A CONSCIÊNCIA PERINEAL EM MULHERES.

Cristiane Souza Diniz[1], Giovana Carolina Láo Rosa[2], Alessandra Loureiro Orefice[3]

recebido em 10/09/2020
aceito em 19/11/2020

[1] Fisioterapeuta (UNISANTA).
[2]Acadêmica do 10º semestre do Curso de Fisioterapia da Universidade Santa Cecília (UNISANTA) – Santos/SP.
[3]Fisioterapeuta, Mestre em Ciências da Saúde (UNIFESP), Docente da disciplina de Fisioterapia em Uroginecologia e Obstetrícia na Universidade Santa Cecília (UNISANTA).

Resumo: A presente pesquisa trata-se de um estudo analítico, observacional do tipo transversal e que teve como objetivo principal avaliar a consciência perineal das mulheres e, secundariamente, analisar as variáveis idade, nível de escolaridade e crença com a consciência perineal das participantes. Para tal, foram inclusas 42 mulheres com idade superior a 18 anos, frequentadoras da Universidade Santa Cecília. Após o aceite de sua participação voluntária e assinado o TCLE, as mesmas responderam um questionário, contendo 11 questões de múltipla escolha, elaborado pelas autoras desta pesquisa com a finalidade de avaliar o conhecimento sobre o períneo. Os dados da pesquisa foram avaliados de acordo com índice de acertos dos questionários respondidos pelas participantes inclusas no final após os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa e, pôde-se observar que 59,5% (n=25) das participantes tiveram índice entre 51% a 74% de acertos, como também, a média geral de acertos foi de 72%. Não foram obtidos resultados de correlação entre o nível de consciência perineal com a idade, nível de escolaridade e crença. Após a análise final dos resultados foi elaborado um folder explicativo, com conteúdo e ilustrações relacionadas ao tema, com a finalidade de abordá-lo de forma que informe e/ou reforce os conhecimentos das mesmas. Há escassez de informações a respeito da consciência perineal na literatura, mas pudemos observar que alguns autores ressaltam a importância da orientação e treinamento da musculatura pélvica para que seja tratada e/ou prevenida as disfunções perineais. Portanto, os dados da presente pesquisa nos ilustram que as participantes demonstraram ter bom nível de consciência perineal; uma vez que o índice de acertos foi alto.
Palavras-chave: Períneo; consciência; mulheres; fisioterapia; saúde da mulher.

THE PERINEAL AWARENESS IN WOMEN.

Abstract: The present research this is an analytical, observational study of transverse type and which had as main objective to assess the awareness of women and perineal, secondarily, analyze the variables age, level of education and belief with the perineal consciousness of the participants. Were included 42 women over the age of 18 years, churchgoing Universidade Santa Cecilia. After the acceptance of their voluntary participation and signed the FICS, they answered a questionnaire containing 11 multiple choice questions drawn up by the authors of this research in order to assess the knowledge of the perineum. The research data were evaluated according to index of hits of the questionnaires answered by participants included at the end after the inclusion and exclusion criteria of research and, one could observe that 59.5% (n = 25) of the participants had between 51% index 74% of hits, as well as the overall average of hits was 72%. Not been obtained results of correlation between the level of consciousness perineal with age, education level and belief. After the final analysis of the results has been prepared a folder with content and explanatory illustrations related to the topic, in order to approach it in a way to inform and/or strengthen the knowledge of the same.

There is paucity of information regarding the perineal consciousness in literature, but we have seen that some authors point out the importance of the guidance and training of the pelvic muscles to be treated and/or prevented the perineal dysfunctions. Therefore, the data of this research we illustrate that the participants have shown to have good level of perineal consciousness; Once the index hits was high.

Keyword: Perineum; consciousness; woman; physical therapy; women's health.

INTRODUÇÃO

O períneo é constituído estratigraficamente por pele, tela subcutânea, espaço perineal superficial e seu conteúdo, diafragma urogenital e espaço profundo do períneo[1], representando assim, um conjunto de partes moles que fecham a pelve inferiormente e suportam as vísceras na posição vertical[2].

