

## **A relação da variável postural durante o ato miccional com o aparecimento de agravos uroginecológicos: uma revisão integrativa**

**The relationship of the postural variable during the mycational act with the appearance of urogynecological disorders: an integrative review**

**La relación de la variable postural durante el acto miccional con la aparición de trastornos uroginecológicos: una revisión integradora**

Recebido: 18/05/2022 | Revisado: 11/06/2022 | Aceito: 14/06/2022 | Publicado: 15/06/2022

**Bruna Daniella de Sousa de Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8321-1780>

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

E-mail: [enf.brunadaniella@uel.br](mailto:enf.brunadaniella@uel.br)

**Amanda Maria Brito da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6892-3691>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: [Amanndabrito@hotmail.com](mailto:Amanndabrito@hotmail.com)

**Ana Beatriz Oliveira Vieira Matos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3604-661X>

Universidade Federal do Acre, Brasil

E-mail: [biabeatriz62@hotmail.com](mailto:biabeatriz62@hotmail.com)

**Isadora Lima Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9127-2885>

Christus Faculdade do Piauí, Brasil

E-mail: [zadorasilva47@gmail.com](mailto:zadorasilva47@gmail.com)

**Evaldo Sales Leal**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1424-9048>

Christus Faculdade do Piauí, Brasil

E-mail: [evaldosleal@hotmail.com](mailto:evaldosleal@hotmail.com)

### **Resumo**

Objetivou-se analisar a atitude adotada por mulheres durante o ato miccional em situações de higiene precária de sanitários públicos e a relação da variável postural com o aparecimento de agravos uroginecológicos. O presente estudo tratou-se de uma revisão integrativa, realizada com busca em diferentes bases de dados (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) (MEDLINE®), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de dados em Enfermagem (BDENF) e na *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), com a utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): micção, postura, saúde da mulher e avaliação de sintomas. Chegou-se a um total de 01 artigo na MEDLINE, 03 artigos na LILACS, 01 artigo na BDENF e 03 artigos na PEDro. Aponta-se que o comportamento adotado por mulheres durante o ato miccional em sanitários públicos e o aparecimento de agravos uroginecológicos estão interligados e diretamente relacionados a fatores comportamentais ao usar banheiros públicos e a fatores ambientais, acarretando assim, o aparecimento de sintomas do trato urinário inferior. A desmistificação faz-se necessário, e é de suma importância a atuação de uma equipe multiprofissional, ofertando promoção, prevenção, recuperação e a reabilitação à saúde. Compreende-se que, apesar dos importantes achados desse estudo que subsidiarão ações voltadas à agravos uroginecológicos, há algumas limitações, como por exemplo, a escassez de estudos aplicados a temática, o que se leva a necessidade de otimizar a produção acadêmica e científica na área.

**Palavras-chave:** Ensino em saúde; Postura; Ginecologia; Fenômenos fisiológicos do aparelho urinário; Sintomas do trato urinário inferior.

### **Abstract**

The objective was to analyze the attitude adopted by women during the voiding act in situations of poor hygiene in public toilets and the relationship of the postural variable with the appearance of urogynecological problems. The present study was an integrative review, carried out with a search in different databases (Online Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE®), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Database in Nursing (BDENF) and in the Physiotherapy Evidence Database (PEDro), with the use of Descriptors in Health Sciences (DeCS): urination, posture, women's health and symptom assessment. There was a total of 01 article in MEDLINE, 03 articles in LILACS, 01 article in BDENF and 03 articles in PEDro. It is pointed

out that the behavior adopted by women during the voiding act in public toilets and the appearance of urogynecological disorders are interconnected and directly related to behavioral factors when using public restrooms and environmental factors, thus causing the appearance of lower urinary tract symptoms. The role of a multidisciplinary team is important, offering health promotion, prevention, recovery and rehabilitation. It is understood that, despite the important findings of this study that will support actions aimed at urogynecological disorders, there are some limitations, such as the scarcity of studies applied to the subject, which leads to the need to optimize academic and scientific production in the area.

**Keywords:** Health education; Posture; Gynecology; Physiological phenomena of the urinary tract; Lower urinary tract symptoms.

### Resumen

El objetivo fue analizar la actitud adoptada por las mujeres durante el acto miccional en situaciones de mala higiene en los baños públicos y la relación de la variable postural con la aparición de problemas uroginecológicos. El presente estudio fue una revisión integradora, realizada con una búsqueda en diferentes bases de datos (Online Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE®), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Database in Nursing (BDENF) y en la Physiotherapy Evidence Database (PEDro), con el uso de Descriptors in Health Sciences (DeCS): micción, postura, salud de la mujer y evaluación de síntomas. Hubo un total de 01 artículo en MEDLINE, 03 artículos en LILACS, 01 artículo en BDENF y 03 artículos de PEDro. Se señala que la conducta adoptada por las mujeres durante el acto miccional en los baños públicos y la aparición de trastornos uroginecológicos están interconectados y directamente relacionados con factores conductuales en el uso de baños públicos y factores ambientales, provocando así la aparición de menores síntomas del tracto urinario. El papel de un equipo multidisciplinario es importante, ofreciendo promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud. Se entiende que, a pesar de los importantes hallazgos de este estudio que apoyarán las acciones dirigidas a los trastornos uroginecológicos, existen algunas limitaciones, como la escasez de estudios aplicados al tema, lo que lleva a la necesidad de optimizar la producción académica y científica en la área.

