XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

HIPERCONECTIVIDADE, ANSIEDADE E BEXIGA HIPERATIVA: CONTRIBUIÇÕES DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NO MANEJO DAS DISFUNÇÕES MICCIONAIS

Blena Gabriely Freitas Sabino[1]
David Rafael Soares Beserra[2]
Flaviane Costa Alves[3]
Larissa de Deus Rodrigues[4]
Luma Crisley Chaves Lima[5]
Marcos Wendel Santiago Marinho[6]

RESUMO

O presente estudo analisa a relação entre hiperconectividade, ansiedade e sintomas de bexiga hiperativa, bem como discute a atuação da fisioterapia pélvica na prevenção e no tratamento dessas alterações. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, realizada nas bases de dados SciELO e PubMed, com uso de descritores em português, inglês e espanhol, combinados por operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos completos publicados entre 2011 e 2026, que abordam a relação entre ansiedade, uso excessivo de telas, bexiga hiperativa e fisioterapia pélvica. Os resultados indicam que a hiperconectividade representa um fator de risco crescente para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, especialmente entre adultos jovens, e que estados de hiperatividade do sistema nervoso autônomo associados ao estresse contribuem para disfunções na regulação vesical. Conclui-se que a fisioterapia pélvica apresenta potencial significativo como estratégia de intervenção no manejo dessas disfunções, atuando na modulação do sistema nervoso autônomo e na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Hiperconectividade; Ansiedade; Bexiga Hiperativa; Fisioterapia Pélvica; Disfunções Miccionais.

[1]FACULDADE VIDAL: e-mail: b.gabriely111@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: dr7551064@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: flavianecostaalves85@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: e-mail: lariddrodrigues@gmail.com
[5]FACULDADE VIDAL: e-mail: lumacrisleyy@gmail.com
[6]FACULDADE VIDAL: e-mail: mwend7@gmail.com

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vive imersa em um ambiente marcado pela hiperconectividade, no qual o acesso constante às tecnologias digitais se tornou parte essencial das atividades cotidianas. Segundo Kurihara et al. (2025), a hiperconectividade surge como um fator de risco cada vez mais observado por pesquisadores no desenvolvimento de transtornos mentais.

Nos últimos anos, observa-se um aumento significativo na prevalência de transtornos de ansiedade entre adultos jovens, especialmente na faixa etária de 18 a 29 anos, período caracterizado por intensas transformações biopsicossociais. Esse cenário tem sido associado a fatores como exigências acadêmicas, pressões sociais, instabilidade econômica, crises existenciais e o uso excessivo das redes sociais, os quais podem intensificar sentimentos de inadequação, comparação social e insegurança (OMS, 2023 apud SILVA, 2024).

A ansiedade e estados de hiperatividade do sistema nervoso, associados ao estresse, podem provocar alterações no sistema nervoso autônomo, contribuindo para disfunções na regulação vesical e favorecendo o aparecimento de sintomas de bexiga hiperativa (RODRIGUES et al., 2024).

A literatura aponta que a bexiga hiperativa e a incontinência urinária possuem uma relação estreita com o sofrimento psíquico. Dados indicam que entre 30% e 50% dos pacientes diagnosticados com essa disfunção apresentam quadros de ansiedade e depressão, evidenciando uma correlação direta entre a severidade dos sintomas urinários e o comprometimento emocional (LAI et al., 2016 apud MEHR et al., 2021).

Diante do impacto da hiperconectividade na saúde mental e sua consequente repercussão na fisiologia urinária, o presente estudo tem como objetivo analisar a correlação entre os transtornos de ansiedade e a sintomatologia da bexiga hiperativa. Busca-se, ainda, discutir as principais estratégias de intervenção da fisioterapia pélvica no manejo dessas disfunções, evidenciando sua importância na regulação do sistema autônomo e na melhora da qualidade de vida global dos pacientes.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, com o objetivo de analisar a relação entre hiperconectividade, ansiedade e sintomas de bexiga hiperativa, bem como discutir a atuação da fisioterapia pélvica na prevenção e no tratamento dessas alterações.

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados SciELO e PubMed, utilizando os descritores em português e inglês: “ansiedade”, “bexiga hiperativa”, “hiperconectividade”,

“fisioterapia pélvica”, “anxiety”, “overactive bladder”, e “pelvic floor”, “physical therapy”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos completos publicados entre 2011 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordem a relação entre ansiedade, uso excessivo de telas, bexiga hiperativa e fisioterapia pélvica. Foram excluídos artigos duplicados, resumos de eventos, editoriais, teses, dissertações e estudos que não apresentem relação direta com o tema. Seguindo os critérios de busca nas bases de dados, foram encontrados 185 resultados em PubMed e 5 resultados em Scielo.