Considerado como um "centro de gravidade", o corpo perineal é um dos elementos para o suporte vaginal e seu defeito causa disfunções perineais[1], afetando assim, centenas de mulheres, seja com prolapsos genitais, disfunções sexuais relacionadas a dor pélvica, alterações evacuatórias e incontinências[3]. De 30% a 50% das mulheres, mesmo jovens, quando lhes são solicitado, são incapazes de contrair seus músculos perineais na prática cotidiana[4].

A percepção dessa contração é de grande importância pois promove continência urinária e fecal, responsável pelo fechamento da uretra, vagina e ânus. O períneo tem participação na função reprodutiva e sexual, assim com na sustentação da bexiga, útero e reto[5]. É um conjunto muscular no qual apresenta fibras do tipo I com a função da manutenção de tônus e contrair por longos períodos sem fadigar e, fibras do tipo II que tem como resposta do aumento súbito da pressão intra-abdominal a contração rápida[6].

Os músculos do períneo quando fracos predispõem a prolapsos de órgãos pélvicos, incontinência urinária de esforço, disfunção sexual (dispareunia, diminuição da sensibilidade e intensidade do orgasmo), hiperatividade vesical e disfunções anorretais, resultado de um períneo descendente com suporte pélvico diminuído e um aumento da abertura do hiato urogenial.[5,7,8]

Contudo, para que seja realizada uma contração com eficácia, evitando disfunções citadas acima, será necessário primeiramente ter uma boa consciência corporal. Identificando cada parte do corpo, movimentando, tocando ou até mesmo sentindo-a. Tendo esta consciência corporal, a paciente será capaz de transformar esta capacidade de percepção em movimento, chamada também de consciência dinâmica do movimento [9].

Com isso, com uma boa percepção corporal, acredita-se que haja uma melhor sensibilidade para a consciência perineal efetiva. Para uma boa consciência perineal a mulher deve saber a localização do períneo, sua função, fortalecê-lo para melhora da tonicidade e transmissão da pressão da uretra reforçando o mecanismo da continência[10], para que seja prevenida não só uma série de complicações no decorrer da vida, como também para haver uma melhora na qualidade de vida.

Entretanto, uma parcela das mulheres não têm o devido conhecimento desta região e, devido a isso, a presente pesquisa foi elaborada, tratando-se de um trabalho inovador podendo se tornar um referencial nesta área, uma vez que há escassez de trabalhos publicados e literatura a respeito deste tema.

Com isso, este trabalho teve como objetivo principal avaliar o conhecimento das mulheres em relação à consciência perineal e secundariamente, analisar as variáveis idade, nível de escolaridade e crença com a consciência perineal.

MÉTODOS

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo analítico, observacional do tipo transversal.

População estudada

Participaram deste estudo 50 mulheres cujos critérios de inclusão e exclusão seguem detalhados abaixo.

Critérios de inclusão

- ✓ Mulheres a partir de 18 anos de idade.
- ✓ Alfabetizadas.
- ✓ Ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Critérios de exclusão

- ✓ Alunas do curso de Fisioterapia (por terem aulas de anatomia e uroginecologia, cujas disciplinas especificam o conhecimento a respeito).
- ✓ Pacientes em tratamento do setor de Uro-Ginecologia e Obstetrícia da Clínica de Fisioterapia da UNISANTA.
- ✓ Pacientes que já tenham feito tratamento específico de assoalho pélvico.
- ✓ Preenchimento incorreto ou incompleto dos questionários.

