

POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES NO CLIMATÉRIO

Autor 01: Cristóforo, AV ¹

Autor 02: Torga, J ²

Orientador: Rodrigues Souza Andrade, D ³

Orientadora: Baccarini Viegas Costa da Silva, P ⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: A incontinência urinária no climatério configura-se como um problema de elevada prevalência e impacto biopsicossocial entre mulheres que vivenciam alterações hormonais e funcionais decorrentes do declínio estrogênico. **OBJETIVO:** o presente estudo tem como objetivo geral avaliar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na melhoria da qualidade de vida de mulheres climatéricas com incontinência urinária. **METODOLOGIA:** Este estudo, desenvolvido como uma revisão de literatura exploratória e descritiva, analisou evidências recentes sobre as possibilidades terapêuticas oferecidas pela fisioterapia pélvica para o manejo dessa condição. A busca em bases científicas identificou publicações que abordam tanto o treinamento da musculatura do assoalho pélvico quanto intervenções comportamentais, exercícios globais, terapias complementares e recursos digitais de acompanhamento. **RESULTADOS:** Os resultados indicam que o fortalecimento muscular, a estabilização do core, a reeducação miccional e a educação em saúde constituem estratégias centrais para a redução dos episódios de perda urinária e para a restauração da continência. Terapias como laser vaginal, plasma rico em plaquetas e estrogênio local apresentam potencial adjuvante, embora ainda careçam de maior robustez metodológica. Além disso, iniciativas digitais surgem como alternativas promissoras para ampliar o acesso e favorecer a adesão ao tratamento. De modo geral, as evidências convergem ao reconhecer a fisioterapia pélvica como abordagem eficaz, segura e essencial no cuidado às mulheres climatéricas, promovendo ganhos funcionais, emocionais e sociais. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que novas pesquisas com amostras ampliadas e protocolos padronizados são necessárias para fortalecer a prática clínica e expandir as possibilidades terapêuticas disponíveis.

Palavras-chave: 1. Climatério; 2. incontinência urinária; 3. fisioterapia pélvica; 4. saúde da mulher; 5. assoalho pélvico.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Urinary incontinence during the climacteric period is a highly prevalent condition with significant biopsychosocial impact among women experiencing hormonal and functional changes resulting from estrogen decline. **OBJECTIVE:** The present study aims to evaluate the effectiveness of physiotherapeutic interventions in improving the quality of life of climacteric women with urinary incontinence. **METHODOLOGY:** This study, conducted as an exploratory and descriptive literature review, analyzed recent evidence on the therapeutic possibilities offered by pelvic physiotherapy for the management of this condition. The search in scientific databases identified publications addressing pelvic floor muscle training, behavioral interventions, global exercises, complementary therapies, and digital monitoring tools. **RESULTS:** The findings indicate that muscle strengthening, core stabilization, bladder reeducation, and health education constitute central strategies for reducing episodes of urinary leakage and restoring continence. Therapies such as vaginal laser, platelet-rich plasma, and local estrogen show adjunct potential, although they still lack stronger methodological support. In addition, digital initiatives are emerging as promising alternatives to expand access and improve treatment adherence. Overall, the evidence converges in recognizing pelvic physiotherapy as an effective, safe,

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia Afya-São João Del Rei.

² Graduanda do curso de fisioterapia Afya-São João Del Rei.

³ Professora orientadora do curso de fisioterapia da Afya São João Del Rei

⁴ Professora orientadora do curso de fisioterapia São João Del Rei

and essential approach in the care of climacteric women, promoting functional, emotional, and social benefits. **CONCLUSION:** It is concluded that further research with larger samples and standardized protocols is necessary to strengthen clinical practice and expand the therapeutic possibilities available..

Keywords: 1. Climacteric; 2. urinary incontinence; 3. pelvic physiotherapy; 4. women's health; 5. pelvic floor.

