

Incontinência urinária na pessoa idosa: estratégias de educação em saúde por meio das redes sociais

Ana Gabriela Hessmann da Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Diego Garcia Alves, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Mailon Alves de Andrade, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Mayara de Lima Cavalheiro, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maycon Vieira Martins, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, elaine.costa@grupointegrado.br

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo abordar a incontinência urinária em pessoas idosas, destacando sua relevância para a saúde e a qualidade de vida, além de promover a conscientização e o autocuidado por meio de educação em saúde. Foi desenvolvido um vídeo educativo divulgado em redes sociais, com informações baseadas em evidências científicas, direcionado à população idosa, visando esclarecer mitos e reduzir a desinformação sobre o tema. A análise das interações qualitativas indicou que o conteúdo despertou interesse, promoveu reflexão e contribuiu para a valorização do acompanhamento fisioterapêutico, mesmo na ausência de questionamentos diretos nos comentários. O trabalho evidenciou que a comunicação científica acessível e responsável é um instrumento eficaz de promoção da saúde, permitindo que os idosos compreendam a condição, reconheçam sua tratabilidade e adotem práticas de autocuidado. Conclui-se que a utilização das mídias digitais fortalece o papel do fisioterapeuta como educador e agente de transformação social, incentivando o envelhecimento ativo, saudável e baseado em informações confiáveis.

Palavras-chave: Incontinência Urinária. Idoso. Educação em Saúde. Envelhecimento Ativo. Redes Sociais.

ABSTRACT

This study aimed to address urinary incontinence in elderly people, emphasizing its relevance for health and quality of life, and to promote awareness and self-care through health education. An educational video was produced and shared on social media, providing evidence-based information targeted at the elderly population, aiming to clarify misconceptions and reduce misinformation about the condition. Qualitative analysis of audience interactions indicated that the content generated interest, promoted reflection, and contributed to the recognition of physiotherapeutic care, despite the absence of direct questions in the comments. The study highlighted that accessible and responsible scientific communication is an effective tool for health promotion, enabling older adults to understand the condition, acknowledge its treatability, and adopt self-care practices. In conclusion, the use of digital media strengthens the role of the physiotherapist as an educator and social agent, encouraging active, healthy aging based on reliable information.

Keywords: Urinary Incontinence. Elderly. Health Education. Active Aging. Social Media.

INTRODUÇÃO

Durante o mês de outubro, celebramos o Mês da Pessoa Idosa, período dedicado à valorização do envelhecimento e à promoção da saúde, autonomia e cidadania dessa população. Neste contexto, o curso de Fisioterapia desenvolve o projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, com o objetivo de informar, conscientizar e combater as *Fake News* que circulam sobre a saúde da pessoa idosa.

O grupo desenvolveu o tema “Incontinência urinária em pessoas idosas”, considerando a relevância dessa condição como um problema de saúde pública frequentemente subdiagnosticado e cercado por desinformações. A escolha do tema justifica-se pela necessidade de desmistificar a ideia de que a perda urinária é um processo natural e inevitável do envelhecimento, esclarecendo que se trata de uma condição que pode ser prevenida, controlada e tratada. Além de afetar aspectos físicos, a incontinência urinária está associada a repercussões psicossociais significativas, como isolamento social, constrangimento e sintomas depressivos, comprometendo a qualidade de vida e o bem-estar da pessoa idosa. Dessa forma, a abordagem do tema visa promover o conhecimento, a conscientização e o incentivo à busca por tratamento adequado, contribuindo para um envelhecimento mais saudável, ativo e com autonomia.

Dessa forma, o projeto “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo” está vinculado à disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso e foi desenvolvido sob a orientação da professora responsável, com o propósito de articular teoria e prática por meio de uma ação extensionista. O objetivo central foi trabalhar temas que contribuíssem com a disseminação de informações de qualidade ao público idoso, utilizando as redes sociais como meio de educação em saúde, combate às *Fake News* e incentivo ao envelhecimento ativo e saudável. Essa experiência permitiu aos acadêmicos compreenderem o papel social do fisioterapeuta como educador em saúde, além de estimulá-los a produzir conteúdo acessíveis, éticos e baseados em evidências científicas.