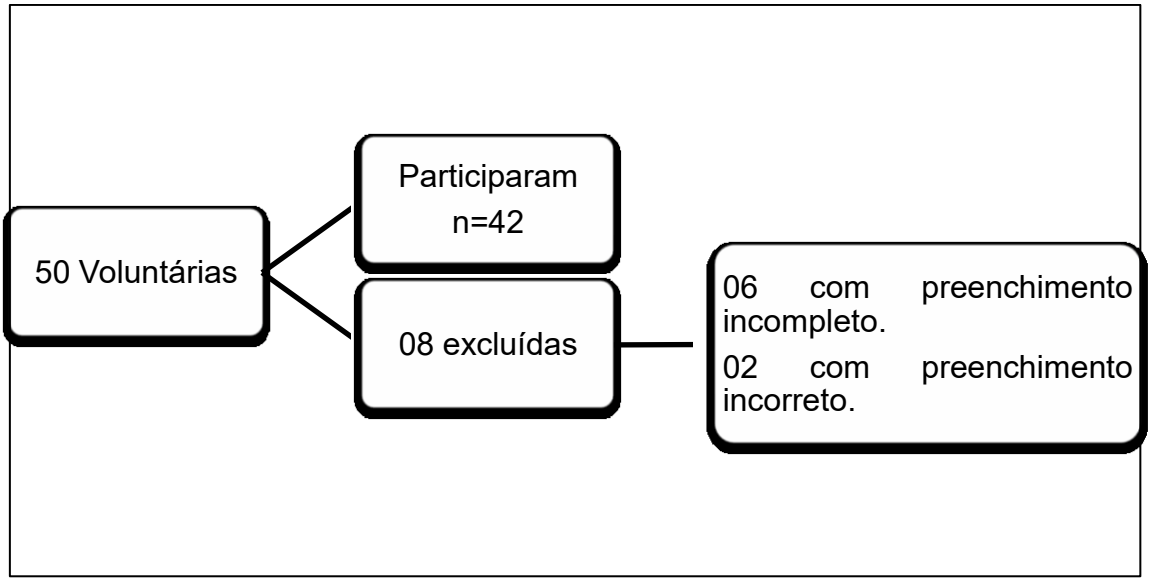


Figura1. Esquematização do processo de seleção da pesquisa.

Procedimentos

A coleta de dados foi iniciada após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Santa Cecília (CAAE 50260115.3.0000.5513), parecer nº 1.298.519. As participantes eram frequentadoras da Universidade Santa Cecília (funcionárias, alunas, visitantes e pacientes das clínicas universitárias de Fisioterapia e Odontologia que estiveram aguardando tratamento). As participantes tiveram uma completa explicação sobre o objetivo do presente estudo por meio de uma conversa informal com a pesquisadora que se dirigiu até seu posto de trabalho e/ou de atendimento clínico e/ou sala de aula e, mediante aceitação, foram encaminhadas para uma sala reservada onde receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam um questionário específico no qual foi avaliado o conhecimento da mesma em relação à consciência perineal (APÊNDICE A). A coleta de dados foi realizada entre os meses de fevereiro de 2016 a abril de 2016. Após a conclusão dos resultados, foi elaborado um folder informativo (APÊNDICE B) sobre este assunto para melhorar ou ressaltar a importância do mesmo. Ele foi confeccionado, voltado para a população estudada e, portanto, de linguagem fácil e com gravuras. Foi enviado um e-mail para as participantes da pesquisa, contendo os resultados obtidos da presente pesquisa, juntamente com o folder.

Instrumento(s) de pesquisa

Foi utilizado um questionário elaborado pelas autoras da presente pesquisa e o mesmo foi composto por duas partes: a primeira por questões de identificação do perfil das participantes (dados sócio demográficos e condições clínicas) e a segunda por questões específicas para avaliar o conhecimento perineal das participantes (APÊNDICE A).

Este questionário contém dados como iniciais do nome, data de nascimento, estado civil, escolaridade, religião, profissão, perguntas referentes a consciência perineal como “O que você conhece sobre a CONSCIÊNCIA PERINEAL?”, “Já ouviu falar sobre a Consciência Perineal?”, “Você sabe o que é vulva?”, “Você sabe o que é vagina?” ,“Você sabe o que é clitóris?”, “Você sabe o que é ânus?”, “Você sabe o que é períneo?”, “Assinale a alternativa correta de acordo com a figura, identificando as estruturas ginecológicas”, “Quando você está apertada para ir ao banheiro urinar, consegue prender a urina, conseguindo chegar a tempo ao banheiro?”, “Qual destas alternativas a seguir é a correta em relação a função do períneo” , “Você acha que tem uma consciência/conhecimento em relação ao períneo?”.

