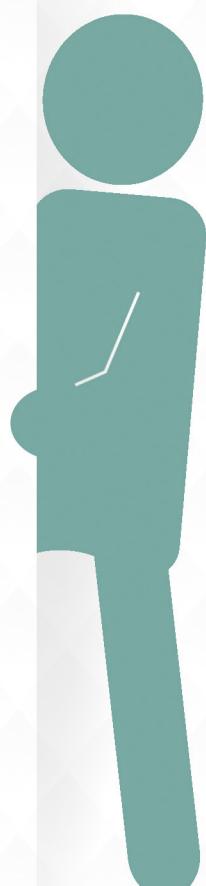




SAÚDE no campo



INCONTINÊNCIA Urinária



INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA

GUIA DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A INCONTINÊNCIA URINÁRIA

INICIATIVA E REALIZAÇÃO



www.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

PARCERIA



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial desta cartilha, por qualquer meio ou sistema, sem prévia autorização dos autores, ficando os infratores sujeitos às penas da Lei.

© Copyright 2015 by Instituto Lado a Lado pela Vida

PALAVRA DA PRESIDENTE

PREVENINDO A INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Imagine não poder realizar atividades simples, como passear, participar de uma reunião de trabalho ou ir ao cinema sem se preocupar se há um banheiro por perto? Isso acontece diariamente com cerca de 5% da população mundial que possui incontinência urinária (IU). Estudos comprovam que essa condição prejudica muitas pessoas, pois afeta diretamente o convívio social.

Para ajudar a reverter esse quadro e alertar a população sobre a condição, o **Instituto Lado a Lado pela Vida** lançou o programa nacional **Xi... Escapou.** O objetivo é divulgar a IU para que as pessoas informem-se sobre a condição, conheçam os sintomas, procurem ajuda médica, tenham consciência sobre os tipos de tratamento, saibam a melhor forma de conviver com a situação e ampliem o alcance da conscientização da prevenção.

Para isso, são realizadas diversas ações em empresas, hospitais e locais de grande circulação de pessoas, como palestras, aulas sobre exercícios do assoalho pélvico e atividades lúdicas, além de informações nas mídias digitais, como fanpage e site.

Esperamos que o conteúdo deste material seja utilizado como fonte de informação contínua para a IU, aumentando a qualidade de vida de milhares de pessoas.

MARLENE OLIVEIRA
PRESIDENTE
INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

REVISÃO CIENTÍFICA

UROLOGISTAS

CARLOS ALBERTO BEZERRA

LUIS AUGUSTO SEABRA RIOS

MÁRCIO AVERBECK

PAULO RODRIGUES

FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

CLAUDIA HACAD

PARCERIA EM FAVOR DA SAÚDE

O Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR) abre oportunidades para homens e mulheres que desejam ampliar seus conhecimentos para impulsionar a produtividade, com preservação ambiental, melhorar a renda e a qualidade de vida no campo. Há mais de 24 anos, desenvolve ações de formação profissional, promoção social e, mais recentemente, um modelo inédito de assistência técnica.

Em sintonia com as necessidades desses brasileiros, o SENAR promove na vertente Promoção Social, atividades relacionadas à saúde, com enfoque educativo e preventivo. Oferece aos trabalhadores, produtores e às suas famílias conhecimentos básicos que estimulam a conscientização sobre a responsabilidade de cada um e da comunidade na busca de sua saúde física e mental.

Para chegar a todos os recantos do Brasil e contribuir para a real transformação social dos cidadãos do campo, o SENAR atua em parceria com governos municipais, estaduais e federal, além das entidades da sociedade civil. É o que acontece com o Instituto Lado a Lado pela Vida, que agrupa às nossas ações informações, conceitos e projetos para a prevenção de doenças, de forma criativa e voltada à humanização em saúde, com atenção integral ao cidadão nas diferentes fases da vida.

Boa leitura.