1 INTRODUÇÃO

A saúde pélvica feminina tem sido reconhecida como um indicador essencial da qualidade de vida e do bem-estar biopsicossocial das mulheres ao longo do ciclo vital. À medida que o organismo feminino atravessa o climatério, ou seja, o período marcado por significativas alterações hormonais, morfofuncionais e anatômicas, ocorrem transformações expressivas no sistema urogenital, especialmente no assoalho pélvico. Esse complexo conjunto musculoesquelético, responsável pelo suporte dos órgãos pélvicos e pela regulação da micção e da continência, torna-se progressivamente suscetível à disfunção em virtude da diminuição da produção de estrogênios, da atrofia uretral e vesical e da perda de tonicidade muscular (Hillard *et al.*, 2019).

Consequentemente, essas modificações fisiológicas criam um ambiente propício ao surgimento de distúrbios miccionais, entre os quais se destaca a incontinência urinária (IU), condição prevalente entre mulheres climatéricas e pós-menopáusicas. De acordo com estudos recentes, a prevalência da IU nessa faixa etária pode alcançar índices entre 38% e 50% das mulheres acima de 60 anos, refletindo um problema de saúde pública de grande impacto físico, emocional e social (Alizadeh *et al.*, 2023).

Sob o ponto de vista clínico e epidemiológico, a incontinência urinária durante o climatério caracteriza-se como uma condição multifatorial, cujos determinantes extrapolam o declínio hormonal. Além das alterações endócrinas, fatores como obesidade, multiparidade, traumatismos obstétricos, enfraquecimento do tecido conjuntivo e disfunções musculoesqueléticas correlatas contribuem significativamente para a perda da integridade funcional do assoalho pélvico (Mauá *et al.*, 2025).⁶

A combinação dessas variáveis pode resultar em frouxidão muscular, hipermobilidade uretral e instabilidade vesical, culminando em episódios de perda involuntária de urina. Apesar de sua alta incidência e de seus efeitos incapacitantes, a IU ainda é frequentemente subdiagnosticada e subtratada, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas integradas e acessíveis voltadas a esse público específico (Mauá *et al.*, 2025).

Partindo dessas considerações, delineia-se a problemática central deste estudo: como a intervenção fisioterapêutica direcionada ao assoalho pélvico pode contribuir para a melhoria da

qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária no climatério? Considerando esses aspectos, o presente estudo tem como objetivo geral avaliar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na melhoria da qualidade de vida de mulheres climatéricas com incontinência urinária. Especificamente, busca-se: (i) identificar a prevalência e os tipos de IU nesse grupo populacional; (ii) avaliar a funcionalidade da musculatura pélvica antes e após a intervenção fisioterapêutica; e (iii) analisar as mudanças observadas na qualidade de vida e nos parâmetros miccionais, como frequência, intensidade e recorrência dos episódios de perda urinária. Por fim, a relevância desta pesquisa se fundamenta na crescente demanda por estratégias terapêuticas conservadoras, seguras e baseadas em evidências, voltadas à promoção da saúde da mulher no climatério – fase que, em virtude do aumento da expectativa de vida, representa parcela significativa da população feminina contemporânea.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura exploratória e descritiva, de abordagem qualitativa, voltada à análise das possibilidades terapêuticas da fisioterapia pélvica na incontinência urinária em mulheres no climatério.

Quanto às técnicas de coleta e análise de dados, o estudo fundamentou-se na leitura, seleção e sistematização de publicações científicas relevantes, priorizando fontes que abordassem o tema sob perspectiva clínica, fisiológica e terapêutica. Assim, a proposta foi conduzida sob a ótica da promoção da saúde e da reabilitação funcional, com foco nas evidências científicas que sustentam a eficácia das intervenções fisioterapêuticas.