MÉTODO

A atividade foi desenvolvida de forma prática e colaborativa, integrando os conteúdos abordados na disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso. Inicialmente, cada grupo realizou uma pesquisa exploratória sobre o tema escolhido, consultando fontes confiáveis como artigos científicos, guias do Ministério da Saúde, relatórios da Organização Mundial da Saúde e materiais de referência da área de Fisioterapia e Gerontologia. Essa etapa teve como finalidade garantir a qualidade científica das informações e evitar a reprodução de conteúdo equivocados ou sem evidência.

Com base nessa pesquisa, o grupo elaborou um roteiro educativo, adaptando o conteúdo técnico para uma linguagem acessível, clara e adequada ao público idoso. Essa tradução do conhecimento buscou fortalecer a literacia em saúde,

favorecendo a compreensão das mensagens e o estímulo ao autocuidado e ao envelhecimento ativo.

Na sequência, foi realizada a gravação do vídeo educativo, priorizando recursos visuais simples, linguagem acessível, expressões cotidianas e exemplos práticos que facilitam a compreensão do público idoso. O vídeo produzido teve duração de 1 minuto e 29 segundos e está disponível no link: <https://www.instagram.com/reel/DPubvbdEaAj/?igsh=MWphZGRmNmduMnlybg==>. O conteúdo foi gravado na data de 09/10/2025, abordando de forma clara e objetiva o tema selecionado pelo grupo. Após a finalização da edição, o material foi publicado nas redes sociais do curso, com o objetivo de alcançar o público idoso, seus familiares e a comunidade em geral, promovendo a disseminação de informações de qualidade e baseadas em evidências científicas. Posteriormente, foi realizada uma análise das métricas de engajamento, observando o número de visualizações, curtidas, comentários e compartilhamentos, além das interações qualitativas do público. Essa análise permitiu identificar o alcance e o impacto educativo da ação, possibilitando avaliar se o vídeo conseguiu atingir o objetivo proposto de promover informação em saúde de forma clara, ética e socialmente relevante.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O avanço das tecnologias digitais transformou a forma como a informação é produzida, compartilhada e consumida pela sociedade. Embora essa expansão tenha ampliado o acesso ao conhecimento, também favoreceu a disseminação de conteúdos falsos ou distorcidos, fenômeno que afeta diretamente a saúde pública. A circulação de informações falsas sobre temas de saúde, muitas vezes com aparência de credibilidade e sustentadas por imagens ou vídeos, pode gerar comportamentos de risco, medo, desconfiança nas instituições e abandono de práticas de prevenção (Tavares *et al.*, 2024).

A população idosa é um dos grupos mais vulneráveis a esse tipo de desinformação, tanto por barreiras tecnológicas quanto por limitações na avaliação crítica das fontes. Estudos apontam que pessoas idosas compartilham com maior frequência conteúdos falsos, especialmente em aplicativos de mensagens e redes sociais, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à promoção da literacia em saúde (Estabel *et al.*, 2020). O conceito de literacia em saúde refere-se ao conjunto de habilidades cognitivas e sociais que permitem ao indivíduo acessar, compreender e utilizar informações de modo autônomo e seguro, favorecendo a tomada de decisões conscientes sobre o cuidado e o autocuidado.

Nesse contexto, a educação em saúde representa uma ferramenta essencial para o enfrentamento da desinformação e para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. As redes sociais, quando utilizadas de forma crítica e responsável, podem atuar como canais estratégicos para a divulgação de informações baseadas em evidências científicas, contribuindo para aproximar a

universidade da comunidade e fortalecer o papel educativo do futuro fisioterapeuta.

