

INCONTINÊNCIA URINÁRIA E ENVELHECIMENTO: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA

URINARY INCONTINENCE AND AGING: IMPACTS ON THE QUALITY OF LIFE

Letícia Rosa Lino Macedo¹

Nelzir M. Costa ²

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

² Mestre em Ensino de Língua e Literatura– Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos(Orientadora)

RESUMO: O envelhecimento populacional é uma mudança na faixa etária que envolve diversos fatores, sendo eles sociológicos, físicos, psicológicos, dentre outros. Assim, a população mundial tem passado por um processo de envelhecimento que decorre em mudanças biopsicossociais que afetam toda a sociedade. **OBJETIVO** - Nesse contexto, ocorre o acometimento de doenças ocasionadas pela velhice, uma delas é a incontinência urinária que afeta milhares de pessoas no mundo, inclusive, no Brasil. Os idosos com incontinência urinária possuem várias limitações no âmbito pessoal e social que afetam significativamente a sua qualidade de vida e o convívio social. Esta pesquisa busca discutir sobre o impacto da doença na qualidade de vida dos idosos. **METODOLOGIA** - Trata-se de um estudo baseado em coleta de dados de fontes secundárias, por meio da busca de artigos científicos em banco de dados eletrônicos. **RESULTADOS** - Foram selecionados doze artigos relacionados à temática, sendo assim, apresentados dados das pesquisas realizadas no que tange ao acometimento da incontinência urinária em idosos e de que maneira prejudica a qualidade de vida deles. **CONCLUSÃO** - A incontinência urinária pode acometer pessoas de todas as idades e ambos os sexos, sendo mais comum em idosos institucionalizados e mulheres de idade avançada. Apesar de ser uma doença diagnosticada por inúmeros fatores, é necessária a realização de pesquisas mais aprofundadas com mais pessoas, a fim de identificar cientificamente a prevalência e a incidência para que assim sejam formuladas políticas de intervenção precoce, bem como tratamentos hábeis e adequados para melhorar a qualidade de vida os idosos. Além disso, a prática de exercícios e o engajamento social dos idosos são essenciais para garantir a qualidade de vida.

Palavras-chaves: Incontinência Urinária. Idosos. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Population aging is a change in the age group that involves several factors, being sociological, physical, psychological, among others. Thus, the world population has undergone an aging process that results in biopsychosocial changes that affect the whole society. **GOAL** - In this context, it occurs the affection of diseases caused by old age, one of them is the urinary incontinence that affects thousands of people in the world, including in Brazil. The elderly with urinary incontinence have several personal and social limitations that significantly affect their quality of life and social life. This research seeks to discuss the impact of the disease on the quality of life of the elderly. **METHODOLOGY** -This is a study based on data collection from secondary sources, through the search of scientific articles in electronic databases. **RESULTS** - Twelve articles related to the subject were selected, thus, data from the researches carried out regarding the involvement of urinary incontinence in the elderly and how it harms their quality of life were presented. **CONCLUSION** - Urinary incontinence can affect people of all ages and both sexes, being more common in institutionalized elderly and elderly women. Although it is a disease diagnosed by many factors, more in-depth research with more people is needed to scientifically identify prevalence and incidence so that early intervention policies can be formulated, as well as appropriate and appropriate treatments to improve the quality of life of the elderly. In addition, the practice of exercise and the social engagement of the elderly are essential to guarantee the quality of life of the elderly.

Keywords: Urinary incontinence. Elder. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Os problemas enfrentados acerca do envelhecimento populacional estão ligados à qualidade de vida de pessoas na velhice e às doenças que acometem essa população, sendo estes problemas de saúde pública, necessitando de cuidados da atenção básica da Saúde.

Atualmente existe uma imagem negativa acerca de pessoas idosas, pois ensejam que as mesmas sejam sempre acometidas por doenças graves e que devem ficar acamadas por isso. Mas, na verdade, os idosos podem e devem ter uma vida saudável, não deixando de lado os devidos cuidados de atenção à saúde e ações preventivas às doenças que acometem pessoas nessa faixa etária.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), com base em um relatório divulgado em 2014, a população mundial com mais de 60 anos, neste período, correspondia a 841 milhões de pessoas, com a estimativa de chegar a dois bilhões até 2050. Fato este que demonstra a preocupação com os desafios da terceira idade. De acordo com o relatório, em 2020, pela primeira vez na história, haverá mais pessoas acima de 60 anos do que crianças com até cinco anos, o que demonstra o aumento da longevidade.