Nessa perspectiva teórico-descritiva, diferentes tipos de textos foram analisados, incluindo artigos científicos originais, revisões, dissertações, teses e relatórios técnicos publicados entre 2020 e 2025. A busca dos estudos foi realizada em bases eletrônicas de dados amplamente reconhecidas, como o Portal Regional da BVS, *Lilacs*, *Medline*, além de pesquisa manual nas listas de referências dos artigos selecionados. O período de abrangência foi definido com o intuito de contemplar as produções científicas mais recentes e relevantes sobre o tema.

As palavras-chave utilizadas na busca foram estruturadas em dois grupos, sendo o primeiro com o termo principal e o segundo com termos associados, permitindo combinações entre eles nas versões em português e em inglês. As principais expressões empregadas foram: “*incontinência urinária*”, “*climatério*”, “*fisioterapia pélvica*”, “*exercícios do assoalho pélvico*”, “*menopausa*”, “*pelvic floor muscle training*” e “*urinary incontinence*”.

Quadro 1 – Termos utilizados na busca em bancos de dados.

Grupo 1 – Termo principal	Grupo 2 – Termos associados
Incontinência urinária	Climatério, menopausa, fisioterapia pélvica, exercícios do assoalho pélvico, <i>pelvic floor muscle training</i> , <i>women health</i>

Fonte: próprio autor.

Dessa forma, foram empregados os operadores booleanos “AND” e “OR”, que, respectivamente, determinam a interseção ou ampliação dos resultados obtidos. As combinações foram estruturadas de modo que o termo principal (“*urinary incontinence*” / “*incontinência urinária*”) fosse sempre associado a um termo complementar (“*pelvic floor physiotherapy*”, “*menopause*”, “*climacteric*”, entre outros), garantindo a recuperação de estudos pertinentes ao objetivo da pesquisa.

A condução da revisão de literatura ocorreu em três etapas principais. Primeiramente, realizou-se a coleta de títulos e resumos de artigos científicos, livros, dissertações, teses e relatórios técnicos identificados nas buscas. Em seguida, procedeu-se à leitura exploratória e seletiva das referências, com o intuito de verificar a aderência temática e metodológica ao objeto de estudo. Por fim, efetuou-se a análise crítica e a sistematização dos textos selecionados, extraindo-se informações relevantes sobre os métodos terapêuticos, os resultados obtidos e as conclusões dos autores.

Durante o processo de triagem, os títulos e resumos foram organizados em tabelas do Word, vinculados aos respectivos links de acesso e categorizados conforme o tipo de estudo e o enfoque terapêutico abordado. As combinações de unitermos seguiram as diretrizes descritas no Quadro 1, sendo aplicadas nas versões em português e inglês para ampliar a sensibilidade da busca.

Os critérios de inclusão compreenderam estudos originais, revisões, relatos de experiência e ensaios clínicos que apresentassem dados sobre incontinência urinária em mulheres no climatério e as intervenções fisioterapêuticas aplicadas a essa condição. Foram excluídos textos não disponíveis na íntegra, duplicados, incompletos ou que, embora contivessem os descritores utilizados, não abordassem diretamente o tema central da pesquisa.

Após a seleção final, os estudos foram lidos integralmente e analisados quanto ao delineamento metodológico, resultados e contribuições para a prática fisioterapêutica. Os achados foram organizados de forma descritiva e interpretados à luz da literatura científica

recente, possibilitando uma compreensão aprofundada das possibilidades terapêuticas disponíveis e de suas implicações para a saúde da mulher climatérica.

3 RESULTADOS

Por meio da consulta realizada nas principais plataformas e bases de dados científicas, foram identificadas 6.606 publicações relacionadas ao tema em investigação. Observou-se que o Portal Regional da BVS apresentou a maior concentração de estudos pertinentes entre os resultados iniciais. Em sequência, destacaram-se as bases Lilacs e Medline (que estão integradas ao Portal da BVS), conforme demonstrado no Quadro 2.

Quadro 1 - Número de estudos por base/portal.