**Palabras clave:** Educación para la salud; Postura; Ginecología; Fenómenos fisiológicos del tracto urinario; Síntomas del tracto urinario inferior.

## 1. Introdução

Na literatura, o conceito de Postura Corporal (PC) é abordado por diversos autores como o posicionamento dos segmentos corporais no espaço, dependente dos reflexos miotático, labiríntico, epitelial e visual para que haja a menor sobrecarga possível no indivíduo, evitando mecanismos de fadiga. A PC também está relacionada às adaptações neurais e musculoesqueléticas durante os movimentos, fragmentando a definição em Postura Corporal Estática (PCE) e Postura Corporal Dinâmica (PCD) (Fozzati *et al.*, 2008).

O posicionamento corporal que é adotado durante a micção, influencia diretamente no relaxamento dos músculos que integram o assoalho pélvico, que é responsável pela sustentação de órgãos internos e garante o bom funcionamento de funções como continência urinária e fecal, evacuação e micção. Entretanto, a prática de posturas inadequadas durante o ato de urinar pode favorecer o surgimento de agravos (Furtado, 2015).

Para que ocorra a micção efetiva, é necessário que a bexiga e a uretra estejam coordenadas em seus movimentos: a bexiga contrai para expulsar a urina e, sincronicamente, a uretra e o esfíncter relaxam, permitindo que a urina seja eliminada e haja o esvaziamento completo da bexiga. Assim, quando a pressão intravesical é inferior à pressão de fechamento da uretra, a continência é mantida (Santos *et al.*, 2020).

Quando esse sistema sofre modificações, podem ocorrer as disfunções miccionais, que são definidas como alterações no ato da micção. Nas pessoas que apresentam esse problema, há uma incoordenação que não permite que a urina seja eliminada de maneira adequada. Essa incoordenação faz com que a bexiga tenha que fazer uma maior pressão para eliminar a urina e não consegue eliminá-la adequadamente, causando um distúrbio de esvaziamento da bexiga (Bracho *et al.*, 2018).

É importante salientar que o hábito miccional não é apenas um funcionamento fisiológico, sendo também influenciado por fatores psicológicos e socioculturais. Estudos já detectaram a influência das diferentes posturas ao urinar no esvaziamento vesical, relatando que na postura agachada ocorre melhores resultados na avaliação fluxométrica (maior fluxo urinário e menor

valor de urina pós-residual) enquanto na postura de urinar sem encostar no assento sanitário, há um fluxo urinário mais lento (Nunes, 2019; O'Connell et al., 2022).

A preferência postural ao urinar é afetada pela cultura, educação e meio que o indivíduo está inserido. As mulheres geralmente utilizam a posição sentada ao utilizar o banheiro em ambiente doméstico, porém podem mudar de posição quando utilizam banheiros públicos, evitando tocar no assento por temerem a aquisição de alguma doença em decorrência da concepção não higiênica do ambiente público (Yang, 2010).

Apesar das lacunas relacionadas aos aspectos associados ao assunto e os possíveis efeitos dos inadequados hábitos miccionais associados à peso, idade e antecedentes obstétricos, é fato que muitas mulheres apresentam os sintomas de disfunções sem o conhecimento das patologias, o que leva a uma série de implicações físicas e emocionais, afetando o convívio social e qualidade de vida, fazendo-se necessário a busca por conhecimentos sobre o tema, para a prevenção e tratamento adequado de disfunções miccionais em mulheres (Neves, 2019; Pang *et al.*, 2022).

A conscientização corporal das mulheres é influenciada por tabus e heranças culturais que são repassadas através das gerações, o que repercute em inibições que limitam a busca por conhecimentos relacionados à estrutura e o funcionamento dos órgãos do aparelho genital. Diante disso, torna-se necessário que os profissionais de saúde tenham conhecimento científico para garantir o repasse e a correção de informações inadequadas que são perpetuadas pela falta de conhecimento, contribuindo diretamente para a saúde uroginecológica das mulheres (Kowalik *et al.*, 2019).

O estudo em questão justifica-se pela vivência clínica de profissionais que percebem que a prática relacionada aos hábitos miccionais têm favorecido o aumento da tensão muscular e o aparecimento de outras disfunções relacionadas a musculatura pélvica do trato urinário. Faz-se relevante pela capacidade de contribuir para a redução de tabus relacionados a postural miccional e a utilização de sanitários públicos e, principalmente pela capacidade de contribuir positivamente para prevenção de disfunções uroginecológicas devido a postura adotada durante o ato miccional.

