durante a gestação e o puerpério, o corpo feminino sofre intensas alterações que podem desencadear disfunções no assoalho pélvico, como a incontinência urinária, frequentemente negligenciada pela falta de informação ou pela vergonha em buscar ajuda. A fisioterapia pélvica exerce papel essencial na prevenção, tratamento e orientação dessas mulheres, embora ainda seja pouco inserida no contexto público. Nesse cenário, torna-se fundamental destacar as demandas reais de gestantes e puérperas em relação às alterações anatômicas e funcionais do corpo feminino. O objetivo deste estudo foi avaliar a prevalência da incontinência urinária em gestantes e puérperas atendidas em uma clínica de fisioterapia em Taubaté, por meio da aplicação de questionário específico sobre gestação, parto e sintomas miccionais. Trata-se de um estudo experimental transversal, realizado com mulheres acima de 18 anos, gestantes ou puérperas, recrutadas na Clínica de Fisioterapia. A amostra incluiu participantes entre 21 e 34 anos, com histórico de uma a três gestações. A maioria não apresentou queixas de incontinência urinária; contudo, aproximadamente 37% relataram perdas urinárias, sobretudo no primeiro e segundo trimestre da gestação. Entre os fatores de risco identificados, destacaram-se obesidade, multiparidade, gestação anterior, prática de atividade física de alto impacto e alta ingestão de cafeína. A incontinência urinária de esforço foi a forma mais prevalente, associada à urgência miccional. Os resultados revelaram uma prevalência inferior à descrita na literatura, sugerindo que o acompanhamento fisioterapêutico atua como fator protetor, prevenindo e controlando disfunções do assoalho pélvico. Assim, reforça-se a importância da inserção do fisioterapeuta no pré-natal e no puerpério como estratégia de promoção da saúde, prevenção de complicações e melhoria da qualidade de vida materna.

Palavras-chave: Gestantes; Puérperas; Incontinência urinária; Fisioterapia.