

# MENOPAUSA E INCONTINÊNCIA URINÁRIA

*GUIA MÉDICO*



CONFIANÇA QUE APROXIMA

JUNTAS E SEGURAS



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA  
ABC BRASIL

# Sumário

**03**

INTRODUÇÃO

**05**

MENOPAUSA E SEUS SINTOMAS

**09**

UMA FASE SOLITÁRIA?

**13**

GATILHOS PARA A INCONTINÊNCIA

**19**

DESAFIOS DA MULHER COM INCONTINÊNCIA

**25**

FATORES PSICOLÓGICOS

# INTRODUÇÃO

---

A maturidade traz uma nova percepção de vida – em especial às mulheres, que fazem um balanço de todas as conquistas alcançadas e dos planos para o futuro. Em meio a isso tudo, há também as mudanças hormonais e metabólicas. Sim, estamos falando da chegada da menopausa. Nesse período, naturalmente – com maior ou menor intensidade – todas as mulheres passam por alterações no corpo que podem desencadear sintomas e condições relacionadas à saúde e à qualidade de vida – entre elas, a incontinência urinária.

A Bigfral acredita que a menopausa deve ser uma fase tanto para as mulheres compartilharem umas com as outras os sintomas que afetam seu bem-estar e o seu dia a dia quanto para conversarem sobre a parte boa. Falar sobre o assunto faz com que as mulheres que vão passar por isso saibam mais sobre o que está por vir e as que já estão passando sintam-se mais compreendidas. Por isso, criamos este guia em parceria com a Associação Brasileira Pela Continência B.C. Stuart, abrindo um diálogo e oferecendo informação de qualidade sobre esse período da vida. **Bem-vinda ao Movimento Juntas e Seguras na Menopausa.**

**Bigfral. Confiança que aproxima.**



# **MENOPAUSA E SEUS SINTOMAS**

# **01**

# MENOPAUSA E SEUS SINTOMAS

---

O climatério é o período de transição entre a vida reprodutiva e a não reprodutiva da mulher. Ele é composto da pré-menopausa, da menopausa e da pós-menopausa.

A pré-menopausa é o período no qual ocorre um intenso desbalanço de hormônios, decorrente do processo de diminuição da produção ovariana. Nessa fase, é comum que os ciclos menstruais se tornem mais irregulares, mas depois eles vão se espaçando até que a mulher entre no período da menopausa, quando ocorre a ausência da menstruação.

A menopausa em si, que é a data da última menstruação (desde que a ausência de ciclos menstruais siga por um período superior a 12 meses), decorre da falta de produção hormonal pelos ovários – o que normalmente acontece entre os 45 e 50 anos de idade.

A falta de produção de hormônios pelos ovários causa sintomas como ondas de calor, sudorese noturna, insônia, dificuldade para dormir, alteração de humor, ressecamento

vaginal e da pele, facilidade de ganho de gordura abdominal e **incontinência urinária**.

Mas fique tranquila: o desconforto dessa fase pode ser amenizado. Para isso, é muito importante manter o acompanhamento médico nos períodos do climatério para uma avaliação assertiva dos sintomas e das condições que estão afetando a sua qualidade de vida – assim, o médico pode prescrever um tratamento adequado.

**Principais sintomas do climatério e da menopausa e o percentual de mulheres acima dos 45 anos de idade afetadas por esses sintomas:**