Sustenta-se ainda que, a escolha da temática emergiu da escassez de evidências relacionadas a temática e por acreditar que este estudo possa contribuir para melhorar e embasar a tomada de decisão frente a problemática discutida, além subsidiar políticas públicas relacionadas ao tema que até o momento são inexistentes.

Diante de tais considerações até aqui traçadas, questionou-se qual o comportamento adotado por mulheres durante o ato miccional em sanitários públicos e a relação da variável comportamental com o aparecimento de agravos uroginecológicos? A fim de embasar a pergunta anterior, objetivou-se analisar a atitude adotada por mulheres durante o ato miccional em situações de higiene precária de sanitários públicos e a relação da variável postural com o aparecimento de agravos uroginecológicos.

## 2. Metodologia

O presente estudo tratou-se de uma revisão integrativa, a qual é um método de revisão mais amplo, pois permite incluir literatura teórica e empírica bem como estudos com diferentes abordagens metodológicas (quantitativa e qualitativa) (Pompeo; Rossi; Galvão, 2009). A coleta de dados ocorreu pela busca da melhor evidência dentro da literatura existente, que inclui a pesquisa de artigos originais em periódicos e dentro das bases de dados confiáveis, com o objetivo de encontrar referências que condizem com o tema abordado mediante a formulação do problema (Pompeo et al., 2009; De-La-Torre-Ugarte-Guanilo et al., 2011).

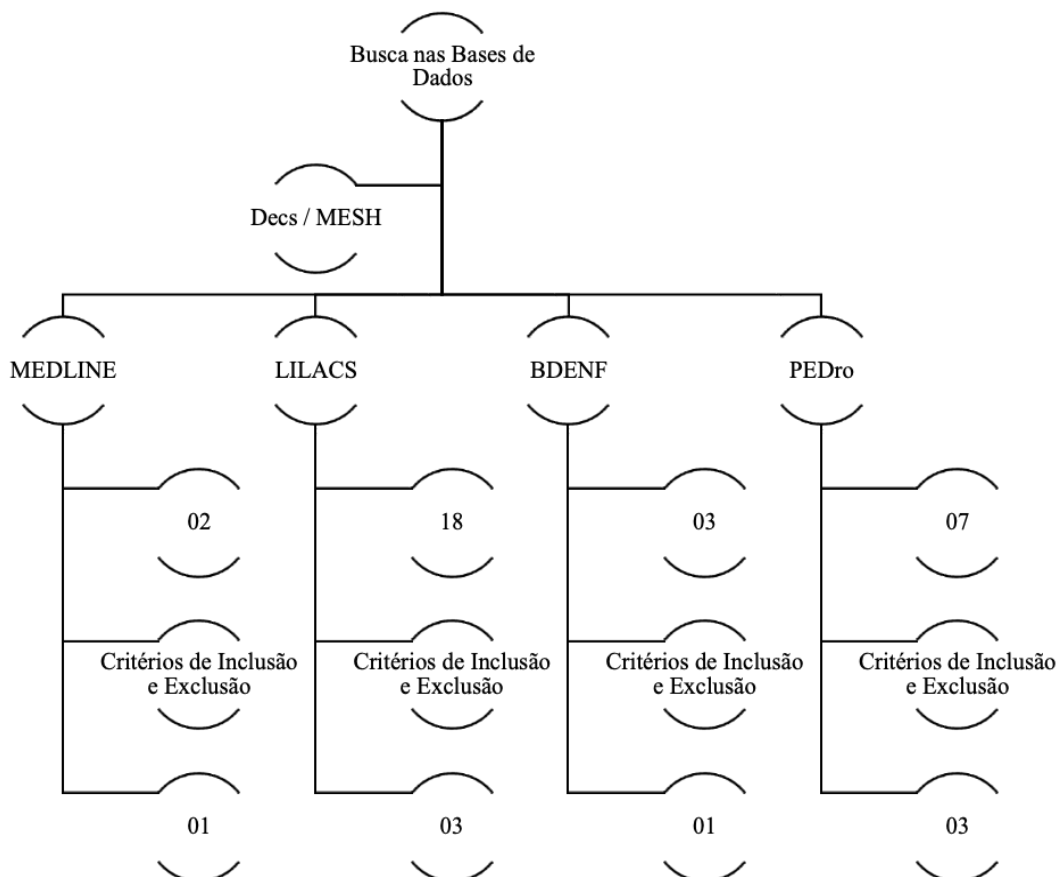
A busca foi realizada mediante a pesquisa nas seguintes bases de dados: Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) (MEDLINE®), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de dados em Enfermagem (BDENF) e na *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro). As palavras-chaves utilizadas seguiram a descrição dos termos Descritores em Ciência em Saúde (DeCS) e *Medical*

*Subject Heading* (MESH) nos idiomas inglês e português, sendo estes: micção, postura, saúde da mulher, avaliação de sintomas, ginecologia, fenômenos fisiológicos do aparelho urinário, sintomas do trato urinário inferior e equipe interdisciplinar de saúde. A fim de se realizar a busca integrada utilizou-se o conectivo “and” unindo os descritores. Nessa etapa não houve utilização de outros filtros no intuito de abordar toda a literatura disponível dentro do foco de interesse. As duplicatas foram resolvidas após verificação de todos os títulos dos trabalhos.