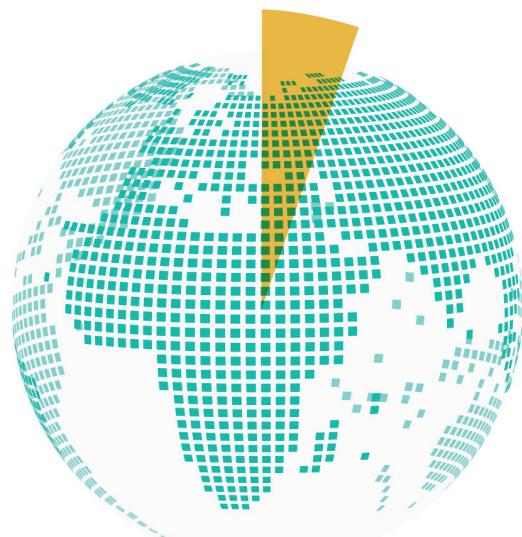
JOÃO MARTINS DA SILVA JUNIOR
**PRESIDENTE DA CONFEDERAÇÃO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA
DO BRASIL (CNA) E DO CONSELHO DELIBERATIVO DO SENAR**

SUMÁRIO

- 1 O QUE É INCONTINÊNCIA URINÁRIA? 7**
- 2 PRINCIPAIS SINTOMAS 10**
- 3 FATORES DE RISCO 12**
- 4 IU EM MULHERES 15**
- 5 IU EM ATLETAS 17**
- 6 OPÇÕES DE TRATAMENTO 19**
- 7 FISIOTERAPIA DO ASSOALHO PELVÍCO 21**
- 8 DICAS DE PREVENÇÃO 23**
- 9 LINKS ÚTEIS 25**

O QUE É INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

ESTATÍSTICAS



5%
DA POPULAÇÃO MUNDIAL
É ATINGIDA PELA
INCONTINÊNCIA URINÁRIA

.....

10 MILHÕES
DE BRASILEIROS ESTÃO
NESTA CONDIÇÃO

A incontinência urinária atinge aproximadamente 5% da população mundial de todas as idades, acometendo com mais frequência mulheres e idosos, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). São 10 milhões de brasileiros com esta condição.

**MAIS
COMUM EM:**



MULHERES



IDOSOS

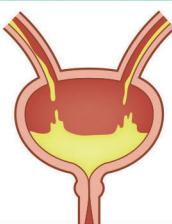
A incontinência urinária é a perda involuntária de urina pela uretra. Pessoas nessa condição possuem dificuldade para segurar o xixi e, muitas vezes, urinam antes de chegar até o banheiro. A intensidade do escape varia, mas geralmente impacta diretamente na qualidade de vida, pois limita o convívio social. O indivíduo com IU, por medo de passar por situações constrangedoras, acaba evitando sair de casa.

ASSOALHO PÉLVICO

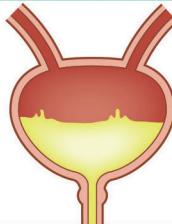
O assoalho pélvico é formado por músculos, fáscias e ligamentos. Ele se localiza entre o osso púbis e o cóccix, na base da pelve. As três funções do assoalho são:

- **Suportar os órgãos pélvicos em suas posições anatômicas**
- **Manter a continência urinária e fecal**
- **Função sexual**

CAPACIDADE DA BEXIGA



NA PRIMEIRA VONTADE DE URINAR, A BEXIGA ESTÁ COM CERCA DE 150 ML



APÓS UM PERÍODO, ESSA QUANTIDADE DE LÍQUIDO VARIA DE 250 A 350 ML



A CAPACIDADE MÁXIMA DO ÓRGÃO É DE 400 ML A 500 ML



2

PRINCIPAIS SINTOMAS

A incontinência urinária pode atingir diversas faixas etárias e, algumas vezes, pode surgir como um sintoma de alguma doença, como infecção urinária, cálculo vesical, tumores de bexiga, poliúria e outras doenças neurológicas, como Parkinson, sequelas de AVCs ou lesões na medula.

Porém, a IU pode acontecer independentemente de outras patologias.

CONHEÇA OS PRINCIPAIS TIPOS DE INCONTINÊNCIA

INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO – Ocorre quando não há força muscular pélvica para reter a urina. As perdas urinárias são desencadeadas por atividades diárias e comuns, como espirrar, tossir, rir, levantar pesos ou fazer algo que põe a bexiga sob pressão ou estresse. Ocorre frequentemente em homens e mulheres que tiveram algum tipo de lesão do esfíncter urinário.



INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE URGÊNCIA – Geralmente aparece repentinamente, e o desejo de urinar é tão forte que muitas pessoas não conseguem chegar ao banheiro antes da perda de urina.



INCONTINÊNCIA URINÁRIA MISTA – Acontece quando há uma associação da incontinência urinária de esforço com a de urgência.





3

FATORES DE RISCO

FATORES DE RISCO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

BEXIGA HIPERATIVA – Este termo é utilizado para pessoas que têm desejo súbito de urinar e dificuldade para controlar o xixi. São mais propensas a ter a incontinência urinária de urgência.