**82% CALOR**

**50% RESSECAMENTO DA PELE E FALTA DE LÍBIDO**

**55% IRRITABILIDADE**

**47% ANSIEDADE**

**54% MUDANÇA DE HUMOR**

**47% GANHO DE PESO**

**52% CANSAÇO E INSÔNIA**

**47% QUEDA DE CABELO E UNHAS FRACAS**

**51% RESSECAMENTO VAGINAL**

**20% INCONTINÊNCIA URINÁRIA**

**UMA FÁSE  
SOLITÁRIA?**

**02**

## **UMA FASE SOLITÁRIA?**

---

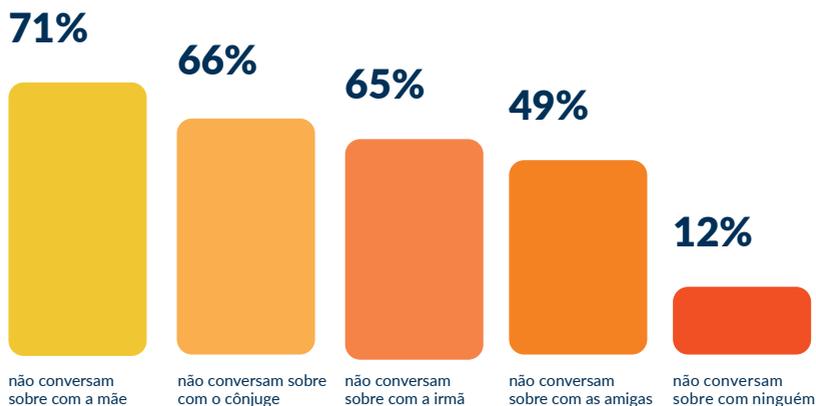
Apesar de fazer parte do ciclo natural da vida, sabemos que a menopausa ainda é um tabu. As mulheres têm dificuldade de passar por esse período principalmente em razão da falta de diálogo sobre esse assunto, o que influencia na maneira de enxergar o início do envelhecimento e acaba impactando ainda mais nos sintomas, na percepção e no modo de encarar essa realidade.

Para muitas mulheres, a menopausa pode ser uma fase solitária. Uma pesquisa encomendada pela Bigfral e realizada pelo Instituto Datafolha identificou que as mulheres conversam pouco sobre esse assunto, mesmo com pessoas próximas a elas - e muitas sentem vergonha de dialogar até com os profissionais de saúde.

**65%** **56%**

**das mulheres só começam a falar sobre menopausa ou só procuram ajuda profissional após entrarem no período do climatério.**

**das que se abrem para o assunto declararam se sentirem acolhidas. Mas 35% dessas mulheres relatam que, ao abordar o tema, foram tratadas com descaso e até ridicularizadas.**



De acordo com a pesquisa, o climatério e a menopausa **afetam o bem-estar de 77% das mulheres acima de 45 anos**. O impacto emocional também é importante: **41% se sentem menos femininas**.

**Cerca de 34% das mulheres dizem sentir vergonha** e outras 24% e 18% evitam, respectivamente, sair de casa e se relacionar com outras pessoas.

**Ao conversar sobre o tema com outras mulheres que passaram ou estão passando por essa fase da vida, 44% delas dizem que tomam consciência de que estão envelhecendo, sendo que apenas 2% veem esse momento como normal.**

# **GATILHOS PARA A INCONTINÊNCIA**

# **03**

# GATILHOS PARA A INCONTINÊNCIA

---

O assoalho pélvico pode sofrer alterações durante a menopausa, o que leva à incontinência urinária. Conforme explica o Dr. Rodrigo Castro, médico ginecologista, isso acontece porque o envelhecimento causa falência ovariana, provocando a diminuição das estruturas de suporte estimuladas por colágeno, substância que tem uma relação muito forte com o estrogênio.

A incontinência urinária é muito mais comum do que se imagina: **quatro em cada dez mulheres na menopausa apresentam essa condição**. Isso quer dizer que, em 2022, no Brasil, cerca de 9,3 milhões\* delas passaram por esse problema; e esse índice tende a subir, alcançando a marca de 11,4 milhões de mulheres em 2030. No entanto, vale ressaltar que a condição pode afetar tanto homens quanto mulheres em qualquer fase da vida – embora seja mais comum a partir dos 45 anos de idade.

De modo geral, esse problema causa vazamentos acidentais de urina e, por esse motivo, traz prejuízos para a qualidade de vida. Na maioria das vezes, essa dificuldade é sofrida em silêncio – seja pela vergonha de falar do assunto, seja pela crença equivocada de que nada pode ser feito, já que essa é uma parte normal do envelhecimento.

O receio de não conseguir chegar ao banheiro a tempo e passar por situações embaraçosas pode impe-

dir a pessoa de desfrutar de atividades comuns, como encontrar os amigos para bater papo, caminhar no parque, passear, viajar, fazer atividades físicas, dançar etc. Não é à toa que isolamento social, sentimentos de baixa autoestima, ansiedade e depressão estão entre as consequências da incontinência urinária.