Como o instrumento utilizado foi elaborado pelas autoras do projeto, para análise dos dados sobre o nível da consciência perineal das mulheres entrevistadas, os mesmos foram avaliados da seguinte forma: pela média geral de acertos e pelo índice de acertos, estabelecido pelas mesmas, sendo classificado em 0 a 24% de acerto; de 25 a 50% de acerto; de 51 a 74% de acerto; de 75 a 100% de acerto.

Análise estatística

Para a análise estatística foi utilizado o software SPSS. Os resultados de dados numéricos (idade e o número geral de acertos do questionário de anamnese básica e questionário para avaliação do conhecimento sobre a consciência perineal em mulheres.) foram expressos como média e desvio padrão. Para dados categóricos nominais (nível de escolaridade, crença religiosa, auto percepção de consciência do períneo índice de acertos do questionário anamnese básica e questionário para avaliação

do conhecimento sobre a consciência perineal em mulheres**.**) foram expressos com frequência relativa e frequência absoluta. Para a correlação, foi utilizado o teste de Spearman, de acordo com a normalidade dos dados numéricos realizado por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para realização da correlação dos dados entre crença religiosa e o índice de acertos sobre a consciência perineal, na transcrição para a tabulação, os dados serão dicotomizados em sim e não para cada possível religião (Exemplo: Católica: Sim e Não).

RESULTADOS

Das 42 mulheres avaliadas no presente estudo, a média da idade das participantes foi de 39,2 anos (DP±13,1 anos), sendo que 42,9% (n=18) eram casadas, 28,6% (n=12) tinham o nível de escolaridade de ensino médio completo e 47,6% (n=20) eram católicas, dados estes que podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização da Amostra (n=42).

Variáveis	**MÉDIA±DP**	**Fi**	**f_R(%)**
Idade	39,2±13,1		
Estado Civil			
Solteira		13	31%
Namora		04	9,5%
Casada		18	42,9%
União Estável		02	4,8%
Divorciada		03	7,1%
Viúva		02	4,8%
Escolaridade			
Ensino Fundamental Completo		03	7,1%
Ensino Fundamental Incompleto		01	2,4%
Ensino Médio Completo		12	28,6%
Ensino Médio Incompleto		04	9,5%
Ensino Superior Incompleto		13	31%
Ensino Superior Completo		09	21,4%
Religião		41	97,6%
Católica		20	47,6%
Evangélica		08	19%
Espírita		10	23,8%
Outras		05	11,9%
Sem Religião		01	2,4%

Legenda: DP: desvio padrão, fi: frequência absoluta; fR: frequência relativa; %: porcentagem.

Em relação ao questionário de avaliação da consciência perineal, pode-se observar que 23,8% (n=10) das participantes já haviam ouvido falar sobre a Consciência Perineal, 64,3% (n=27) sabiam o que era o períneo, 28,6% (n=12) sabiam qual era a função do períneo e 21,4% (n= 09) das participantes deste estudo acharam que tinham um bom nível de consciência perineal (Tabela 2). A média geral de acertos do questionário respondido pelas voluntárias foi de 72%.

Tabela 2. Questionário da Consciência Perineal (n= 42)

Itens Avaliados	**Fi**	**f_R(%)**
Consciência Perineal	10	23,8%
Vulva	35	83,3%
Vagina	42	100%
Clitóris	42	100%

(continua)

Tabela 2. Questionário da Consciência Perineal (n= 42) **(continua)**

Itens Avaliados	**Fi**	**f_R(%)**
Ânus	42	100%
Períneo	27	64,3%
Função Perineal	12	28,6%
Alternativa Correta	40	95,2%
Prender Urina	41	97,6%
Alternativa Correta sobre função do períneo	12	28,6%
Nível de Consciência	09	21,4**%**

Legenda: DP: desvio padrão, fi: frequência absoluta; f_R: frequência relativa; %: porcentagem.