CONSEQUÊNCIA DE CIRURGIAS – Um dos tratamentos de tumores na próstata é a prostatectomia radical (remoção total da próstata). Tal cirurgia pode acarretar sequelas, como impotência sexual e incontinência urinária.



CONSTIPAÇÃO CONSTANTE – A constipação pode influenciar de maneira negativa o funcionamento da bexiga. Isso porque o intestino e a bexiga compartilham as mesmas conexões na medula espinhal.



DIABETES MELLITUS – A doença pode prejudicar o funcionamento dos nervos da bexiga devido ao acúmulo de sorbitol (que deriva do metabolismo da glicose).



DOENÇAS DO SISTEMA NERVOSO – O sistema nervoso controla o funcionamento de diversos órgãos, entre eles a bexiga. Quando há lesão na medula, a pessoa pode perder a capacidade de sentir a bexiga cheia.



INFECÇÃO URINÁRIA – Também conhecida como cistite, é possível que agrave a perda involuntária de urina. O tratamento pode melhorar ou curar a incontinência urinária.



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA – Gera retenção de líquidos durante o dia, causando inchaços nas extremidades do corpo. Ao deitar, esses líquidos são reabsorvidos e filtrados pelos rins, o que aumenta a necessidade de levantar à noite para urinar.



FRAQUEZA DE MÚSCULOS DA REGIÃO PÉLVICA E IDADE AVANÇADA

Os músculos da região pélvica ajudam a manter a continência urinária. Geralmente, os idosos sofrem o enfraquecimento dessa região, o que pode causar perda urinária e urgência miccional.



MEDICAMENTOS – Alguns medicamentos podem dificultar o esvaziamento da bexiga. Sendo assim, há retenção urinária crônica, podendo ocorrer a IU por transbordamento, causando gotejamento contínuo. Esse tipo de incontinência é mais comum em homens que sofrem de aumento da próstata e sentem dificuldade para esvaziar a bexiga.



OBESIDADE – Pessoas obesas geralmente têm o aumento da pressão intra-abdominal, podendo comprimir a bexiga e outros órgãos pélvicos. A perda de 5% do peso melhora a IU.



TABAGISMO – O uso de tabaco pode causar doença pulmonar obstrutiva crônica, ocasionando tosses fortes. Esse sintoma pode piorar a incontinência urinária.

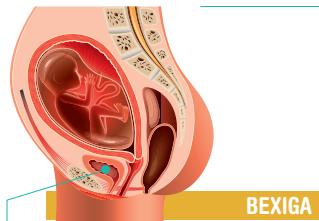




4

INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES

As infecções urinárias são comuns no sexo feminino. As mulheres ficam mais vulneráveis devido a uretra ser curta, o que facilita a entrada de bactérias que se encontram no canal vaginal.



DURANTE A GESTAÇÃO E PÓS-GRAVIDEZ

Nos últimos meses da gestação, as mulheres grávidas frequentemente têm perda involuntária de urina. Isso ocorre devido ao crescimento do bebê, que começa a comprimir a bexiga.

A IU também pode surgir quando a gestante faz algum esforço inesperado e não consegue ter controle sobre a urina.

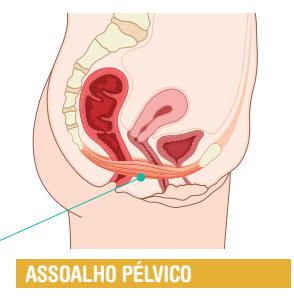
O parto também pode aumentar o problema, pois com a saída do bebê, o tecido vaginal e os ligamentos podem ser afetados. Após o terceiro mês do nascimento, espera-se que o quadro se reverta espontaneamente.





5

INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM ATLETAS



ASSOALHO PÉLVICO

Quem realiza atividades físicas de alto impacto também não está livre da incontinência urinária. Durante a prática esportiva, há aumento da pressão intra-abdominal, causando impacto sobre o assoalho pélvico. Esportes que incluem contração abdominal máxima de forma repetitiva, como atletismo, artes marciais, fisiculturismo, basquete, futebol, aumentam a ocorrência de IU.

EXERCÍCIO DE ALTO IMPACTO



O esportista pode ficar incontinente devido ao aumento da pressão intra-abdominal, que pode causar um impacto sobre o assoalho pélvico de três a quatro vezes mais que o peso do atleta.

Homens e mulheres que praticam esportes e não fazem exercícios de prevenção da incontinência urinária podem passar por esta condição.