Os critérios de inclusão utilizados foram artigos científicos, dissertação de mestrado e teses de doutorado, estudo nos idiomas português, inglês e espanhol, texto completo disponível eletronicamente, ser estudo do tipo original, revisão bibliográfica, estudo de caso, relato de experiência, descritivo observacional e randomizado, estudos que abordavam a temática proposta. Pela particularidade do tema e pelo número reduzidos de artigos na literatura sobre o tema, foram incluídos trabalhos científicos publicados no período de (2017 a 2020) disponibilizados de forma integral, com livre acesso ao texto e que estivessem adequados ao tema proposto. Foram excluídos os trabalhos que não atendiam à questão norteadora de pesquisa, estudo em duplicatas em mais de uma base de dados, pesquisas em animais e estudos *in vitro*.

Após a realização da busca nas bases de dados MEDLINE, LILACS, BDNF e PEDro, utilizando as estratégias de busca anteriormente mencionadas, chegou-se a um total de 02 artigos na MEDLINE, 18 artigos na LILACS, 03 artigos na BDNF e 07 artigos na PEDro. Ao aplicar os critérios de inclusão e exclusão, chegou-se a um total de 01 artigo na MEDLINE, 03 artigos na LILACS, 01 artigos na BDNF e 03 artigos na PEDro, como detalhado no fluxograma abaixo. Os dados foram organizados em quadro síntese para posterior discussão, sendo que as informações contidas se dividiram da seguinte forma: estudo, ano, título, autores e principais achados.

**Fluxograma** – Distribuição da estratégia de busca dos achados nas bases de dados.



Fonte: Autores (2022).

Vale ressaltar que todas as normas de autoria foram respeitadas, referenciando os autores citados no estudo, conforme normas de Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

### 3. Resultados e Discussão

Inicialmente foi construído um quadro para expor os estudos contendo informações como ano, título e os autores. Após as pesquisas nas bases de dados por meio dos descritores de inclusão e exclusão estabelecidos, foram selecionados os 08 artigos presentes no (Quadro 1) para análise da revisão integrativa.

**Quadro 1-** Artigos para análise da revisão integrativa.

| Estudo | Ano  | Título  | Autores  |
|--------|------|---|--|
| 01     | 2019 | Personal Hygiene Behaviors Related To Urination In Women: an assessment of the scope.   | Chen Wu; Kaikai Xue; Mary H. Palmer.   |
| 02     | 2017 | Toileting behavior and urinary tract symptoms among younger women.  | Johanna Sjögren; Lars Malmberg; Karin Stenzelius.  |
| 03     | 2020 | Women's perceptions of public restrooms and the relationships with toileting behaviors and bladder symptoms: a cross-sectional study. | W. Stuart Reynolds; Casey Kowalik; Melissa R. Kaufman; Roger R. Dmochowski; Jay H Fowke.                                     |
| 04     | 2020 | Why Do Women Not Use the Bathroom? Women's Attitudes and Beliefs on Using Public Restrooms.   | Siobhan M. Hartigan; Kemberlee Bonnet Leah Chisholm; Casey Kowalik; Roger R. Dmochowski; David Schlundt; W. Stuart Reynolds. |
| 05     | 2019 | Toileting behaviors and bladder symptoms in women who limit restroom use at work: a cross-sectional study.                            | W. Stuart Reynolds; Casey Kowalik Sophia D Delpe; Melissa Kaufman; Jay H Fowke; Roger Dmochowski.                            |
| 06     | 2017 | Self-reported toileting behaviors in employed women: are they associated with lower urinary tract symptoms?                           | Mary H. Palmer; Marcella G. Willis-Gray; Fang Zhou; Diane K. Newman; Jennifer M. Wu.   |
| 07     | 2018 | Urinary urgency in working women: what factors are associated with urinary urgency progression?                                       | Fang Zhou; Diane K. Newman; Mary H. Palmer.  |
| 08     | 2019 | Toileting behaviors of adult women: what is healthy?  | Casey G. Kowalik; Adam Daily; Sophia Delpe; Melissa R. Kaufman; Jay Fowke; Roger R. Dmochowski; W. Stuart Reynolds.          |

Fonte: Autores (2022).

De acordo com os dados encontrados no Quadro 1, observa-se que há um crescente número de publicações sobre o tema nos últimos dois anos (2019 e 2020), correspondendo a 62,5% dos estudos selecionados. Todos os artigos encontrados estão representados no quadro acima com predomínio da língua inglesa (8), o que demonstra a escassez de estudos em línguas portuguesa e espanhola.