A preocupação acerca da saúde do idoso decorre de forma a prevenir doenças como diabetes, osteoporose, câncer, incontinência urinária, acidente vascular cerebral e pneumonia, mais recorrentes na população idosa brasileira. Segundo a Organização Panamericana de Saúde, há uma estimativa de que em 2025, 85% da população brasileira acima de 60 anos irá apresentar ao menos uma dessas patologias (MENEZES et al, 2011).

Uma das patologias recorrentes em idosos é a incontinência urinária, que é uma condição caracterizada como a perda involuntária da urina, que pode acontecer em todas as idades, sendo 15% mais frequente em idosos e 30% em mulheres. De acordo com estudos realizados, esta condição pode estar associada a procedimentos traumáticos como cirurgias ginecológicas; a doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial, infecções urinárias recorrentes, e ainda a alta paridade, dentre outros (CARVALHO et al, 2014).

Amorim e Pessoa (2014) apontam como consequência da incontinência urinária nos idosos a insuficiência renal, infecção do trato urinário, sepse, aumento do risco de quedas e fraturas, maceração da pele com formação de feridas e impactos psicossociais como isolamento social, depressão e vergonha.

Quadros et al (2015) referendam essa informação afirmando que a incontinência urinária nos idosos encontra-se associada à noctúria, ou seja, a necessidade de acordar à noite mais de uma ou duas vezes para urinar, interferindo na qualidade do sono e aumentando os riscos de quedas e fraturas ósseas. Esses pesquisadores também ressaltam que a incontinência urinária poderá resultar em perda da autoestima, embaraço, isolamento social e outros impactos pessoais e sociais.

Embora a patologia seja uma doença frequente nos idosos, ela ocorre também em pessoas mais jovens, porém as pesquisas sobre a temática possuem amostra reduzida, sendo necessários estudos com maior rigor metodológico que facilitem o planejamento de medidas adequadas de prevenção e tratamento, a fim de reduzir gastos sanitários e diminuir o impacto na qualidade de vida dos idosos (PERES et al, 2014).

Intensificando os estudos sobre a temática haverá mais respaldo científico para que se entenda que a incontinência urinária não é normal e não faz parte do processo de envelhecimento, ou ainda que seja exclusiva para uma determinada

idade ou sexo. As ideias errôneas sobre esta condição precisam ser trabalhadas, assim como o preconceito que a cerca.

Dessa forma, essa pesquisa vislumbrou a seguinte problemática: Quais os impactos da incontinência urinária na qualidade de vida dos idosos? Para os idosos esta condição pode ser sinônimo de vergonha, já que na maioria dos casos o paciente necessita de uso de sondas ou fraldas geriátricas, tornando-o vítima de situações embaraçosas e preconceitos? Os resultados desta pesquisa poderão assim, contribuir para sanar dúvidas sobre a prevenção e mediar a reflexão sobre ações da Enfermagem para propiciar melhorias na qualidade de vida desses pacientes que, na maioria dos casos, sofrem com o acometimento de outras doenças.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo baseado em coleta de dados de fontes secundárias, isto é, revisão de literatura, a qual foi realizada por meio da busca em banco de dados eletrônicos que foram o *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line* (Medline), CAPES e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Para a realização da busca e posterior agrupamento de artigos fez-se uso da palavra-chave: incontinência urinária em idosos. A coleta abrangeu publicações científicas do período de 2011 a 2017, sendo realizada entre fevereiro a maio de 2018.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram selecionados doze artigos, cujas temáticas tratam do acometimento de incontinência urinária em idosos institucionalizados ou não, tanto em mulheres como em homens.

3 RESULTADOS

O envelhecimento humano é caracterizado por uma fase da vida repleta de mudanças físicas, psicológicas e sociais. Bolina e colaboradores (2013) afirmam que o envelhecimento populacional é a mudança de faixa etária para a velhice que decorre de fatores psicológicos, biológicos, tecnológicos, ambientais e culturais,

sendo, portanto, um fenômeno sociocultural e econômico que implica no declínio da fecundidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) defende que a população de idosos está crescendo rapidamente, sendo que entre 1908 e 2000 cresceu 7,3 milhões, totalizando 14,5 milhões em 2000. Até 2025 estima-se que o Brasil será o 6º país com o maior número de idosos, cuja representatividade foi apontada em uma pesquisa realizada pelo IBGE.