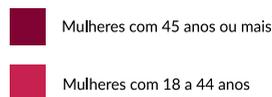
## 9,3 milhões de brasileiras sofrem com incontinência urinária\*

Essa situação é confirmada pelos dados obtidos na pesquisa encomendada pela Bigfral, em que 40% das mulheres disseram mudar a rotina por conta da incontinência urinária, sendo que 21%

deixaram de fazer exercícios físicos, 18% de sair para se divertir e 12% de fazer sexo.

Segundo a Dra. Maria Augusta Bortolini, médica ginecologista, a somatória de falta de controle urinário, das emoções, da qualidade do sono, de reações da pele, de como vai acordar, de como estará no outro dia etc., gera muita insegurança e um estresse ainda maior para essa população de mulheres na faixa dos 45 anos de idade.

**A boa notícia é que a incontínên-**



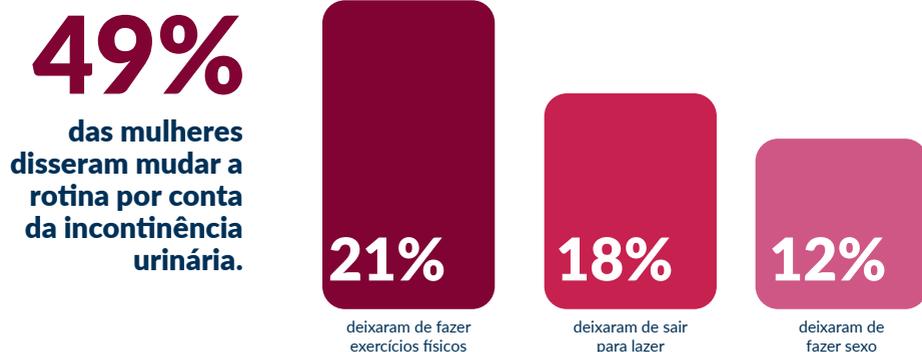
38%

34%

Têm ou já teve incontinência urinária

Base: Mulheres 45 anos ou mais - 1140 entrevistadas/ Mulheres 18 a 44 anos - 525 entrevistadas/ Homens 18 anos ou mais - 541 entrevistados  
P.20a Incontinência urinária é o vazamento de urina de forma involuntária, sem controle, sem querer. Você tem ou já teve incontinência urinária?

\*Projeção da população por sexo e grupos de idade, em 1º de julho - 2000/2060



**cia urinária tem tratamento.** Após uma avaliação, o médico pode indicar desde medicamentos até procedimentos cirúrgicos. Por um lado, o Dr. Rodrigo Castro alerta que, ao contrário do que muitos pensam, a taxa de sucesso do tratamento hormonal para casos de incontinência urinária é muito pequena, quase nula. Por outro “mulheres que não tiveram parto e que entram na menopausa e são diagnosticadas com incontinência urinária leve podem apresentar um sucesso mais relevante com terapia hormonal”, diz. Algumas terapias são muito eficientes para controlar o escape de urina, como a fisioterapia pélvica, que consiste em exercícios para fortalecer os músculos usados para segurar o xixi, aumentando o controle da

bexiga. “Nota-se que as mulheres estão mais informadas sobre exercícios como o pilates, que é completo e tem sido muito estudado para apoiar o tratamento de incontinência urinária”, revela a Dra. Mariane Castiglione, fisioterapeuta.

Outra possibilidade que pode facilitar o dia a dia é o “banheiro programado”, em que se adota a estratégia de urinar em intervalos regulares – por exemplo, a cada hora. Aos poucos, pode-se prolongar o tempo entre as idas ao banheiro. Também é eficaz evitar alimentos e bebidas diuréticos que estimulam a bexiga, como chá preto, chá verde, café, bebidas alcoólicas, frutas cítricas e alimentos picantes.

## Tipos de incontinência urinária

### **Incontinência urinária de esforço**

A urina escapa durante atividades que pressionam a bexiga, por exemplo, tossir, espirrar, rir ou levantar objetos pesados. É o tipo mais frequente em mulheres.

### **Incontinência urinária de urgência**

Também chamada de bexiga hiperativa, provoca um desejo súbito e intenso de urinar, a ponto de não dar tempo de chegar ao banheiro.