Com os dados obtidos através da análise dos artigos, observou-se que de 2017 a 2020 o menor número de publicações concentrou-se no ano de 2018. Em relação à natureza dos artigos, 1 era estudo de desenho descritivo quantitativo, 1 revisão de escopo, 6 estudos transversais.

Os autores destes trabalhos apontaram que mulheres desenvolvem comportamentos não saudáveis ao ir ao banheiro e isso é influenciado por questões multifatoriais que são influenciados pelas condições ambientais, fatores e crenças pessoais, o que aponta que fatores além das necessidades biológicas momentâneas normalmente influenciam o uso do banheiro. No Quadro 2, pode-se observar os principais achados dos estudos selecionados para a presente pesquisa.

**Quadro 2** – Caracterização dos principais achados dos estudos incluídos na revisão.

| Estudos | Principais achados   |
|---------|--|
| 01      | <p>Os comportamentos de toalete são fatores importantes a serem medidos ao investigar a saúde da bexiga das mulheres. Até o momento, a escala TB-WEB tem sido a ferramenta mais amplamente usada para quantificar os comportamentos das mulheres ao ir ao banheiro.</p> <p>Descrições explícitas e consistentes de posturas miccionais e preferências de local ainda são necessárias.</p> <p>A sensação de "necessidade de urinar" não é o único fator que impulsiona os comportamentos associados à micção. Muitos fatores cognitivos, por exemplo, consciência situacional e (in) satisfação com os banheiros, e fatores ambientais, por exemplo, restrições do empregador e (in) adequação dos banheiros, juntamente com as próprias condições de saúde das mulheres, são suscetíveis de mediar os comportamentos de uso do banheiro.</p> <p>Claramente, os comportamentos de ir ao banheiro não podem ser vistos isoladamente dos ambientes físico e social.</p> <p>A natureza da relação entre os comportamentos de ir ao banheiro e a saúde da bexiga requer mais exploração para promover a ciência da saúde da mulher.</p> |
| 02      | <p>Os sintomas do trato urinário inferior são bastante comuns nesse grupo de mulheres jovens.</p> <p>Os comportamentos de ir ao banheiro também foram significativamente relacionados aos sintomas do trato urinário.</p> <p>A escala <i>Toileting Behavior Scale</i> (TB scale) foi útil para avaliar essa população, e a versão sueca traduzida apresentou boa validade e confiabilidade.</p> <p>Mais pesquisas sobre o impacto do comportamento de ir ao banheiro são necessárias para compreender a origem e o desenvolvimento de STUI e seu tratamento.</p>   |
| 03      | <p>A maioria das mulheres limitou o uso de banheiros públicos pelo menos ocasionalmente e se preocupou com a limpeza, disponibilidade de comodidades e privacidade.</p> <p>Mulheres que habitualmente limitam o uso de banheiros públicos com mais frequência relataram comportamentos não saudáveis ao banheiro e algumas condições de sintomas do trato urinário inferior, como Incontinência Urinária de Esforço (IUE) e micção &lt;7 por dia.</p> <p>Como a acessibilidade e disponibilidade de banheiros são geralmente subestimadas do ponto de vista da saúde pública.</p> <p>Necessidade de orientar pesquisas futuras, mas também informar as políticas públicas e a conscientização sobre a saúde da bexiga.</p>   |
| 04      | <p>A decisão de uma mulher de procurar, utilizar ou evitar o uso do banheiro no trabalho ou em público para esvaziar a bexiga / intestinos é baseada em uma interação complicada de contextos pessoais, influências situacionais e estratégias pessoais de comportamento. Fatores além das necessidades biológicas imediatas frequentemente influenciam o uso do banheiro.</p> <p>Estudos futuros são necessários para entender melhor se esses contextos pessoais ou estratégias comportamentais podem ser direcionados diretamente como intervenções ou como medidas de resultados centradas no paciente ou ambos.</p> <p>É importante ressaltar que essas descobertas também podem informar pesquisas futuras e políticas públicas com relação ao acesso ao banheiro no local de trabalho e em público e como isso se relaciona com a conscientização sobre a saúde da bexiga.</p>  |
| 05      | <p>As mulheres que trabalhavam em tempo integral, aquelas que limitaram o uso do banheiro no trabalho também relataram uma prevalência maior de hábitos vesicais prejudiciais à saúde e certos distúrbios de TUS, incluindo IU mensal.</p> <p>Além de estarem muito ocupados, os participantes limitaram o uso do banheiro devido à má qualidade, disponibilidade limitada e restrições do empregador.</p> <p>Essas descobertas sugerem que limitar o uso do banheiro no trabalho pode estar associado a hábitos insalubres da bexiga e resultados para a saúde da bexiga.</p> <p>Mais estudos são necessários para determinar se as intervenções para apoiar o uso do banheiro no trabalho reduziram STUI.</p>  |
| 06      | <p>A maioria dos comportamentos habituais de ir ao banheiro não foram associados à urgência urinária, exceto esperar muito para urinar no trabalho.</p> <p>A regressão logística revelou relações significativas entre fatores relacionados à saúde, características pessoais, comportamentos e urgência urinária.</p> <p>Sintomas do trato urinário inferior em mulheres é um problema de saúde da mulher e de saúde ocupacional.</p>   |
| 07      | <p>A perda de urina com a defecação e o esvaziamento da bexiga mais rápido ao empurrar para baixo devem ser explorados como alvos de intervenção para evitar que as mulheres progridam do Estágio 3 para o Estágio 4.</p>  |
| 08      | <p>Comportamentos não saudáveis ao ir ao banheiro são comumente relatados por mulheres adultas.</p> <p>Embora as diferenças fossem pequenas para alguns comportamentos de ir ao banheiro, as mulheres com problemas de bexiga eram consistentemente mais propensas a ter comportamentos relacionados à micção de conveniência, micção atrasada e micção forçada.</p> <p>Embora a maioria das mulheres se sente para urinar em casa; fora de casa, as mulheres costumavam usar outras posições miccionais e isso era mais prevalente em mulheres com problemas de bexiga também.</p> <p>Essas descobertas têm implicações importantes não apenas para definir a saúde da bexiga e os comportamentos de ir ao banheiro, mas também para implementar intervenções baseadas em comportamento para mulheres com sintomas do trato urinário inferior.</p>  |