Para Papalia, Olds & Feldman (2006) a faixa etária de idosos são subdivididas: em idosos jovens, que possuem de 65 a 74 anos que são ativos e cheios de vida; em idosos velhos, que têm de 75 a 84 anos, que não costumam ser ativos e em idosos velhos de 85 anos ou mais, que já possuem enfermidades e têm maior dependência de outras pessoas, pois possuem dificuldades em realizar determinadas atividades.

O processo de envelhecimento não atinge somente o indivíduo que envelhece, mas a sociedade como um todo, pois está ligado a mudanças biopsicossociais, às quais os idosos têm de se adaptar fisicamente e mentalmente. Como exemplo, evidencia-se o caso do acometimento da incontinência urinária (IU) que compromete a qualidade de vida deles.

Nesse sentido, esta pesquisa foi realizada por meio da análise de doze artigos científicos, publicados entre os anos de 2011 e 2017, sobre o reflexo da incontinência urinária na qualidade de vida de homens e mulheres com idade avançada.

Quadro 1 – Pesquisas sobre a incontinência urinária em idosos.

Autores	Ano	Título do artigo	Resultados
Tavares DMS; Bolina AF, Dias FA, Santos NMF.	2011	Qualidade de vida de idosos com incontinência urinária.	Participaram 243 idosos que se autorreferiram com incontinência urinária. A qualidade de vida evidenciou maior escore em ambos os sexos, de forma que, verificou maior escore nos homens em todos os domínios e facetas avaliadas, embora sem diferença significativa.
Menezes RL; Bachion MM; Souza JT; Nakatan AYK.	2011	Estudo longitudinal dos aspectos multidimensionais da	Pesquisa realizada com 59 idosos com duas avaliações no período de dois anos. Sendo que 35% dos idosos perdiam urina

		saúde de idosos institucionalizados.	duas ou três vezes na semana e 29,4%, várias vezes durante o dia. 80% não praticavam atividades físicas.
Silva VA, D'Elboux MJ.	2012	Fatores associados à incontinência urinária em idosos com critérios de fragilidade.	Os resultados oriundos da pesquisa com 100 idosos mostraram que a infecção do trato urinário, a perda de mobilidade e o sexo são fatores associados à incontinência urinária em idosos com critérios de fragilidade.
Piccoli CT; Sebben V; Guedes JM.	2012	Prevalência da incontinência urinária em idosos institucionalizados da Sociedade Beneficente Jacinto Godoy de Erechim, RS.	Pesquisa realizada com 20 idosos. Os resultados obtidos remetem à prevalência de IU em 85% dos idosos, com média de idade de 76,5 anos; destes 88,23% referiram apresentar incontinência durante a tosse e/ou espirro.
Pitangui ACR; Silva RG; Araújo RC.	2012	Prevalência e impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de idosas institucionalizadas.	A amostra composta por 40 idosas institucionalizadas mostrou a presença da IU em 47,50% das idosas. O impacto da IU foi considerado baixo, mas na escala de sintomas as idosas relataram que a IU afeta mais ou menos ou muito sua vida. Foi possível concluir que é elevada a prevalência de IU em idosas institucionalizadas.
Bolina AF, Dias FA, Santos NMF, Tavares DMS.	2013	Incontinência urinária autorreferida em idosos e seus fatores associados.	Pesquisa realizada com 2.142 idosos teve por resultado os fatores associados à maior chance de apresentar incontinência urinária para idosos entre 70 e 80 anos a ausência de escolaridade e a presença de obesidade.
Roig JJ, Souza DLB, Lima KC.	2013	Incontinência urinária em idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa.	Estudo teórico que trata da prevenção e tratamento da IU, a qual se constitui como um problema de saúde frequente no âmbito asilar, que pode afetar a qualidade de vida do residente e se associar ao declínio da mobilidade e à função cognitiva.
Carvalho MP; Andrade FP; PeresW; Martinelli T; Simch F. Orcy RB; Seleme M.R.	2014	O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosas.	O estudo foi realizado com 132 idosas. A prevalência de IU encontrada (40,91%) está dentro dos parâmetros registrados para esta faixa etária.
Oliveira GSM; Botaro NAB; Botaro CA; Rocha CAQC.	2014	Análise da incontinência urinária na qualidade de vida de idosas frequentadoras de um grupo de convivência	A pesquisa realizada com 20 idosas mostrou um aumento na frequência de idas ao banheiro de 55%. A IU apresenta uma influência moderada sobre a