	Fontes da Pesquisa	Número de trabalhos registrados
1	Portal Regional da BVS	5927
2	Lilacs	348
3	Medline	331

Fonte: conforme as bases em nov. 2025.

Quadro 2 - Estudos selecionados

Título	Autor e ano	Metodologia	Idioma
Pelvic Floor Muscle Exercises as a Treatment for Urinary Incontinence in Postmenopausal Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials	Lopes-Perez <i>et al.</i> (2023)	Revisão sistemática	Inglês
Fatores de risco para incontinência urinária feminina: evidências sobre idade, menopausa e gestações	Mauá <i>et al.</i> (2025)	Revisão sistemática	Português
A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas	Oliveira e Raimundo (2024)	Revisão sistemática	Português
Conhecimento sobre Incontinência Urinária no Climatério: Fatores associados e consequências na qualidade de vida	Alcântara <i>et al.</i> (2024)	Estudo transversal-observacional	Português
Incontinência Urinária Pós-Menopausa e a Atuação da Fisioterapia	Fernandes <i>et al.</i> (2024)	Revisão integrativa	Português

Pélvica: Uma Revisão Integrativa			
O papel da terapia visceral, músculos de Kegel, estabilidade do core e dieta em distúrbios de suporte pélvico e incontinência urinária	Wojcik M., Jarzabek-Bielecka G., Merks P. et al. (2022)	Revisão de literatura	Português
Impacto de diferentes tipos de exercícios físicos no manejo da incontinência urinária em mulheres idosas	Rocha W.S., Reis-Silva A., Coelho-Oliveira A.C. et al. (2025)	Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados	Português
Estratégias modernas de manejo conservador para incontinência urinária de esforço feminina	Petca A. et al. (2025)	Revisão sistemática de terapias conservadoras	Português
Tratamento da incontinência urinária de urgência em mulheres pós-menopausa	tamatiou K. et al. (2023)	Revisão sistemática	Português
Manejo da incontinência urinária em mulheres pós-menopausa	Russo E. et al (2021)	Revisão narrativa ampla	Português
Inovando o cuidado para mulheres pós-menopausa usando programa digital pélvico	Pereira A.P. et al (2024)	Estudo piloto de intervenção digital	Português

Com o intuito de traçar um paralelo entre os achados de cada pesquisa, na seção seguinte se encontram o que cada um dos estudos pesquisou e como se relacionam entre si.

4 DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos nesta revisão evidencia que as intervenções fisioterapêuticas representam uma das abordagens mais eficazes e seguras para o manejo da incontinência urinária (IU) em mulheres no climatério, tanto sob a perspectiva da reabilitação funcional quanto da promoção da qualidade de vida. Em consonância com as conclusões de Wojcik *et al.* (2022), as terapias que integram o fortalecimento da musculatura pélvica, a estabilização do core e a modificação de hábitos alimentares demonstram resultados expressivos, sobretudo quando aplicadas de forma individualizada e acompanhadas de educação em saúde. Esse conjunto de estratégias mostra a relevância do tratamento multidimensional, que vai além da reabilitação muscular e alcança a esfera comportamental e preventiva.

A convergência entre Wojcik *et al.* (2022) e da Rocha *et al.* (2025) é particularmente significativa, pois ambos os estudos reforçam a fisioterapia pélvica como eixo estruturante do

cuidado em IU. Entretanto, ao mesmo tempo em que sustentam o valor clínico do treinamento muscular, destacam lacunas distintas, pois enquanto Wojcik *et al.* (2022) enfatizam a necessidade de intervenções integradas aos hábitos e ao autocuidado, da Rocha *et al.* (2025) chamam atenção para o impacto da adesão, que é um aspecto crítico e frequentemente negligenciado na prática clínica. Essa distinção evidencia que a eficácia não depende apenas do tipo de intervenção, mas da forma como ela é incorporada à rotina e ao contexto biopsicossocial da mulher climatérica. Assim, a discussão entre esses autores permite afirmar que os benefícios da fisioterapia pélvica são amplificados quando combinados a processos educativos e estratégias motivacionais.