### **Incontinência urinária por transbordamento**

A pessoa não consegue esvaziar a bexiga e, por isso, a urina transborda em pequenas quantidades. Acontece com mais frequência em homens.

### **Incontinência urinária funcional**

Atinge pessoas que têm controle normal da bexiga, mas uma limitação física ou mental as impede de chegar a tempo ao banheiro. Por exemplo, se a pessoa tiver artrite severa, talvez não seja capaz de desabotoar a calça com rapidez suficiente.

### **Incontinência urinária mista**

Quando ocorre mais de um tipo de incontinência urinária.

**DESAFIOS DA MULHER  
COM INCONTINÊNCIA**

**04**

## **DESAFIOS DA MULHER COM INCONTINÊNCIA**

---

Nos últimos anos, observou-se um aumento da expectativa de vida das mulheres. É importante destacar, além disso, que elas podem viver mais de um terço de suas vidas na menopausa. Isso despertou maior interesse em relação à saúde e à qualidade de vida das mulheres, levando à necessidade de aprofundar conhecimentos sobre o processo de envelhecimento feminino e, também, sobre patologias físicas e emocionais que podem afetar esse público.

De acordo com a Dra. Maria Augusta Bortolini, o dia a dia em clínicas e consultórios mostra que as mulheres têm dificuldade de dialogar sobre os temas climático, menopausa e incontinência urinária, por associarem tais assuntos ao envelhecimento. “É uma questão muito profunda e que resulta em falta de informação. A mulher se preocupa, por exemplo, em não ter mais filhos, o que representa um contexto de ‘não servir mais para nada’. É difícil para as pacientes aceitarem esse processo”, explica.

Em contrapartida, percebe-se que as mulheres decidiram viver por mais tempo esteticamente bonitas e saudáveis. E, em sua complexidade cultural, fisiológica e filosófica, elas buscam estratégias para retardar o envelhecimento, investindo em tratamentos de beleza como forma de superação – e esse fator também pode transcender para o campo profissional. “Para mostrar o seu valor como um todo, as mulheres acabam se esforçando muito mais,

em todos os aspectos”, acrescenta Maria Augusta.

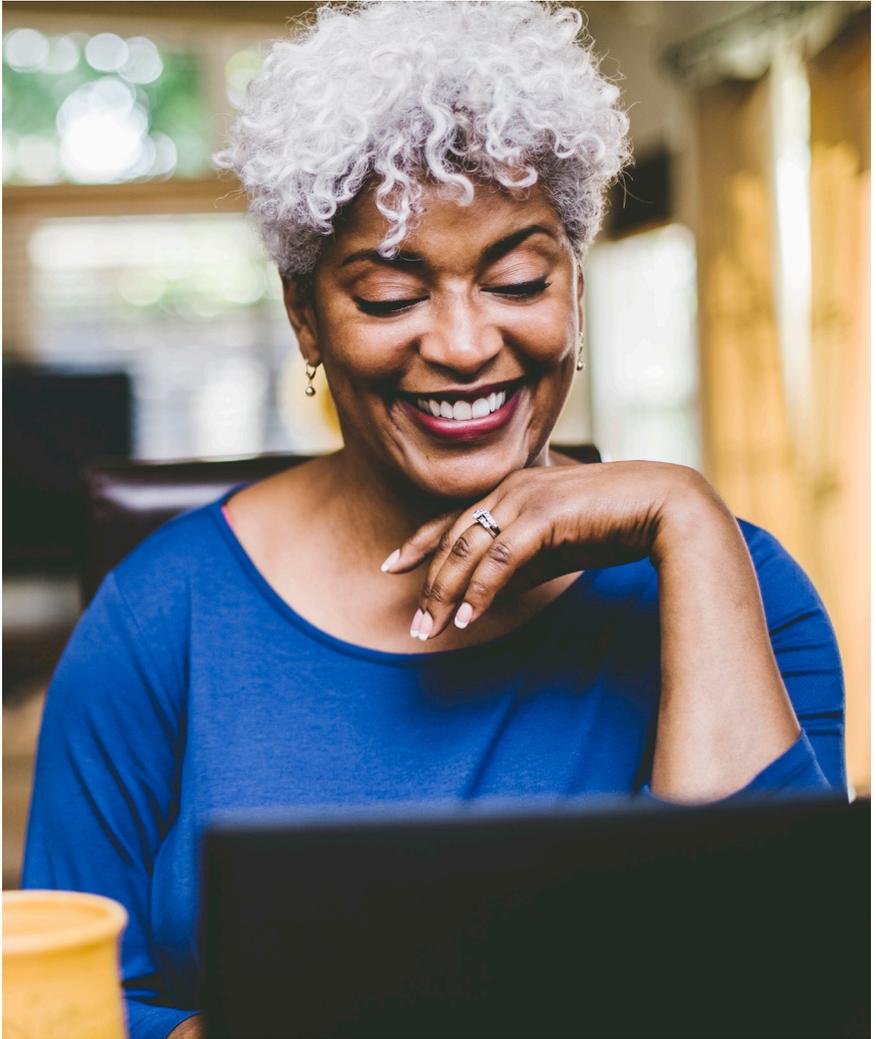
Nós sabemos que, quando a menopausa vem acompanhada de incontinência urinária, ela acarreta “dores” ainda maiores à vaidade. E esse é um contexto muito mais sensível que em casos de incontinência urinária pós-parto, quando, geralmente, a mulher está próxima dos 30 anos e o tempo de recuperação é menor.