		social em Muriaé-MG.	qualidade de vida de mulheres idosas.
Faria CA, Menezes AMN, Rodrigues AO, Ferreira ALV, Bolsa CN.	2014	Incontinência urinária e noctúria: prevalência e impacto sobre qualidade de vida em idosas numa Unidade Básica de Saúde.	Participaram do estudo 66 mulheres nas quais a prevalência de IU foi de 42,4%, sendo que 42,9% das idosas incontinentes referiram que a perda interferia nas suas atividades diárias.
Henkes DF, Fiori A, Carvalho JAM, Tavares KO, Frare JC.	2015	Incontinência urinária: o impacto na vida de mulheres acometidas e o significado do tratamento fisioterapêutico.	Estudo teórico que demonstrou que a Incontinência Urinária causa impacto negativo na vida das mulheres acometidas, modificando seus comportamentos diários, impondo-lhe restrições e comprometendo até mesmo o convívio social; convivem durante muito tempo com o problema por considerarem a incontinência urinária um fator associado ao envelhecimento e pelo desconhecimento das possibilidades terapêuticas como a fisioterapia.
Silva JCP, Sperli ZA, Soler G, Wysocki AD.	2017	Fatores associados à incontinência urinária em mulheres submetidas ao exame urodinâmico.	Dentre as 150 mulheres que fizeram parte da pesquisa, a média de IU foi de 53,7 anos, sendo que 4,7% já realizaram cirurgia de sling. A recorrência da IU se deu após 40 anos de idade.

A partir dos artigos supracitados, verifica-se que a incontinência urinária consiste em um dos principais problemas de saúde pública relacionado aos idosos, a qual além de causar desconfortos, ainda compromete a qualidade de vida. Desde 1998, a incontinência urinária passou a compor a Classificação Internacional de Doenças (CID R32/ OMS), pois até então era considerada apenas um sintoma do trato urinário (SILVA, 2017; TEIXEIRA, 2011).

As causas da incontinência urinária estão ligadas a diversos fatores, um deles é o envelhecimento devido às alterações hormonais que afetam o trato urinário nos homens e mulheres (ROIG; SOUZA; LIMA, 2013).

4 DISCUSSÕES

Dentre os principais fatores que influenciam a incontinência urinária estão o gênero, a idade, a mobilidade, a limitação física e a função cognitiva. Percebe-se que baseado nos estudos citados anteriormente, a grande maioria dos resultados

apresentam dificuldades dos idosos em ir ao banheiro decorrentes de fatores físicos, cognitivos e barreiras psicológicas (TEIXEIRA, 2011).

Nos homens observam-se problemas miccionais devido à hiperplasia da próstata presente em cerca de 50%, após os 50 anos de idade. Já nas mulheres, os fatores anatômicos, menopausa, fatores obstétricos antecedentes e obesidade são fatores específicos para o desenvolvimento da incontinência urinária (ROIG; SOUZA; LIMA, 2013).

Verifica-se que dos doze artigos que fizeram parte desta discussão, cinco tratam especificamente do acometimento de IU em mulheres. Sobre essa peculiaridade, Roig e colaboradores (2013), explicam que a prevalência é mais alta em mulheres do que em homens nas idades mais jovens, devido às causas anatômicas, sendo que se estima que entre 11 e 23 % das mulheres no Brasil sofrem com a incontinência urinária.

O alto índice do acometimento de IU em mulheres é relacionado ao último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizado em 2010, que apontou que 51% da população brasileira é constituída por mulheres, sendo que 11,7% têm mais de 60 anos, o que corresponde a cerca de 11 milhões de pessoas (FARIA et al, 2014).

Ainda segundo Faria e colaboradores (2014), no que se refere IU na população feminina, um estudo realizado em São Paulo demonstrou que a prevalência da doença em mulheres com mais de 60 anos foi de 26,2%; já um outro estudo realizado em diversas faixas etárias encontrou a prevalência de 12,7 a 35%.

Em pesquisa realizada por Roig e colaboradores (2013), verificaram que na faixa etária de mais idade, a prevalência é maior entre os homens institucionalizados devido à redução de mobilidade, tratamento farmacológico, nutrição, dentre outros fatores. A estimativa é que cerca de 50% dos idosos institucionalizados possuem perda de urina involuntária.

Tavares e colaboradores (2011) pontuam que não são somente as alterações fisiológicas do processo de envelhecimento que levam a esse quadro, mas também mudanças funcionais e estruturais no sistema urinário. Nos homens o principal fator é o aumento da próstata que causa alteração no fluxo urinário e nas mulheres é a redução da pressão do fechamento uretral que decorre da diminuição da vascularização e atrofia dos tecidos que revestem a uretra, a vagina e a bexiga.