Assim, o projeto de extensão “**Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo**” propõe a produção e divulgação de vídeos educativos nas redes sociais, abordando temas relevantes à saúde da pessoa idosa.

A incontinência urinária em pessoas idosas constitui um importante problema de saúde pública, caracterizado pela perda involuntária de urina e pela significativa interferência na qualidade de vida. Estudos populacionais demonstram alta prevalência dessa condição entre idosos, associada a fatores como sexo feminino, idade avançada, doenças crônicas e limitações funcionais (Tamanini *et al.*, 2009). Apesar de sua frequência, o tema ainda é permeado por tabus e desinformações, o que dificulta o diagnóstico precoce e o acesso ao tratamento. A crença de que a perda urinária é um processo natural do envelhecimento leva muitos indivíduos a não procurarem ajuda profissional, agravando o quadro clínico e comprometendo a autonomia e o bem-estar dessa população.

A escolha do tema justifica-se pela necessidade de combater a disseminação de informações falsas e promover a educação em saúde, possibilitando que pessoas idosas compreendam que a incontinência urinária pode ser prevenida e tratada com intervenções adequadas, incluindo o acompanhamento fisioterapêutico. Evidências apontam que essa condição está relacionada não apenas a aspectos físicos, mas também a impactos psicossociais relevantes, como sentimentos de vergonha, isolamento social e sintomas depressivos (Kessler *et al.*, 2022). Assim, ao divulgar informações baseadas em evidências científicas por meio das redes sociais, o projeto contribui para a conscientização e o empoderamento da pessoa idosa, favorecendo a adoção de atitudes de autocuidado e a busca por tratamento adequado.

A ação educativa proposta no vídeo divulgado nas redes sociais tem como propósito orientar a população idosa de forma acessível e ética, destacando o papel do fisioterapeuta na promoção do envelhecimento ativo e saudável. A abordagem da incontinência urinária a partir da perspectiva da reabilitação e da prevenção reflete o compromisso do profissional com a melhoria da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dos idosos. Conforme apontado por Najafi *et al.* (2022), intervenções educativas e terapêuticas adequadas reduzem o impacto negativo da condição e fortalecem a autoconfiança dos indivíduos. Dessa forma, o tema contribui diretamente para o enfrentamento da desinformação e para a consolidação do fisioterapeuta como agente promotor de saúde e educador social comprometido com o envelhecimento digno e ativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A divulgação do vídeo educativo sobre incontinência urinária em pessoas idosas obteve resultados significativos no que se refere ao engajamento e à receptividade do público, de acordo com os dados apresentados, o vídeo

educativo sobre incontinência urinária alcançou 1.675 contatos e obteve 3.218 visualizações no total, sendo 3.196 no Instagram e 22 no Facebook. A maior parte das visualizações veio dos Stories (64,9%), seguida pelo Feed (21,4%). O vídeo gerou 131 interações, com destaque para 82 curtidas e 38 compartilhamentos, demonstrando um bom engajamento do público majoritariamente feminino (70,1%). Os resultados foram obtidos entre o período de 12 de outubro à 21 de outubro. Esses números indicam um bom alcance e interesse em um tema de relevância para a saúde e qualidade de vida. As interações observadas nas redes sociais evidenciaram interesse e envolvimento dos usuários, com manifestações que destacaram a clareza das informações apresentadas e a importância de abordar um tema frequentemente tratado com reserva. Os comentários recebidos revelaram que o conteúdo contribuiu para esclarecer dúvidas e estimular reflexões sobre o tema, especialmente entre pessoas idosas e seus familiares, que demonstraram reconhecimento da relevância da orientação fisioterapêutica.