### **3.1 Categorias de análises dos principais achados dos estudos incluídos na revisão**

#### **3.1.1 Fatores pessoais relacionados ao comportamento utilizado para usar o banheiro**

No estudo 03, demonstrou-se que a maioria das mulheres limitaram o uso de banheiros públicos ocasionalmente ou na maior parte do tempo, tendo como principais justificativas a insatisfação com a limpeza, produtos de higiene e privacidade dos banheiros. A grande maioria (98%), relatou sentar-se no assento do vaso sanitário da própria residência, independentemente de limitar ou não os banheiros públicos, no entanto, quando fora de casa, as mulheres eram muito menos propensas a sentar no assento, adotando a postura de pairar, agachar no assento ou ficar em pé sobre o vaso sanitário.

Os achados do estudo 04, corroboram com o estudo anterior, no qual as entrevistadas também limitaram significativamente o uso do banheiro, pelo menos ocasionalmente, no trabalho ou em local público. Entre os fatores relacionados, está o contexto pessoal, composto por elementos biológicos, preocupações e história de experiências passadas, que afetam a tomada de decisão relativa ao uso de banheiro em ambiente público.

Em relação aos comportamentos relacionados, o estudo 06 constatou que a grande maioria (98,24%), independentemente da presença ou ausência de urgência urinária, adota a posição sentada para urinar em casa. Também mostrou que a maior parte tem a prática de atrasar o esvaziamento da bexiga quando ocupada ou realiza antes de sair de casa, além da preocupação com a limpeza dos banheiros públicos, corroborando com os demais estudos.

Fatores biológicos como limitação da mobilidade ou condições digestivas que resultam em uso do banheiro acompanhado de gases, ruído, ou diarreia são preocupações que influenciam a tomada de decisão do uso. Em relação à história pessoal, há relatos de experiências como confrontos com pessoas agressivas, violações de privacidade e hostilidade relacionada a não conformidade de gênero durante a utilização de banheiros públicos (Hartigan *et al.*, 2020).

#### **3.1.2 Fatores ambientais relacionados ao comportamento utilizado para usar o banheiro**

O estudo 01 relata que, frequentemente, existe a preocupação das mulheres com a limpeza dos banheiros públicos, ocasionando a evitação do uso destes, e quando necessário, há a prática do retardamento da micção durante o cumprimento de alguma tarefa ou a limitação da ingestão de líquidos para retardar a micção, sendo comum a adoção da estratégia de esvaziar a bexiga em casa para evitar o uso de banheiro popular.

Outros fatores cognitivos, como a insatisfação sobre as condições dos banheiros e elementos ambientais, instalações sanitárias inadequadas, consciência situacional, restrições do empregador, assim como as próprias condições de saúde das mulheres são capazes de mediar os comportamentos de ir ao banheiro em ambientes públicos como universidades, escolas ou trabalho (Wu *et al.*, 2019).

O estudo 05 buscou avaliar o uso do banheiro especificamente no ambiente de trabalho, onde 46% das entrevistadas não limitaram o uso nesse ambiente. Avaliou-se fatores como a satisfação com os banheiros no ambiente laboral e a maioria delas indicou que estava satisfeita com os fatores apresentados, enquanto as que limitaram o uso do banheiro classificaram consistentemente baixa satisfação, relacionando à má qualidade e disponibilidade limitada, o que mostra a influência direta das condições ambientais do banheiro e seu uso.