Para sintetizar as causas da IU existe uma mnemônica da língua anglo-saxônica para descrever as causas da incontinência a DIAPPERS que significa: D: delírio, I: infecção, A: vaginite ou uretrite atrofica, P: farmacológica, P: psicológica, E: excesso de produção de urina, R: mobilidade restringida e S: fecalomas (REGO, 2015).

A dieta do idoso também está diretamente ligada ao problema de incontinência urinária, pois a ingestão de muitos líquidos pode causar o aumento da atividade miccional e o aumento da urgência urinária. Para tanto, há a indicação do uso de fraldas geriátricas que devem ser indicadas em casos de perda de locomoção ou de cognição (ROIG; SOUZA; LIMA, 2013).

Para os idosos, a IU traz ainda problemas de ordem física como irritações de pele e infecções; econômicos, pois implica em gastos hospitalares e psicossociais como isolamento social, vergonha, perda da confiança em si, rejeição da família e etc. (TEIXEIRA, 2011).

A incontinência urinária é classificada em três tipos: por esforço, de urgência e mista. A incontinência por esforço é motivada pelo espirro, exercício ou tosse; a de urgência, pelo desejo imediato de urinar e a mista trata-se da junção das duas anteriores, sendo a mais comum entre os idosos. Em idades mais jovens, tanto homens quanto mulheres podem ter a doença, contudo ela costuma ser mais frequente em mulheres, devido a fatores anatômicos, porém com o avanço da idade não há prevalência de gênero (HENKES et al, 2015; PICCOLI et al, 2012).

Diante da realização de uma pesquisa, Piccoli, Pitangui e colaboradores (2012) verificaram que quanto maior o escore da incontinência urinária, pior será a qualidade de vida do idoso.

O acometimento da incontinência urinária incorre em diversos impactos na qualidade de vida dos idosos, pois muitos acabam mudando sua rotina com a manifestação de distúrbios que afetam a sua vida como um todo na questão física, social, psicológica, ocupacional e sexual. Eles se isolam e deixam de ter contato social com vergonha, medo ou preocupação que outras pessoas sintam o cheiro da urina (BOLINA et al, 2013).

Henkes e colaboradores (2015) apontam mais fatores que facilitam a recorrência da incontinência urinária em idosos como cirurgias, medicações que reduzem o tônus da musculatura pélvica, partos vaginais, tabagismo e fragilidade.

A fragilidade é “síndrome caracterizada pela diminuição da reserva energética e pela resistência reduzida aos estressores”, decorrente de três mudanças relacionadas à idade avançada, sendo elas: alterações neuromusculares, disfunção imunológica e desregulação do sistema endócrino (SILVA et al, 2012, p.339).

Sobre o acometimento em mulheres, Silva e colaboradores (2017) destacam relatos femininos sobre os impactos negativos do acometimento da IU citando: desconforto e constrangimento de perder urina com mínimos esforços; as idas frequentes ao banheiro; ficar molhada grande parte do tempo com vergonha do odor de urina; perder urina no percurso até o banheiro; a restrição do tempo de permanência fora de casa; ter que controlar a ingestão de líquidos e problemas no relacionamento familiar e social.

No que se refere ao tratamento da incontinência deve ser feita a avaliação de diversos fatores que possam estar provocando a doença de forma direta ou indireta, havendo, portanto, a indicação de tratamento terapêutico ou por intervenção cirúrgica. Ademais, exercícios físicos em idosos que não tem diagnóstico de fragilidade ajudam a reforçar a musculatura do assoalho pélvico, que associado à redução medicamentosa de remédios que causam estados confusionais e sedativos de ação prolongada podem ser medidas iniciais prática para diminuir a incontinência urinária (REGO, 2015).

Além disso, o auxílio familiar, juntamente com a intervenção de profissionais da saúde é de extrema valia para auxiliar no tratamento à doença. Um método de tratamento não invasivo é a terapia comportamental, sendo de baixo risco e com poucas despesas, uma vez que é uma forma conservadora de recuperação das funções fisiológicas que visa melhorar a musculatura do assoalho pélvico, por meio de mudanças de hábitos (PICCOLI et al, 2012).

Quanto aos exercícios para o assoalho pélvico, eles vão desde contração e relaxamento, até mais específicos que incluem a alteração da posição ortostática, sentado e decúbito-dorsal, bem como o uso de instrumentos como bolas para facilitar a realização dos mesmos. Assim como a realização de avaliações sobre o bem-estar físico, mental e social, devido à interferência da incontinência urinária irá ajudar profissionais de enfermagem, psicólogos e médicos na definição de cuidados primários ao idoso, possibilitando intervenções rápidas e eficientes (HENKES, 2015).