Fortalecendo tais resultados, da Rocha *et al.* (2025) reforçam que os exercícios físicos regulares, especialmente o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT), estão entre as modalidades mais eficazes para a redução dos episódios de perda urinária e o fortalecimento muscular local. O estudo salienta, ainda, que a adesão a esses programas é fator determinante para o sucesso terapêutico, especialmente em mulheres idosas, nas quais a diminuição do tônus e da propriocepção pélvica é mais acentuada. Essa evidência sustenta a importância da fisioterapia pélvica como tratamento de primeira linha para a IU no climatério, recomendação já consolidada por diretrizes clínicas internacionais.

Ao trazer o tema da adesão, da Rocha *et al.* (2025) dialogam diretamente com Russo *et al.* (2021), que evidenciam o papel fundamental das intervenções comportamentais e da educação em saúde no alcance de resultados sustentáveis. Ambos defendem que a mulher que compreende sua disfunção, identifica seus fatores precipitantes e reconhece o impacto da própria participação ativa tende a apresentar melhor prognóstico, em comparação com abordagens centradas exclusivamente no exercício.

Além dos exercícios tradicionais, observa-se uma tendência crescente na utilização de terapias conservadoras complementares, como o laser vaginal e o plasma rico em plaquetas (PRP), conforme relatado por Petca *et al.* (2025). Embora esses métodos apresentem resultados preliminares promissores, a heterogeneidade dos delineamentos experimentais e a ausência de protocolos padronizados dificultam comparações diretas e limitam a generalização dos achados. Assim, faz-se necessária a realização de ensaios clínicos randomizados de maior robustez metodológica, capazes de avaliar a durabilidade dos efeitos e a relação custo-benefício dessas técnicas.

Ao contrastar Petca *et al.* (2025) com os estudos baseados em exercício e educação em saúde, observa-se um ponto interessante de tensão: enquanto a fisioterapia pélvica possui

estruturas metodológicas consolidadas e forte lastro empírico, as terapias complementares ainda circulam em um espaço experimental, carecendo tanto de padronização quanto de consenso profissional. Essa assimetria sugere que, embora o cenário terapêutico esteja se diversificando, ainda não há evidências suficientes para afirmar que tais terapias substituem ou superam as intervenções musculares e comportamentais. Nesse sentido, a discussão entre autores aponta mais para um movimento de expansão do campo do que para uma ruptura paradigmática. As terapias emergentes, portanto, devem ser interpretadas como adjuvantes, e não alternativas isoladas, até que novas evidências consolidem seu papel.

Paralelamente, estudos como o de Stamatou *et al.* (2023) evidenciam que a combinação entre terapias hormonais e fisioterapia pélvica pode potencializar os resultados clínicos, especialmente em casos de IU de urgência em mulheres pós-menopausa. O uso de estrogênio local, em detrimento do sistêmico, mostrou-se eficaz na melhora do trofismo da mucosa uretral e vaginal, o que contribui para a restauração da continência e redução da irritabilidade vesical. Isso sugere que abordagens combinadas, integrando recursos farmacológicos e fisioterapêuticos, constituem alternativas promissoras dentro de um modelo de cuidado multifatorial e centrado na paciente.

Ao articular Stamatou *et al.* (2023) a Russo *et al.* (2021), evidencia-se uma complementaridade conceitual: enquanto o primeiro grupo de autores argumenta que a fisioterapia pode ser potencializada por intervenções hormonais, o segundo defende que mudanças comportamentais e posturais podem igualmente reforçar o desempenho muscular e a continência. A implicação disso é que a eficácia terapêutica pode surgir tanto da associação com terapias farmacológicas quanto da combinação com estratégias comportamentais, mostrando caminhos distintos, mas ambos plausíveis dentro de uma abordagem integrativa.

