

OFICINA SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA PARA IDOSOS EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ CARVALHO, Ingrid. O; OLIVEIRA, ¹Larissa. R.Q; ² TARJA, Ingrid

¹Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela
Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

²Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela
Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

Introdução: A incontinência urinária é uma condição prevalente entre idosos e pode impactar significativamente sua qualidade de vida. Diante disso, foi realizada uma oficina educativa em um Centro de Convivência em Teresina, com o objetivo de informar e conscientizar os idosos sobre essa temática, abordando seus sinais, sintomas e tratamento. **Relato de Experiência:** A oficina foi conduzida por uma fisioterapeuta residente em saúde da família. Inicialmente, foi realizada uma explanação sobre o conceito de incontinência urinária, os sinais e sintomas mais comuns e as principais formas de tratamento, incluindo exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico. Na sequência, foi promovida uma atividade em forma de metodologia ativa intitulada "Mitos e Verdades sobre a Incontinência urinária". Cada participante recebeu uma placa com as palavras "Mito" de um lado e "Verdade" do outro. Durante a dinâmica, foram apresentadas diversas afirmações sobre a incontinência urinária, abordando suas causas, tratamento, prevenção e impacto no dia a dia. Os idosos levantavam a placa correspondente à sua resposta, possibilitando um momento de troca de conhecimento e esclarecimento de dúvidas. Para complementar a atividade educativa, foram distribuídos folders informativos contendo dicas e orientações sobre a prevenção e manejo da incontinência urinária. A oficina foi finalizada com uma sessão prática de exercícios voltados ao fortalecimento do assoalho pélvico, fundamentais para a melhora do controle urinário. **Discussão:** A abordagem lúdica e interativa facilitou a compreensão dos idosos sobre o tema, promovendo engajamento e desmistificando crenças errôneas relacionadas à incontinência urinária. Além disso, a prática dos exercícios pélvicos reforçou a importância da prevenção e do autocuidado, incentivando a adoção da prática da atividade física. **Conclusão:** A oficina sobre incontinência urinária demonstrou-se uma estratégia eficaz na educação em saúde para idosos, promovendo informação, autonomia e bem-estar. A participação ativa dos idosos e o interesse demonstrado reforçam a relevância de atividades educativas em centros de convivência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Oficina; Incontinência urinária; Idosos.