Diante das formas de tratamento, há a preocupação com a qualidade de vida do idoso, pois com o envelhecimento populacional o Estado é o responsável por políticas assistencialistas, em especial, de saúde, pois esta é uma faixa etária que requer os mais diversos e variados cuidados médicos. Se a população idosa ainda tiver problemas psíquico-sociais será mais um problema de saúde pública com o qual o Estado deve se preocupar (MENEZES, 2011).

A maioria dos artigos analisados enfatizam a importância de se investir em atividades que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Premissa sustentada por Menezes et al (2011), Picoli et al (2012), Carvalho et al (2014), Oliveira et al (2014), Peres et al (2014), Silva (2017), entre outros.

Carvalho et al (2014) ressalta que a capacidade do idoso em executar suas atividades diárias, de gerenciar a própria vida, de autossatisfação, de ter atividade de lazer e de convívio social são de extrema importância para qualidade de vida deles, incentivando o cuidado com a saúde e a prevenção de doenças.

Em relação à incontinência urinária em idosos institucionalizados, observou-se que cinco artigos abordaram essa situação. De acordo com Carvalho et al (2014), estudos internacionais apontam que o risco de desenvolver IU aumenta com a idade, e no caso de idosos institucionalizados a prevalência é o dobro daqueles que vivem em comunidade.

Isto porque a qualidade de vida dos idosos está diretamente ligada ao engajamento social e o não acometimento de doenças, pois garantem o bem-estar dos idosos. O conceito de qualidade de vida se refere à função social, função física e saúde mental, sendo estas relacionadas ao modo de vida, à cultura e à realidade social, incluindo relações familiares satisfatórias, condições financeiras estáveis e dependência para realizar atividades habituais. Ademais, o engajamento social, a competência física e liberdade de doenças estão diretamente ligados ao domínio do bem-estar e das atividades funcionais do idoso (SILVA, 2017).

Observa-se, portanto, que a qualidade de vida não se refere somente a um fator, mas sim a um conjunto de variáveis que proporcionam ao idoso uma vida ativa e estável emocionalmente e fisicamente. Como se constata “a qualidade de vida e o envelhecimento saudável requerem uma compreensão mais abrangente e adequada de um conjunto de fatores que compõem o dia a dia do idoso” (MENDES *et al*, 2005, p. 423).

Há diversos estudos sobre modelos de envelhecimento ideal, um deles é a teoria da atividade que propõe que quanto mais ativa a pessoa for no decorrer da vida, o mesmo ocorrerá quando ela envelhecer, pois manterá uma cultura de vida, seus hábitos e costumes. O envelhecimento ativo é uma experiência positiva para garantir a longevidade associada a oportunidades de saúde, segurança e participação (OMS, 2015).

O envelhecimento ativo é uma forma para que a população idosa enxergue seu potencial, pois conforme a Organização Mundial de Saúde, a vida social permite que as pessoas percebam seu potencial para o bem-estar físico, social e mental, propiciando assim, cuidados adequados à saúde a fim de garantir uma vida longa, bem como com a segurança, dentre outros (OMS, 2005).

Observa-se que o conceito de envelhecimento ativo não engloba somente a capacidade física, refere-se à participação contínua em atividades sociais, espirituais, culturais e econômicas. Esta abordagem de envelhecimento ativo aumenta a expectativa de uma vida saudável e de qualidade que envolve diversos aspectos da vida do idoso como a dignidade, autonomia, autorrealização, participação e assistência (OLIVEIRA et al, 2014; OMS, 2005).

A convivência diária com outros idosos em atividades de grupo também contribui para assegurar a qualidade de vida com base em um envelhecimento ativo, pois envelhecimento ativo é o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13).

O desempenho de atividades e o suporte social auxiliam o idoso a manter uma vida saudável e ativa, reforçando o sentimento de autoconfiança e autonomia. Sentimentos estes, por vezes, minimizados com a velhice. Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS) a autonomia “é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas regras e preferências” (OMS, 2005, p. 14).

Nota-se que a preocupação não é com a longevidade, mas sim com a qualidade de vida dos idosos, seus valores e expectativas em nível pessoal e social, sendo que a autonomia e o efetivo suporte social são fatores imprescindíveis para o bem-estar. E nesse sentido, o engajamento de idosos em atividades realizadas em grupo pode contribuir para melhorar a qualidade de vida (PICCOLI et al, 2012).