Após aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 10 artigos para análise final. Posteriormente a seleção, os artigos foram analisados quanto aos objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões. As informações obtidas foram organizadas de forma descritiva, permitindo a discussão da influência da hiperconectividade e da ansiedade sobre os sintomas urinários, bem como das possibilidades de intervenção da fisioterapia pélvica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstrou uma associação consistente entre o uso excessivo de telas, o aumento dos níveis de ansiedade e o surgimento ou agravamento de sintomas compatíveis com bexiga hiperativa. Os artigos revisados indicam que a hiperconectividade, caracterizada pela exposição prolongada a dispositivos eletrônicos e à busca constante por estímulos e recompensas imediatas, favorece alterações no sistema nervoso central e no sistema nervoso autônomo, contribuindo para um estado persistente de hiperalerta. (KURIHARA et al., 2025)

O estudo realizado por Vrijens et al. (2015) sobre bexiga hiperativa mostra que indivíduos com esse quadro apresentam níveis significativamente maiores de ansiedade e depressão em comparação à população geral. A relação parece ser bidirecional: a ansiedade aumenta a sensibilidade às sensações vesicais e intensifica a urgência urinária, enquanto os sintomas urinários podem gerar constrangimento social e piora do estado emocional.

Do ponto de vista fisiológico, a ansiedade promove ativação do sistema nervoso simpático, aumento da liberação de catecolaminas e maior tensão muscular, incluindo a musculatura do assoalho pélvico. Esse estado pode dificultar o relaxamento perineal e contribuir para sintomas como urgência, aumento da frequência urinária e sensação de esvaziamento incompleto. (MELOTTI et al. 2017)

No contexto terapêutico, a fisioterapia pélvica apresenta evidências robustas no tratamento conservador da bexiga hiperativa. Técnicas como treinamento vesical, exercícios

do assoalho pélvico, biofeedback, eletroestimulação e exercícios respiratórios demonstram redução da urgência urinária, da frequência miccional e melhora significativa da qualidade de vida (FRANCO et al. 2011). Destaca-se que abordagens não medicamentosas geram menores efeitos adversos, assegurando maior aderência do paciente ao tratamento (DUMS, 2024). Além disso, estudos recentes demonstram que sintomas atribuídos à bexiga hiperativa podem ter origem na disfunção miofascial do assoalho pélvico, reforçando a importância da avaliação fisioterapêutica e da abordagem conservadora baseada em técnicas de relaxamento e reeducação miccional. (MATIAS et al. 2026)

No que se refere às condutas fisioterapêuticas disponíveis para o tratamento da bexiga hiperativa, a literatura evidencia diversas abordagens com boas evidências clínicas. A terapia comportamental destaca-se como a intervenção mais frequentemente empregada, sendo utilizada por 93,02% dos fisioterapeutas especialistas em saúde da mulher e considerada eficaz por 83,72% desses profissionais (SOUZA et al., 2024). O treinamento dos músculos do assoalho pélvico também se mostra relevante, com frequência de uso de 89,53% e eficácia percebida de 72,09%, sendo considerado a segunda técnica mais eficaz no manejo da síndrome (SOUZA et al., 2024). A estimulação elétrica transcutânea do nervo tibial posterior apresenta resultados significativos na modulação da atividade detrusora, com redução dos episódios de incontinência urinária de urgência (DUMS, 2024). A terapia combinada, envolvendo intervenções comportamentais e medicamentosas, demonstra superioridade em relação ao uso isolado de fármacos, com redução significativa da frequência miccional em 24 horas (DUMS, 2024).

Dessa forma, os achados sugerem que a hiperconectividade pode contribuir indiretamente para o desenvolvimento ou agravamento da bexiga hiperativa por meio do aumento da ansiedade e do comportamento sedentário. Nesse cenário, a fisioterapia pélvica se destaca como abordagem eficaz, atuando nos componentes musculares, comportamentais e psicofisiológicos envolvidos na gênese e manutenção dos sintomas urinários.

CONCLUSÃO

A presente revisão evidenciou que a hiperconectividade e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos podem contribuir indiretamente para o surgimento ou agravamento dos sintomas de bexiga hiperativa, principalmente por meio do aumento dos níveis de ansiedade e do comportamento sedentário. Dito isso, a literatura demonstra que a ansiedade está fortemente associada à urgência urinária e vice-versa, favorecendo o quadro de bexiga hiperativa, ambos associados ao aumento da frequência miccional e à piora da qualidade de

vida. Além disso, a permanência prolongada na posição sentada favorece alterações posturais e disfunções da musculatura do assoalho pélvico.