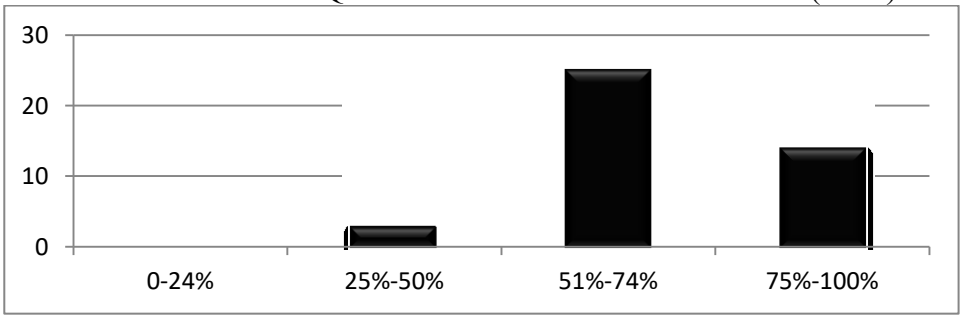
De acordo com o índice de acertos do questionário de avaliação da consciência perineal cujo objetivo é verificar o número de respostas corretas assinaladas, pode-se observar que 59,5% (n=25) das participantes tiveram índice entre 51% a 74% de acertos conforme ilustrado na Tabela 3 e Gráfico 1.

Tabela 3. Índice de Acertos do Questionário de Consciência Perineal (n=42)

Índice de Acertos	**Fi**	**f_R(%)**
0-24%	00	0%
25%-50%	03	7,1%
51%-74%	25	59,5%
75%-100%	14	33,3%

Legenda: DP: desvio padrão, fi: frequência absoluta; f_R: frequência relativa; %: porcentagem.

Gráfico 1. Índice de Acertos do Questionário de Consciência Perineal (n=42)



Conforme a tabela 4, não houve correlação do nível de consciência perineal com a idade, nível de escolaridade e crença.

Tabela 4. Correlação da consciência perineal com idade, nível de escolaridade e crença.

Itens Correlacionados	Nível de Consciência (r)	p-valor
Idade	0,240	0,127
Nível de Escolaridade	0,025	0,127
Religião	0,082	0,608

Legenda: (r): Coeficiente de Correlação;

DISCUSSÃO

De acordo com Krüger[10] para ter uma boa consciência perineal é necessário que a mulher saiba exatamente a função e localização do períneo, saber fortalecer para melhor tonicidade reforçando assim as suas funções. Acredita-se que quando uma mulher possui boa consciência perineal, podem-se evitar as disfunções de assoalho pélvico e consequentemente, as suas complicações.

Entretanto, muitas mulheres desconhecem este tema e com isso, disfunções podem ocorrer, fato este que motivou a elaboração da presente pesquisa, tornando-o um trabalho inovador e pioneiro.

Neste contexto, os dados analisados da presente pesquisa demonstram que 64,3% (N=27) das participantes sabiam o que era o períneo, 28,6% (N=12) participantes sabiam todas as funções do mesmo e apenas 21,4% (N=9) achavam que tinham um bom nível de consciência perineal. Ao observamos o índice de acertos do questionário, pode-se verificar que 59,5% das mulheres tinham um bom nível de consciência perineal, ou seja, que 40,5% não tinham.

Este item também corrobora com os dados obtidos no estudo de Palma[1], uma vez que a porcentagem de mulheres que não tinham consciência perineal e não os contraíam era de 37%. Prado et al[11], em seu estudo também pôde observar que 30% das mulheres não conseguiam contrair corretamente a musculatura do assoalho pélvico, e que automaticamente, não possuíam consciência perineal satisfatória.