Para Miranda e Banhato (2008) a participação dos idosos em atividades que envolvam musicalidades, dança, comunicação, psicologia e religião podem trazer benefícios psíquicos e sociais, além de estimular potencialidades e capacidades, pois irá auxiliá-los a lidar com perdas e mudanças nas condições de vida.

Além do fato de se redescobrir exercendo novas atividades para ocupar o tempo, uma vez que o idoso já não tem mais o exercício laboral, ele ainda tem que lidar com situações e sentimentos ligados: a perdas orgânicas, afetivas e sociais, de autoimagem, a perda da autoestima, depressão, modificação no caráter psíquico e a dificuldade de se adaptar as novas situações, estereótipos e processos negativos (VIEGAS et al, 2009).

Desse modo, as atividades diárias e a independência são fundamentais para manter a qualidade de vida dos idosos, uma vez que continuarão a exercer atividades que faziam antes. Dentre as questões relacionadas à dependência e autonomia do idoso há três tipos: a estruturada cujo significado é ligado ao processo produtivo, de ter ou não ter um emprego; a física, que corresponde à incapacidade funcional individual de realizar tarefas diárias e a comportamental que geralmente é precedida pela física e decorre em um processo de não aceitação da condição que o idoso se encontra fragilizado (MENEZES et al, 2011).

Para manter o bem-estar psicológico do idoso é essencial o engajamento social para que o mesmo não se sinta isolado e tenha oportunidade de conviver com outras pessoas na mesma situação, para isso, a atividade física realizada em grupos é uma forma de manter o convívio social, pois o bem-estar é resultado da interação social com outras pessoas somado à realização de atividades prazerosas (PERES et al, 2014).

5 CONCLUSÃO

Com base nesta revisão, pode-se concluir que a prevalência da incontinência urinária é em pessoas do sexo feminino e que conforme as pesquisas, pode se dar tanto nas mais jovens quanto nas de mais idade, pois depende de diversos fatores para o desenvolvimento da doença, contudo, estudos demonstram maior incidência em pessoas idosas.

Outro dado relevante é que as pesquisas demonstram que idosos institucionalizados possuem o dobro de chance de um idoso que convive na

sociedade de desenvolver a incontinência urinária devido aos hábitos, condições de vida e fatores biopsicossociais.

Diante disto, são necessários estudos mais aprofundados com maior quantidade de idosos, a fim de identificar cientificamente os fatores associados à incidência e à prevalência da incontinência urinária no Brasil, para que assim possam ser formuladas intervenções precoces, terapia farmacológica dentre outros recursos que auxiliem na prevenção e tratamento da IU.

Um diagnóstico precoce permitirá a minimização de sintomas, prevenção do aparecimento, e quando já acometidos, que seja um tratamento hábil e adequado evitando transtornos, desconfortos e melhorando a qualidade de vida dos idosos.

Observa-se também a necessidade de implantação de novas práticas que visem à melhoria da qualidade de vida dos idosos acometidos pela incontinência urinária, em especial, para os institucionalizados.

O auxílio familiar e a intervenção de uma equipe de saúde multidisciplinar com intervenções terapêuticas, psicológicas e de exercícios físicos devem ser feitos sinergicamente, a fim de melhorar os fatores que decorreram no desenvolvimento da incontinência urinária.

Enfim, por meio da demonstração das evidências de diversos estudos esta pesquisa pretende colaborar para a gestão de serviços públicos e políticas assistencialistas relacionadas às necessidades da população acometida pela incontinência urinária, tanto quanto à mudança nas estruturas de serviços de saúde quanto na demonstração da importância da temática que atinge jovens e idosos.

6 REFERÊNCIAS

AMORIM, Camila Carvalho; PESSOA, Fabrício Silva (org.). **Envelhecimento e Saúde da pessoa idosa: principais agravos e riscos à saúde**. São Luís – MA: Universidade Federal do Maranhão, 2014.

BOLINA, Alisson Fernandes; DIAS, Flavia Aparecida; SANTOS, Nilce Maria de Freitas; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Incontinência urinária autorreferida em idosos e seus fatores associados. **Rev Rene**, 2013.

CARVALHO, Maitê Peres de; ANDRADE, Francine Pereira; Peres, William; MARTINELLI, Thalita; SIMCH, Frederico; ORCY, Rafael Bueno; SELEM, Maura Regina. O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosos. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia** vol.17 no.4 Rio de Janeiro Oct./Dec. 2014. da Saúde, 2005.