6

OPÇÕES DE TRATAMENTO

Após o diagnóstico e a identificação da causa e do tipo da perda urinária, poderá ser decidido qual é o melhor tratamento. Pessoas que têm incontinência urinária podem realizar a fisioterapia pélvica, que é um tratamento simples, de baixo custo e não invasivo.

PRINCIPAIS TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA PÉLVICA

- **Treinamento dos músculos do assoalho pélvico** – São exercícios específicos para que o paciente fortaleça os músculos e realize um treino individualizado para a disfunção.
- **Biofeedback eletromiográfico** – O aparelho permite leitura e interpretação em tempo real da atividade elétrica das fibras musculares do assoalho pélvico por meio de sinais auditivos e ou visuais. A técnica permite que o paciente identifique os músculos a serem trabalhados, restabelecendo a coordenação e o controle motor voluntário.
- **Eletroestimulação** – Utilizada para o tratamento de pacientes que apresentam sintomas de urgência miccional.
- **Em gestantes** – O tratamento é baseado em mudanças no estilo de vida e no melhor controle da urina. Com indicação médica, é possível realizar exercícios do assoalho pélvico (ver página 22) para fortalecer os músculos do assoalho pélvico.

Dependendo dos sintomas apresentados pela incontinência urinária, o médico poderá optar pelo tratamento farmacológico, ou seja, via medicamentos.

Outra opção são as cirurgias minimamente invasivas para reestabelecer e reforçar os ligamentos que sustentam a uretra, promovendo o seu fechamento durante algum esforço. Nos casos graves, o tratamento recomendado é a colocação de uma prótese, chamada esfíncter urinário artificial.



7

FISIOTERAPIA DO ASSOALHO PÉLVICO

Esse treinamento é baseado em exercícios para fortalecer e melhorar a coordenação dos músculos do assoalho pélvico, previnindo ou melhorando as disfunções nessa região.

É muito utilizado em casos de incontinência urinária, incontinência fecal e disfunções pélvicas, tanto em homens quanto em mulheres.

Os exercícios do assoalho pélvico na gravidez servem para prevenir ou combater a IU, que é muito frequente neste período devido ao crescimento do útero e do estiramento do períneo.

É importante buscar um fisioterapeuta para realizar os exercícios da forma correta.

COMO FAZER OS EXERCÍCIOS



Deitado

Deite-se de barriga para cima, com os joelhos dobrados e pés apoiados no chão. Contraia os músculos do assoalho pélvico por 5 segundos, sem forçar a barriga, bumbum e coxas. Relaxe por 5 segundos. Repita 10 vezes.



Sentado

Sente-se e deixe os pés paralelos e afastados. Contraia os músculos do assoalho pélvico por 5 segundos, sem forçar a barriga, bumbum e coxas. Relaxe por 5 segundos. Repita 10 vezes. Tenha cuidado com a postura. Essa opção permite que você faça os exercícios enquanto dirige, em casa ou até mesmo no trabalho.



Em pé

É realizado da mesma forma que os outros: contraia os músculos do assoalho pélvico por 5 segundos sem forçar a barriga, bumbum e coxas. Relaxe por 5 segundos. Repita 10 vezes. Tenha cuidado com a postura.

Atenção

Ao realizar os exercícios, lembre-se que a contração do assoalho pélvico deve ocorrer durante a expiração da respiração. Não esqueça de repetir a série 3 vezes ao dia, sempre com a bexiga vazia.



8

DICAS DE PREVENÇÃO

CONTROLE E PREVINA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA!



Controle a ingestão de líquidos à noite



**Regule os intervalos entre as idas
do banheiro para urinar**



**Tenha uma alimentação saudável
com bastante fibras**



Realize atividade física e evite a obesidade



**Reconheça os fatores que causam a IU, como uso de remédios
diuréticos ou problemas de locomoção em idosos**



**Procure um fisioterapeuta pélvico para trabalhar o
assoalho pélvico.**

Não deixe que a IU atrapalhe sua vida. Procure um médico para identificar a condição e indicar o melhor tratamento. Existem hoje em dia no mercado diversos produtos, como fraldas, absorventes e roupas íntimas descartáveis que auxiliam a conviver com a incontinência urinária sem impactar o seu dia-a-dia, mantendo sua discrição, limpeza e conforto.

LINKS ÚTEIS





Instituto Lado a Lado pela Vida

www.ladoaladopelavida.org.br

26

Iniciativa e Realização



www.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

Parceria



www.senar.org.br