É importante desmistificar que é natural a perda de urina ao realizar um esforço físico. Embora essa condição seja inerente ao envelhecimento, assim que os episódios acontecem, **é**

**65% das entrevistadas com incontinência urinária falaram com médicos, sendo que a especialidade mais procurada por elas é a ginecologia**

**preciso procurar orientação médica e ajustar o comportamento para adquirir hábitos mais saudáveis.**

Com o impacto na saúde do assoalho pélvico causado pela menopausa, a sexualidade também sofre reflexos negativos e atrapalha a dinâmica dos casais. “Estudos mostram que mulheres deixam de ter atividade sexual com penetração, principalmente porque acontece a perda de urina durante o sexo”, explica Mariane Castiglione.





É necessário ter um olhar amplo para a mulher na menopausa, levando em consideração aspectos biopsíquicos e socioculturais. Os profissionais de saúde precisam incentivar a **prática de atividade física, os cuidados nutricionais, o autocuidado e a rotina de ginecologia**.

A Dra. Fátima F. Fitz, fisioterapeuta, argumenta que a irritabilidade e a falta de concentração interferem radicalmente na aderência à fisioterapia – e que essa adesão é primordial para alcançar resultados positivos. Outro fator que impacta negativamente é a fisioterapia não ser uma metodologia que apresenta resultado imediato. “A oscilação hormonal interfere na motivação, em especial em quem nunca realizou exercícios físicos antes”, diz. Por isso, é papel do profissional mostrar a importância dos exercícios, explicar sobre os seus benefícios e como incorporar esses tratamentos à rotina.

**79%**  
**das mulheres na menopausa falaram com médicos, sendo que 28% tomaram essa atitude assim que sentiu o primeiro sintoma.**

Entre as que não falaram com médicos sobre o assunto (21%), apontaram como principais razões para isso: a falta de abordagem do tema durante as consultas (18%) e o fato de acharem que os médicos não tratam o assunto como prioridade (17%).

# FATORES PSICOLÓGICOS

# 05

# FATORES PSICOLÓGICOS

---

A discussão multidisciplinar é importante para que os profissionais da saúde olhem para a mulher de forma mais global. O ser humano não está habituado a perder função e, nesse contexto, mulheres que estavam acostumadas a ser reprodutivas percebem que, durante a menopausa, essa capacidade vai deixando de existir. “O climatério é o anúncio de que o corpo está chegando no prazo de validade. E como lidar com isso? Oferecendo informação que empodere a mulher, de modo que ela possa trabalhar em parceria com o marido, namorado e familiares”, justifica a Dra. Ana Claudia Delmaschio, psicóloga clínica.



No entanto, é importante observar que nem todas as mulheres passarão pelo climatério dessa forma. Para algumas, essa fase será mais tranquila.

A Dra. Ana Claudia Delmaschio chama a atenção para outro ponto: o período da menopausa coincide com outras “perdas”: os filhos saindo de casa e o momento da aposentadoria (perda da função pro-

fissional), situações que naturalmente causam medos e angústias.