Stüpp[12] realizou um estudo cujo grupo de intervenção recebeu instruções relacionadas a anatomia do assoalho pélvico e treinamento da musculatura perineal seguindo um protocolo para tratamento de prolapso de órgãos pélvicos e pôde observar que o grupo que recebeu o conhecimento do assoalho pélvico teve o resultado mais satisfatório do que o grupo que não recebeu, ilustrando a importância do bom conhecimento pélvico-perineal.

Corroborando com o pensamento dos autores supra-citados, segundo Bo et al[13] para as mulheres, alcançarem boa consciência perineal, além de orientação geral de políticas públicas, pode-se associar a fisioterapia, cujos principais objetivos são a conscientização dos músculos do assolho pélvico, coordenação, controle motor, força, resistência e o relaxamento dos mesmos.

Grosse[2] ressalva ainda que na presença de uma má consciência pélvico-perineal associado com um assoalho pélvico hipotônico há o impedimento da transmissão ideal da pressão perineal promovida pela aproximação das paredes do canal vaginal, a qual não se propagará, pontualmente, podendo contribuir para o surgimento de disfunções, como por exemplo, a incapacidade orgástica.

Além da incapacidade orgástica, de acordo com Vasconcelos[8] e Mascarenhas[14], as disfunções do assoalho pélvico da mulher é uma condição ginecológica comum e responsável por uma importante morbidade na população atingida e incluem a incontinência urinária, o prolapso dos órgãos pélvicos, a incontinência anal, as anomalias sensitivas do trato urinário inferior, disfunção defecatória, as demais disfunções sexuais e as síndromes dolorosas relacionadas com os órgãos pélvicos, constituindo um importante problema de Saúde Pública, pela sua alta prevalência, grande impacto na qualidade de vida e pelos elevados custos econômicos que comportam.

Desta forma, podemos verificar que a presente pesquisa demonstrou resultados positivos em relação à consciência perineal (média de acerto geral: 72% e, 59,5% da amostra obteve índice de acertos entre 51 e 74%) o que acarreta na positividade e/ou importância demonstrada nos trabalhos de Krüger[10], Palma[1], Prado et al[11], Stupp[12] e Bo et al[13].

O nível de escolaridade é uma variável importante a ser analisada. De acordo com Morillo et al.[15], os indivíduos com baixa escolaridade apresentam menor acesso aos cuidados de saúde, menor conhecimento a respeito da educação geral e sexual, como também, a respeito da consciência corporal. Pela amostra da presente pesquisa ser composta por 28,6% (n=12) com nível de escolaridade de ensino médio completo, acredita-se que este bom grau de escolaridade propiciou o acesso e consciência sobre esta temática traduzindo de forma positiva para a consciência perineal.

Outra variável avaliada na presente pesquisa foi a religião. De acordo com Rigoni[16] dentre as religiões, existem algumas que direcionam de forma mais direta o seu ensinamento com relação ao "uso do corpo", como ele apreende coisas ao redor, como temos uma presença corporal, dotado de intenção e de onde reside nossas ações originais. Neste sentido, na presente pesquisa podemos observar que 97,6% (N=97,6) da amostra tinham alguma religião/crença, podendo este fator (a presença dele) ter sido positivo para o alcance dos resultados desta pesquisa.

Apesar dos relatos dos trabalhos de Morillo et al[15] e Rigoni[16], não foi observado na presente pesquisa correlação significativa entre a consciência perineal, idade, escolaridade e religião.

Apesar de ser um trabalho pioneiro, pudemos observar a grande importância da consciência perineal da vida das mulheres e que este tema deve ser discutido com mais frequência no cotidiano, através de folhetos informativos, palestras e materiais didáticos que abordem o tema. Ressaltamos também, a necessidade de mais trabalhos realizados nesta temática, com publicações em revistas científicas, uma vez que há escassez na literatura de temas semelhantes à este.