Os estudos 06 e 07 constataram um número elevado de incontinência urinária (IU) relacionados à maior faixa etária e Índice de Massa Corporal (IMC), nos quais assumiu-se que a urgência urinária é dinâmica e progressiva, sendo necessárias intervenções educacionais para mulheres que ainda não desenvolveram sintomas relacionados a estágios variados de urgência urinária, sendo importante para elucidar se a progressão da urgência urinária pode ser atrasada ou interrompida.

### **3.1.3 Associação entre comportamentos ao usar o banheiro e sintomas do trato urinário inferior**

No estudo 02, foi possível observar que os sintomas do trato urinário inferior como dor na bexiga, esforço para iniciar a micção, perda involuntária de urina de urgência pelo menos uma vez por semana, eram comuns no grupo de mulheres jovens e isso estava relacionado à maiores índices da adoção de comportamentos de evitação do uso de banheiros públicos.

As atitudes identificadas mostraram que as mulheres costumavam esvaziar a bexiga em casa sem desejo e por precaução ou esperar até a volta para casa, demonstrando a existência de fatores preferenciais de local, evitando os banheiros e utilizando diferentes estratégias para retardar a micção, que quando era realizada, a maioria utilizava a posição sentada, pelo menos às vezes, seguida da posição de pairar sobre o vaso (Sjögren et al., 2017).

Nos estudos 03 e 05, comportamentos envolvendo demora na micção e esforço para urinar também foram significativamente mais comuns em mulheres que evitavam banheiros públicos. Em termos de saúde da bexiga, as mulheres que limitaram banheiros públicos relataram consistentemente pontuações mais altas de disfunções urinárias, incontinência de urgência (IUU), (IUE), micção menos >7 vezes por dia e infecções do trato urinário recorrentes.

No estudo 08, mais da metade das mulheres relataram pelo menos algum problema relacionado ao trato urinário. Entre os comportamentos relacionados ao uso de banheiros públicos, o estudo corroborou com os demais com relação à preocupação das usuárias em relação à limpeza e evitação do uso de banheiros públicos. Mulheres sem sintomas urinários eram mais propensas a sentar-se fora de casa durante a micção, enquanto as mulheres com problemas eram mais propensas em adotar a postura de pairar em casa e fora de casa.

De acordo com os achados nos estudos desta revisão, há uma falta de conhecimento entre mulheres sobre a maneira adequada e relaxada de esvaziar a bexiga em banheiros públicos, sendo necessária a ampliação de estudos que busquem compreender a origem dos sintomas, a fim de obter conhecimento suficiente para subsidiar políticas preventivas para disfunções urinárias relacionadas ao comportamento disfuncional ao utilizar os banheiros públicos.

## **4. Conclusão**

O ato miccional é um funcionamento fisiológico, entretanto algo que seria natural, sofre influência psicológica e sociocultural, além de ser um tabu que perdura até a atualidade. É notório que prática relacionada aos hábitos miccionais tem favorecido o aumento da tensão muscular e o aparecimento de outras disfunções relacionadas a musculatura pélvica do trato urinário.

Os estudos utilizados como embasamento nesta pesquisa, apontaram que o comportamento adotado por mulheres durante o ato miccional em sanitários públicos e o aparecimento de agravos uroginecológicos estão interligados e diretamente relacionados a fatores comportamentais ao usar banheiros públicos e a fatores ambientais, acarretando assim, o aparecimento de sintomas do trato urinário inferior. A desmistificação faz-se necessário, e é de suma importância a atuação de uma equipe multiprofissional, ofertando promoção, prevenção, recuperação e a reabilitação à saúde.

Compreende-se que, apesar dos importantes achados desse estudo que subsidiarão ações voltadas à agravos uroginecológicos, há algumas limitações, que não viabilizam o estudo. Uma limitação é a escassez de estudos realizados nos últimos anos que poderiam apresentar mudanças significativas no contexto atual. Diante do exposto, evidenciando a relevância e o impacto que a postura adotada por mulheres durante o ato miccional exerce sobre a saúde, é indispensável que informações concisas e atuais sobre os agravos uroginecológicos sejam compartilhadas, assim como o desenvolvimento de novos estudos que possam colaborar com melhorias e a elucidação de outros desafios relacionados a saúde da mulher.