A análise qualitativa do engajamento permitiu identificar que o vídeo cumpriu seu papel educativo, promovendo a disseminação de informações confiáveis e contribuindo para o enfrentamento da desinformação em saúde. A linguagem acessível, associada à fundamentação científica, facilitou a compreensão do público e favoreceu o incentivo ao autocuidado e à busca por acompanhamento profissional. Dessa forma, a ação nas redes sociais mostrou-se um recurso eficaz de educação em saúde, aproximando o conhecimento acadêmico da comunidade e fortalecendo o vínculo entre universidade e sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção e divulgação do vídeo educativo sobre incontinência urinária em pessoas idosas proporcionou ao grupo uma experiência enriquecedora, que possibilitou compreender o papel do fisioterapeuta como educador em saúde e promotor do envelhecimento ativo e saudável. A ação evidenciou a importância das redes sociais como instrumentos de divulgação científica responsável, capazes de aproximar o conhecimento acadêmico da comunidade e ampliar o alcance das informações de forma acessível, ética e fundamentada em evidências.

O vídeo alcançou o público idoso esperado, despertando interesse e identificação entre os espectadores. As interações observadas nas redes sociais foram predominantemente positivas, com comentários que demonstraram acolhimento, reconhecimento e valorização do tema abordado, ainda que não tenham surgido dúvidas ou questionamentos diretos. Essa receptividade indica que o conteúdo foi compreendido e apreciado, contribuindo para a quebra de tabus, a conscientização sobre a importância do cuidado fisioterapêutico e o enfrentamento das informações falsas relacionadas à saúde do idoso.

A experiência reforçou o entendimento de que o fisioterapeuta tem papel essencial não apenas na assistência clínica, mas também na educação em saúde e na comunicação social responsável. O grupo aprendeu que o compartilhamento de informações corretas e acessíveis nas mídias digitais pode estimular atitudes de autocuidado, reduzir desinformações e fortalecer a autonomia da pessoa idosa. Assim, a atividade consolidou o compromisso ético da profissão com a promoção da saúde e demonstrou o potencial das ações extensionistas na construção de uma sociedade mais informada e consciente sobre o processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular em Saúde com Pessoas Idosas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Educação Popular em Saúde no Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

ESTABEL, Lizandra Brasil; LUCE, Bruno Fortes; SANTINI, Luciane Alves. **Idosos, fake news e letramento informacional**. *Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação*, São Paulo, v. 16, p. 1-15, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e a Saúde**. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Desinformação em saúde: enfrentar o desafio das fake news**. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>. Acesso em: 8 out. 2025.

TAVARES, Leonardo Pereira; BRASILEIRO, Fellipe Sá; BRITO, Higor Costa de. **Desinformação em saúde na pós-pandemia: uma análise a partir da plataforma de fact-checking Agência Lupa**. *Encontros Bibli*, Florianópolis, v. 29, e98810, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5007/1518-2924.2024.e98810>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health literacy: the solid facts**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.

TAMANINI, J. T.; LEBRÃO, M. L.; DUARTE, Y. A.; SANTOS, J. L.; LAURENTI, R. **Analysis of the prevalence of and factors associated with urinary incontinence among elderly people in the Municipality of São Paulo, Brazil: SABE Study (Health, Wellbeing and Aging)**. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 25, n. 8, p. 1756–1762, 2009. doi: 10.1590/s0102-311x2009000800011.

KESSLER, M.; VOLZ, P. M.; BENDER, J. D.; NUNES, B. P.; MACHADO, K. P.; SAES, M. O.; SOARES, M. U.; FACCHINI, L. A.; THUMÉ, E. **Effect of urinary incontinence on negative self-perception of health and depression in**

SIMPAP

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

elderly adults: a population-based cohort. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 6, p. 2259–2267, 2022. doi: 10.1590/1413-81232022276.10462021.

NAJAFI, Z.; MOROWATISHARIFABAD, M. A.; JAMBARANG, S.; REZAEIPANDARI, H.; HEMAYATI, R. **Urinary incontinence and related quality of life among elderly women in Tabas, South Khorasan, Iran. *BMC Urology*, v. 22, n. 1, p. 214, 2022. doi: 10.1186/s12894-022-01171-9.**