Diante desse cenário, a fisioterapia pélvica destaca-se como uma abordagem conservadora eficaz, atuando não apenas na reeducação da musculatura do assoalho pélvico e no treinamento vesical, mas também na modulação de aspectos comportamentais e psicofisiológicos envolvidos na gênese dessas disfunções. Estratégias como exercícios terapêuticos, técnicas respiratórias e orientações quanto a hábitos de vida mostram-se fundamentais para um cuidado integral.

Por fim, ressalta-se a importância de abordagens interdisciplinares que considerem a influência do estilo de vida contemporâneo na saúde miccional. Sugere-se que estudos futuros aprofundem a investigação dessa relação, especialmente por meio de pesquisas clínicas, a fim de fortalecer as evidências e subsidiar práticas terapêuticas cada vez mais eficazes.

REFERÊNCIAS

DUMS, Willian. **A fisioterapia pélvica no tratamento da bexiga hiperativa: linhas terapêuticas.** Revista Saúde em Vitae, v. 1, n. 7, 2024. Disponível em: https://rsv.ojsbr.com/rsv/article/download/2773/2290/7750. Acesso em: 12 mai. 2026.

FRANCO, M. DE M. et al. Avaliação da qualidade de vida e da perda urinária de mulheres com bexiga hiperativa tratadas com eletroestimulação transvaginal ou do nervo tibial. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 18, n. 2, p. 145–150, jun. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/Cdv4tLFychXhvfjq7x3SHJL/?format=html&lang=pt Acesso em: 12 mai. 2026.

KURIHARA**,** André Yudi; OLIVEIRA, Janaina de; CASAGRANDE, Natalia. **A relação entre o uso excessivo de telas digitais e a saúde mental**. Interface Tecnológica, Taquaritinga, v. 22, n. 2, p. 340-350, 2025. Disponível em: https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/2377. Acesso em: 11 mai. 2026.

MATIAS, M. M. P. et al. Effects of behavioral treatment and pelvic floor muscle training on overactive bladder syndrome: a randomized control trial. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 30, n. 1, p. 101541, jan. 2026. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12827014/#sec0038 Acesso em: 12 mai. 2026.

MEHR, Allen A. et al. **Daily associations of symptoms for urinary urgency and anxiety, depression, and stress in women with overactive bladder**. International Urogynecology Journal, [s. l.], v. 33, n. 4, p. 841-850, 2021. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9039964/. Acesso em: 11 mai. 2026.

MELOTTI, I. G. R. et al. Is There Any Difference Between Depression and Anxiety in Overactive Bladder According to Sex? A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Neurourology Journal**, v. 21, n. 3, p. 204–211, 1 set. 2017. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5636958/ Acesso em: 12 mai. 2026.

RODRIGUES, Tâmara de Maria Oliveira et al. **Ansiedade e depressão em mulheres com bexiga hiperativa**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 1-12, jul./ago. 2024. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/70963. Acesso em: 11 mai. 2026.

ROVNER, Eric S.; GOMES, Cristiano M.; TRIGO-ROCHA, Flavio E.; ARAP, Sami; WEIN, Alan J. Avaliação e tratamento da bexiga hiperativa. **Revista do Hospital das Clínicas**, São Paulo, Brasil, v. 57, n. 1, p. 39–48, 2002. DOI: 10.1590/S0041-87812002000100007. Disponível em: https://revistas.usp.br/rhc/article/view/30249. Acesso em: 11 mai. 2026.

SOUZA, Luana Ribeiro de et al. Intervenções fisioterapêuticas na avaliação e tratamento da bexiga hiperativa: perspectivas de profissionais especializados em saúde da mulher. 2024. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)** – Fundação Presidente Antônio Carlos, Ubá, 2024. Disponível em: https://ri.unipac.br/repositorio/trabalhos-academicos/intervencoes-fisioterapeuticas-na-avaliacao-e-tratamento-da-bexiga-hiperativa-perspectivas-de-profissionais-especializados-em-saude-da-mulher/. Acesso em: 12 mai. 2026.

TOLEDO, L. T. S.; VERAS JÚNIOR, M. A. M.; SANTOS, S. de T. M. dos; SOUZA, F. de M.; DANTAS, M. I. J. da S. ANSIEDADE NA VIDA ADULTA JOVEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS SINTOMAS E DAS REPERCUSSÕES SOCIOFUNCIONAIS. **Revista Contemporânea**, *[S. l.]*, v. 5, n. 5, p. e8112, 2025. DOI: 10.56083/RCV5N5-049. Disponível em: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/8112 Acesso em: 12 maio. 2026.

VRIJENS, D. et al. Affective symptoms and the overactive bladder — A systematic review. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 78, n. 2, p. 95–108, fev. 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25499886/ Acesso em: 12 mai. 2026