É necessário pensar também que a mulher passa por um tipo de luto, pois está findando um ciclo de vida. Ela está assimilando a perda de um corpo que passará por mudanças. Então, com o tempo e a ajuda de profissionais, será possível encontrar caminhos diferentes e observar que na velhice ainda há muito o que viver, fazer e realizar.

# Conheça nossos profissionais



## **Dra. Maria Augusta Bortolini**

Médica ginecologista, pós-doutora em Ciências e professora afiliada do Departamento de Ginecologia da Unifesp,

especialista em Uroginecologia e Cirurgia Pélvica Reconstructiva pelo Hospital Mount Sinai (Universidade de Toronto, Canadá) e membro do Comitê Científico da Associação Brasileira pela Continência B.C. Stuart.



## **Dra. Fátima F. Fitz**

Fisioterapeuta, especialista em Fisioterapia na Saúde da Mulher,

PhD, doutora e mestre em Ciências da Saúde pela Unifesp, professora da disciplina de Fisioterapia na Saúde da Mulher e Urologia no Centro Universitário São Camilo e presidente da Associação Brasileira pela Continência B.C. Stuart.



## **Dr. Rodrigo Castro**

Médico ginecologista, professor associado, livre-docente do Departamento de

Ginecologia da Unifesp e membro do Comitê Científico da Associação Brasileira pela Continência B.C. Stuart.



## **Dra. Mariane Castiglione**

Fisioterapeuta, doutoranda em Urologia pela FMABC, docente na FMABC,

especialista em Sexualidade Humana pela FMUSP, MBA em Gestão, Inovação e Liderança pela PUC/RS e membro do Comitê Científico da Associação Brasileira pela Continência B.C. Stuart.



## **Dra. Ana Claudia Delmaschio**

Psicóloga clínica, especialista em Sexualidade Humana pela FMUSP, membro do

Departamento de Psicanálise no Instituto Sedes Sapientiae e membro do Comitê Científico da Associação Brasileira pela Continência B.C. Stuart.



# JUNTAS & SEGURAS

## NA MENOPAUSA

**BIGFRAL ESTÁ COM VOCÊ NESSA!**

Uma linha completa para ajudar você a passar por esse momento com confiança e conforto:



**BARREIRAS ANTIVAZAMENTO**



**SISTEMA ANTIODOR**



**AJUSTE ANATÔMICO**

BRAS X JUNTAS E SE



# DICAS E BOAS PRÁTICAS PARA PASSAR PELA MENOPAUSA

## Como a mulher pode se preparar para esse momento?

1. Tirando dúvidas com médicos e profissionais de saúde.
2. Informando-se sobre o tema em publicações confiáveis.
3. Conversando com familiares e pessoas próximas que estão passando ou já passaram pela menopausa.
4. Cuidando da saúde desde a juventude, com alimentação saudável, prática de atividades físicas, sono de qualidade e boa hidratação.

## Quais sintomas podem aparecer durante o climatério e a menopausa?

Os sinais físicos e emocionais mais comuns são: calor, mudança de humor, irritabilidade, falta de libido, cansaço, insônia, ansiedade, ressecamento vaginal e da pele, ganho de peso, queda de cabelo, unhas fracas e **incontinência urinária**.

**Todos esses sintomas podem ser amenizados e tratados com orientação médica.**



## O climatério chegou, e agora?

É importante procurar um médico ginecologista para fazer acompanhamento. O tempo de consulta deve ser usado para falar sobre sintomas, medos, dúvidas e outras questões que estejam comprometendo a qualidade de vida e o bem-estar da mulher.

### Como acolher a mulher que está passando por esse momento?

1. Escutando as aflições que ela quer compartilhar e oferecendo apoio.
2. Estimulando-a a procurar um médico ginecologista.
3. Mantendo a proximidade e incentivando-a a não mudar os hábitos de vida por conta do climatério ou da menopausa.
4. Explicando que todos os sintomas e incômodos podem ser tratados.
5. Criando abertura para falar sobre o assunto. **Estamos Juntas & Seguras!**

JUNTAS E SEGUROS  
JUNTAS E SEGUROS



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA  
B.C. STUART



CONFIANÇA QUE APROXIMA