Neste intuito, após a análise dos resultados da presente pesquisa, foi elaborado pelas autoras um folder, tendo como intuito de informar e ressaltar a importância da consciência perineal para a qualidade de vida da população feminina. É composto de

informações básicas, diretas e com figuras ilustrativas a respeito do tema (APÊNDICE B).

Sendo assim, sugere-se a continuidade do presente estudo, aumentando-se o número da amostra, com novas correlações de variáveis importantes, como por exemplo, a análise entre os graus de escolaridade, entre municípios, estados e países para que se possa ter melhor identificação desta problemática.

CONCLUSÃO

Os dados da presente pesquisa ilustram que as participantes tiveram bom nível de consciência perineal; uma vez que o índice de acertos foi alto.

REFERÊNCIAS

1- Palma PCR, Portugal HSP. *Urofisioterapia- Aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico.* 1ª. ed. Campinas: Paulo Palma; 2009. Cap. 1, p 29-30.

2- Grosse D, Sengler J. *Reeducação perineal*. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2002 p 15.

3- Pereira SB, Silva JM, Pereira LC. *Urofisioterapia- Aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico* 1ª. ed. Campinas: Paulo Palma; 2009. Cap. 32, p 349.

4- Pinheiro BF, Franco GR, Feitosa SM. *Fisioterapia para consciência perineal: uma comparação entre as cinesioterapias com toque digital e com auxílio do biofeedback. Rev. Fisioter Mov. 2012; 25:* 639-648.

5- Ramos L. *Reabilitação perineal ativa*. 1ª ed. 2014. p. 21

6- Luz SCT , Virtuoso JF, Puhlmann TPM, Coan MV, Kruger AP, Honorio GJS. *Educação Perineal Progressiva EPP- Em Busca da Continência Urinária* 1 ed, 2011. p 18 -19

7- Pena Outeiriño JM, Rodríguez Pérez AJ, Villodres Duarte A, Mármol Navarro S, Lozano Blasco JM .*Tratamiento de la disfunción del suelo pélvico*. *Actas Urol Esp.* 2007;31(7):719-731

8- Vasconcelos CTM, Neto JV, Bezerra LRPS , Augusto KL, Karbage SAL , Frota IPR, Rocha ABO, Macêdo SR, Coelho FC ,Pinheiro AKB. *Disfunções do assoalho pélvico: perfil sóciodemográfico e clínico das usuárias de um ambulatório de uroginecologia. Rev. Eletrônica Gestão e Saúde 2013;*4(1): 1484-1498.

9- Thon, Machado B. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012; Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm

10- Krüger AP , Luz SCT , Virtuoso JF *Home exercises for pelvic floor in continent women one year after physical therapy treatment for urinary incontinence: an observational study. Rev. bras fisioter. 2011; 15(5): 351-356*

11- Prado FC, Ramos J, Vale JR. *Atualização Terapêutica*. 21. ed. São Paulo: Artes Médicas; 2003.

12- Stüpp L, Resende APM, Oliveira E, Castro RA, Girão MJBC, Sartori MGF *Pelvic floor muscle training for treatment of pelvic organ prolapse: an assessor-blinded randomized controlled trial*. *The International Urogynecological Association*; 2011.

13- Bo K, Berghmans B. *Evidence-based physical therapy for the pelvic floor. Elsevier.* 2007.

14- Mascarenhas T. *Disfunções do pavimento pélvico: Incontinência urinária e prolapso dos órgãos pélvicos, Manual de ginecologia*. *Permanyer Portugal*. 2(30):97.

15- Morillo LE. *Prevalence of erectile dysfunction in Colombia, Ecuador and Venezuela: a population-based study (DENSA). Int J Impot Res*. 2002, 14 (2):10 -8.

16- Rigoni ACC, Prodócimo E. *Corpo e religião: marcas da educação evangélica no corpo feminino.* Florianópolis: Rev. Bras. Ciênc. Esporte, p 228.

Conflito de Interesse:

Não há