## Referências

- Bo, K. S. (2005). Evaluation of female pelvic-floor muscle function and strength. *Phys Ther.* 85, 269-82. <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v54n1/15.pdf>.
- Brady S. S. *et al.* (2018). The Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) in Girls and Women: Developing a Conceptual Framework for a Prevention Research Agenda. *Neurourol. Urodyn.* 37, 2951-64. doi: 10.1002/nau.23787.
- Elza Bracho, E. B. (2018). *Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher*. 6 ed. Guanabara Koogan Ltda.
- Fozzati, M. C. M. *et al.* (2008). Impacto da reeducação postural global no tratamento da incontinência urinária de esforço feminina. *Rev Assoc Med Bras.* 54 (1), 17-22. <https://www.unifalmg.edu.br/prppg/sites/default/files/anexos/Correlação%20entre%20a%20avaliação%20funcional%20do%20assoalho%20p%20o%20e%20a%20postura.pdf>
- Furtado, P. S. (2015) Influência do Posicionamento na Micção: Uma Avaliação Eletromiográfica e Urofluxométrica em Crianças com Distúrbios do Trato Urinário Inferior. *Tese (Doutorado em Medicina e Saúde Humana) – Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Salvador.* <http://www7.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/268/1/Tese.%20Furtado.%20Paulo%20Sampaio.%202015.%200001.BAHIANA.pdf>.
- Hartigan, S. M., *et al.* (2020). Why Do Women Not Use the Bathroom? Women's Attitudes and Beliefs on Using Public Restrooms. *Int J Environ Res Public Health.* 17 (6), 2053. doi:10.3390/ijerph17062053.
- Kowalik, C. G., *et al.* (2019). Toileting Behaviors of Women-What is Healthy?. *The Journal of urology*, 201(1), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.juro.2018.07.044>
- Lakatos, E. M., Marconi, M. A. (2003). *Fundamentos de metodologia científica*. 5. Atlas. [https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-ii/china-e-india](https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-ii/china-e-india).
- Neves, A. I. A. (2019). A capacidade de contração dos músculos do assoalho pélvico influencia na severidade da incontinência urinária e na qualidade de vida das mulheres. *Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte.* [https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/27526/1/Capacidadecontra%C3%A7%C3%A3om%C3%BAsculos\\_Neves\\_2019.pdf](https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/27526/1/Capacidadecontra%C3%A7%C3%A3om%C3%BAsculos_Neves_2019.pdf).
- Nunes, A. H. (2019). Avaliação dos hábitos miccionais de idosas com síndrome bexiga hiperativa. *Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação), Universidade de Brasília.* [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/35504/1/2019\\_HelmoranyNunesdeAra%C3%BAjo.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/35504/1/2019_HelmoranyNunesdeAra%C3%BAjo.pdf).
- O'Connell, K.A., Nicholas, T.B., & Palmer, M.H. (2022). Comportamentos de ir ao banheiro, pistas urinárias, bexiga hiperativa e incontinência urinária em mulheres idosas. *Revista Internacional de Uroginecologia*, 1-10. doi:10.1007/s00192-022-05228-z.
- Palmer, M. H., Willis-gra, M. G., Zhou, F., Newman, D. K., & Wu, J. M. (2018). Self-reported toileting behaviors in employed women: Are they associated with lower urinary tract symptoms? *Neurourol Urodyn.* 37 (2), 735-743. doi:10.1002/nau.23337.
- Pang, H., *et al.* (2022). Incidência e fatores de risco da incontinência urinária feminina: um estudo longitudinal de 4 anos entre 24.985 mulheres adultas na China. *BJOG.* 129, 580 – 589. doi:/10.1111/1471-0528.16936.
- Reynolds, W. S., Kowalik, C., Delpe, S. D., Kaufman, M., Fowke, J. H., & Dmochowski, R. (2019). Toileting Behaviors and Bladder Symptoms in Women Who Limit Restroom Use at Work: A Cross-Sectional Study. *J Urol.* 202 (5), 1008-1014. doi:10.1097/JU.0000000000000315.
- Reynolds, W. S., Kowalik, C., Kaufman, M. R., Dmochowski, R., & Fowke, J. H. (2020). Women's Perceptions of Public Restrooms and the Relationships with Toileting Behaviors and Bladder Symptoms: A Cross-Sectional Study. *J Urol.* 204 (2), 310-315. doi:10.1097/JU.0000000000000812.
- Santos, I. L., Vinha, E. C. M., & Borges, A. R. (2020). A representação das mulheres sobre a incontinência urinária (iu): um dos sofrimentos do gênero. *Humanidades & tecnologia em revista (FINOM).* 20. [http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/viewFile/1026/74](http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/viewFile/1026/74).
- Sjögren, J., Malmberg, L., & Stenzelius, K. (2017). Toileting behavior and urinary tract symptoms among younger women. *Int Urogynecol J.* 28 (11), 1677-1684. doi:10.1007/s00192-017-3319-2.
- Wu, C., Xue, K., & Palmer, M. H. (2019). Toileting Behaviors Related to Urination in Women: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health.* 16 (20), 4000. doi:10.3390/ijerph16204000.
- Yang, K., N. *et al.* (2010). Female voiding postures and their effects on micturition. *International Urogynecology Journal.* 21 (11), 1371–1376. [https://www.researchgate.net/publication/44889919\\_Female\\_voiding\\_postures\\_and\\_their\\_effects\\_on\\_micturition](https://www.researchgate.net/publication/44889919_Female_voiding_postures_and_their_effects_on_micturition).
- Zhou, F., Newman, D. K., & Palmer, M. H. (2018). Urinary Urgency in Working Women: What Factors Are Associated with Urinary Urgency Progression? *J Womens Health (Larchmt).* 27 (5), 575-583. doi:10.1089/jwh.2017.6555.