

RESUMO: A Incontinência Urinária (IU) é definida pela *International Continence Society* como qualquer perda involuntária de urina. Representa um problema de saúde pública por afetar um número expressivo de indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades - sendo duas vezes mais comum em mulheres -, impactando na qualidade de vida, gerando alterações psicológicas e sociais como depressão, perda da autoestima e isolamento social. No Brasil, a IU atinge cerca de 10 milhões de pessoas, sendo que poucos procuram ou têm acesso ao tratamento, além de prevalecer a errônea ideia de que perder urina é parte do processo natural do envelhecimento. Dentre os tratamentos disponíveis estão o medicamentoso, o cirúrgico e a fisioterapia. A Fisioterapia Pélvica (FP) é a primeira linha no tratamento da IU, por sua eficácia comprovada, risco reduzido e baixo custo. Objetivo: Verificar o impacto da IU na vida das participantes do grupo de Fisioterapia Pélvica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) e a influência da sua participação nessa atividade em grupo. Metodologia: O projeto de extensão Fisioterapia voltado à Saúde da Mulher, em sua 5ª edição, é realizado em parceria com o ambulatório de Uroginecologia do HCPA, destina-se às usuárias do Sistema Único de Saúde que apresentam IU. As participantes realizam atividades de educação e promoção da saúde no grupo de FP, nas quartas-feiras à tarde, recebendo orientações sobre manejo da IU e autocuidado, além de discutir questões sobre hábitos de vida diária, sexualidade e aspectos gerais em saúde. Resultados: Entre junho de 2016 a junho de 2017 participaram do grupo de FP 107 mulheres com diagnóstico de IU e média de idade de 61,8 anos. Durante a realização das atividades em grupo, as participantes foram estimuladas a relatar as suas percepções a respeito da presença da IU em suas vidas e como se sentiam após participar do grupo de FP, utilizando apenas uma palavra para cada uma das situações. Dentre as palavras associadas à IU destacaram-se: “*vergonha, limitação, constrangimento, medo, insegurança, mal estar, impotência*” e as relacionadas à sua participação no grupo da FP foram: “*segurança, felicidade, autoestima elevada, poder, coragem*”. Além disso, as participantes também relataram como reflexo das orientações e vivências no grupo a mudança nos hábitos de vida diária, como adotar a posição ideal para realizar micção, redução na ingestão de líquidos irritativos vesicais e a inserção diária dos exercícios para o assoalho pélvico na rotina, gerando uma participação ativa na busca da melhora da IU e maior autonomia sobre a própria saúde. Conclusão: A partir do relato das participantes foi possível verificar que a IU gera um impacto negativo na qualidade de vida, abalando a autoestima e a vida social. E que a participação no grupo da FP possibilitou melhora da IU, da autoestima, novos aprendizados sobre seus corpos, sexualidade, hábitos de vida e autocuidado. Portanto, a Fisioterapia Pélvica em grupo mostra-se uma modalidade factível e viável de ser realizada na rede de saúde pública, trazendo efeitos benéficos para a população feminina que convive com a IU.