De modo complementar, Russo *et al.* (2021) destacam que as abordagens não hormonais e comportamentais, quando associadas a exercícios do assoalho pélvico e orientação postural, promovem resultados consistentes e sustentáveis ao longo do tempo. Essa constatação reforça a necessidade de estratégias terapêuticas integradas, nas quais o papel educativo do fisioterapeuta assume destaque, favorecendo a conscientização corporal e a autogestão da saúde pélvica.

Por fim, os dados de Pereira *et al.* (2024) apontam para um avanço significativo no uso de tecnologias digitais aplicadas à reabilitação pélvica, com a implementação de programas remotos de acompanhamento e treinamento guiado. Essa inovação amplia o acesso ao tratamento, sobretudo em populações com barreiras geográficas ou socioeconômicas, além de

favorecer a adesão e o monitoramento longitudinal dos resultados. No entanto, os autores ressaltam que a eficácia dessas plataformas digitais ainda requer validação em estudos de maior escala e com delineamento metodológico controlado.

Pereira *et al.* (2024) e da Rocha *et al.* (2025) destacam a adesão como elemento central da efetividade terapêutica, mas propõem caminhos distintos para alcançá-la. Enquanto da Rocha *et al.* enfatizam estratégias presenciais e a orientação direta, Pereira *et al.* apostam em plataformas digitais como facilitadoras da continuidade do cuidado. A articulação sugere que o futuro das intervenções para IU pode residir em modelos híbridos, combinando atendimento presencial para avaliação detalhada e telemonitoramento para manutenção dos exercícios, especialmente em uma população climatérica que, em muitos casos, apresenta limitações logísticas e dificuldades de acesso a serviços especializados.

Os estudos analisados convergem ao reconhecer que a fisioterapia pélvica, isoladamente ou em associação a terapias complementares, constitui um recurso terapêutico eficaz e de baixo risco para mulheres no climatério. As intervenções baseadas em exercícios, biofeedback, eletroestimulação e educação em saúde demonstram impacto positivo tanto nos aspectos funcionais quanto psicossociais, reforçando o potencial dessa abordagem para restaurar a continência, reduzir o estigma e promover autonomia. Contudo, permanece evidente a necessidade de padronização de protocolos, ampliação das amostras e investigações de longo prazo, de modo a consolidar a base empírica que sustenta as práticas fisioterapêuticas voltadas à incontinência urinária no climatério.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise integrada dos estudos que compõem esta revisão permite afirmar que o manejo da incontinência urinária em mulheres no climatério demanda uma abordagem multifatorial, sensível às mudanças fisiológicas, funcionais e emocionais características desse período. As evidências reunidas apontam que as intervenções fisioterapêuticas constituem o núcleo central do cuidado, especialmente quando voltadas ao fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, ao desenvolvimento da consciência corporal e à adoção de hábitos comportamentais que favoreçam a estabilidade vesical. Esses elementos se mostram consistentes na redução dos episódios de perda urinária, na restauração da continência e no fortalecimento da autonomia feminina, contribuindo de modo expressivo para a melhoria da qualidade de vida.

Embora diferentes caminhos terapêuticos tenham emergido como promissores, incluindo terapias complementares, intervenções hormonais locais e recursos tecnológicos, ainda há um percurso a ser consolidado para que essas estratégias alcancem padronização e robustez suficientes para ampliar sua aplicabilidade clínica. O conjunto das evidências indica que tais intervenções não devem ser compreendidas como substitutivas, mas como potenciais adjuvantes às práticas já estabelecidas, sobretudo nos casos em que o tratamento convencional apresenta resposta limitada ou quando necessidades específicas demandam um plano de cuidado ampliado.