FARIA, Carlos Augusto; MENEZES, Ana Maria Neiva de; RODRIGUES, Amannda Oliveira; FERREIRA, Adriene de Lima Vicente BOLSAS, Camilla de Nadai. Incontinência urinária e noctúria: prevalência e impacto sobre qualidade de vida em idosas numa Unidade Básica de Saúde. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2014.

HENKES, Daniela Fernanda; FIORI, Andréia; CARVALHO, João Augusto Miranda; TAVARES, Keila Okuda; FRAR, Juliana Cristina. Incontinência urinária: o impacto na vida de mulheres acometidas e o significado do tratamento fisioterapêutico. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 45-56, jul./dez. 2015.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira** - Rio de Janeiro, 2010.

MENDES, Márcia R.S.S. Barbosa; GUSMÃO, Josiane Lima de; FARO, Ana Cristina Mancussi; LEITE, Rita de Cássia Burgos de O. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paul Enferm.** Vol. 18, 2005.

MENEZES, Ruth Losada de; BACHION, Maria Márcia; SOUZA, Joaquim Tomé de NAKATANI, Adélia Yaeko Kyosen. Estudo longitudinal dos aspectos multidimensionais da saúde de idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2011.

MIRANDA, L. C.; BANHATO, E. F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Psicologia em Pesquisa**, UFJF, 2008.

OLIVEIRA, Giovana Scoparo Muratori de; BOTARO, Nittina Anna Araújo Bianchi; b BOTARO, Clarissana Araújo c ROCHA, Cristiano Andrade Quintão Coelho. Análise da incontinência urinária na qualidade de vida de idosas frequentadoras de um grupo de convivência social em Muriaé-MG. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. 2014.

OMS (Organização Mundial da Saúde). **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde**. [Manual] Tradução Gontijo, S. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

_____. **Mundo terá dois milhões de idosos em 2050**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>. Acesso em set de 2017.

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PERES, Maitê de Carvalho; PEREIRA, Francine Andrade; PERES, William; MARTINELLI, Thalita; SIMCH, Frederico; BUENO, Rafael Orcy; SELEME, Maura Regina. O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 17, núm. 4, 2014.

PICCOLI, Caren Taís; SEBBEN, Vanessa; GUEDES, Janesca Mansur. Prevalência da incontinência urinária em idosos institucionalizados da Sociedade Beneficente

Jacinto Godoy de Erechim, RS. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires - Ano 17 - Nº 168 - 2012.

QUADROS, L. B.; AGUIAR, A.; MENEZES, A.V.; ALVES, E. F.; NERY, T. B.; Prevalência de incontinência urinária entre idosos institucionalizados e sua relação com o estado mental, independência funcional e comorbidades associadas. **Revista Acta Fisiart**, vol, 03, 2015, p. 130-134.

REGO, Ana Isabel Costa Medeiros Sá. **Incontinência urinária no idoso-tratamento. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra**. 48 f, 2015.

ROIG, J. J.; SOUZA, D. L. B.; LIMA, K. C. Incontinência urinária em idosos institucionalizados no Brasil: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.16, n. 4, p. 865-879, 2013.

saúde [Manual] Tradução Gontijo, S. Brasília: Organização Pan-Americana

SILVA, Juliana Cristina Pereira da; SOLER, Zaida Aurora Sperli Gerales; WY SOCKI, Anneliese Domingues. Fatores associados à incontinência urinária em mulheres submetidas ao exame urodinâmico. **Rev Esc Enferm USP**, 2017.

SILVA, Vanessa Abreu da; D'ELBOUX, Maria José. Fatores associados à incontinência urinária em idosos com critérios de fragilidade. **Contexto Enferm**, Florianópolis, 2012.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos; BOLINA, Alisson Fernandes; DIAS, Flavia Aparecida; SANTOS, Nilce Maria de Freitas. **Qualidade de vida de idosos com incontinência urinária**. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2011.

TEIXEIRA, Marsam Alves de. **Causas da incontinência urinária em idosos**. Monografia da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre/RS. 87p. 2011.

VIEGAS, Karin; Welfer, Márcia; LUCHO, Gabriela Denes Lucho; SOUZA, Cibele Cardenaz de; SANTOS, Beatriz Regina Lara dos; MELO, Denizar Alberto da Silva; KNORST, Mara Regina; RESENDE, Thais de Lima; CREUTZBERG, Marion. Qualidade de vida de idosos com incontinência urinária. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 50-57, jul./dez. 2009.