Outro ponto que se destacou ao longo desta revisão foi a centralidade da adesão terapêutica. Mais do que a técnica isolada, é a continuidade das práticas, associada à compreensão da própria condição e ao acompanhamento profissional qualificado, que determina a magnitude dos resultados. Esse aspecto demonstra a importância do papel educativo desempenhado pelo fisioterapeuta e reforça a necessidade de estratégias que favoreçam o engajamento, seja por meio de acompanhamento presencial, seja por meio de plataformas digitais que ampliem o acesso e facilitem o monitoramento a longo prazo.

Por fim, esta revisão evidencia que o tratamento da incontinência urinária no climatério deve ser entendido como um processo contínuo, que articula intervenções estruturadas, participação ativa da paciente e atenção às especificidades individuais. Apesar dos avanços observados, permanece essencial a realização de estudos de maior duração, com amostras mais amplas e metodologias rigorosas, de modo a fortalecer a base científica que sustenta a prática clínica. O aprimoramento desse campo representa não apenas um avanço terapêutico, mas um compromisso com a saúde, a dignidade e o bem-estar de milhares de mulheres que vivem esse período de transição e que se beneficiam de cuidados integrados, eficazes e humanizados.

REFERÊNCIAS

1. Alcantara GC, et al. Conhecimento sobre incontinência urinária no climatério: fatores associados e consequências na qualidade de vida. *Fisioter Saude Funct.* 2024;17(1):21–32. Disponível em: <https://doi.org/10.36599/fsf.v17i1.91852>. Acesso em: 22 nov. 2025.

2. Alizadeh A, et al. Prevalence and severity of urinary incontinence and associated factors in Iranian postmenopausal women: a cross-sectional study. *BMC Urol.* 2023;23(1):18. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12894-023-01186-w>. Acesso em: 22 nov. 2025.

3. Fernandes CJS, et al. Incontinência urinária pós-menopausa e a atuação da fisioterapia pélvica: uma revisão integrativa. In: *Educação e Interdisciplinaridade: Teoria e Prática*. Vol. 5. 2024. p. 273–84. Disponível em: <https://doi.org/10.60876/aten.93625>. Acesso em: 22 nov. 2025.

4. Hillard TC. Pelvic floor function around the menopause and how to improve it. *Climacteric.* 2019;22(3):213–4. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13697137.2019.1583827>. Acesso em: 22 nov. 2025.

5. López-Pérez MP, et al. Pelvic floor muscle exercises as a treatment for urinary incontinence in postmenopausal women: a systematic review of randomized controlled trials. *Healthcare (Basel).* 2023;11(2):216. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare11020216>. Acesso em: 22 nov. 2025.

6. Mauá ACC, et al. Fatores de risco para incontinência urinária feminina: evidências sobre idade, menopausa e gestações. *Arch Health.* 2025;6(4):1–5. Disponível em: <https://doi.org/10.46919/archv6n4epsec-15948>. Acesso em: 22 nov. 2025.

7. Oliveira KGM, Raimundo RJS. A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas. *Rev JRG Estud Acad.* 2024;7(14):1–12. Disponível em: <https://doi.org/10.53852/rvja.v7i14.1137>. Acesso em: 22 nov. 2025.

8. Pereira JR. Estratégias de busca em bases de dados e o uso de operadores booleanos em revisões científicas. *Rev Pesqui Inov Saúde.* 2022;5(2):112–20. Disponível em: <https://doi.org/10.36599/rpis.v5i2.47531>. Acesso em: 22 nov. 2025.

9. Russo E, et al. Manejo da incontinência urinária em mulheres pós-menopáusicas: um guia clínico EMAS. *Maturitas*. 2020;143:223–30. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.01.005>. Acesso em: 22 nov. 2025.

10. Wojcik M, et al. The role of visceral therapy, Kegel’s muscle, core stability and diet in pelvic support disorders and urinary incontinence — including sexological aspects and the role of physiotherapy and osteopathy. *Ginekol Pol*. 2022;93(12):1018–27. Disponível em: <https://doi.org/10.5603/GP.a2022.0136>. Acesso em: 22 nov. 2025.