

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA



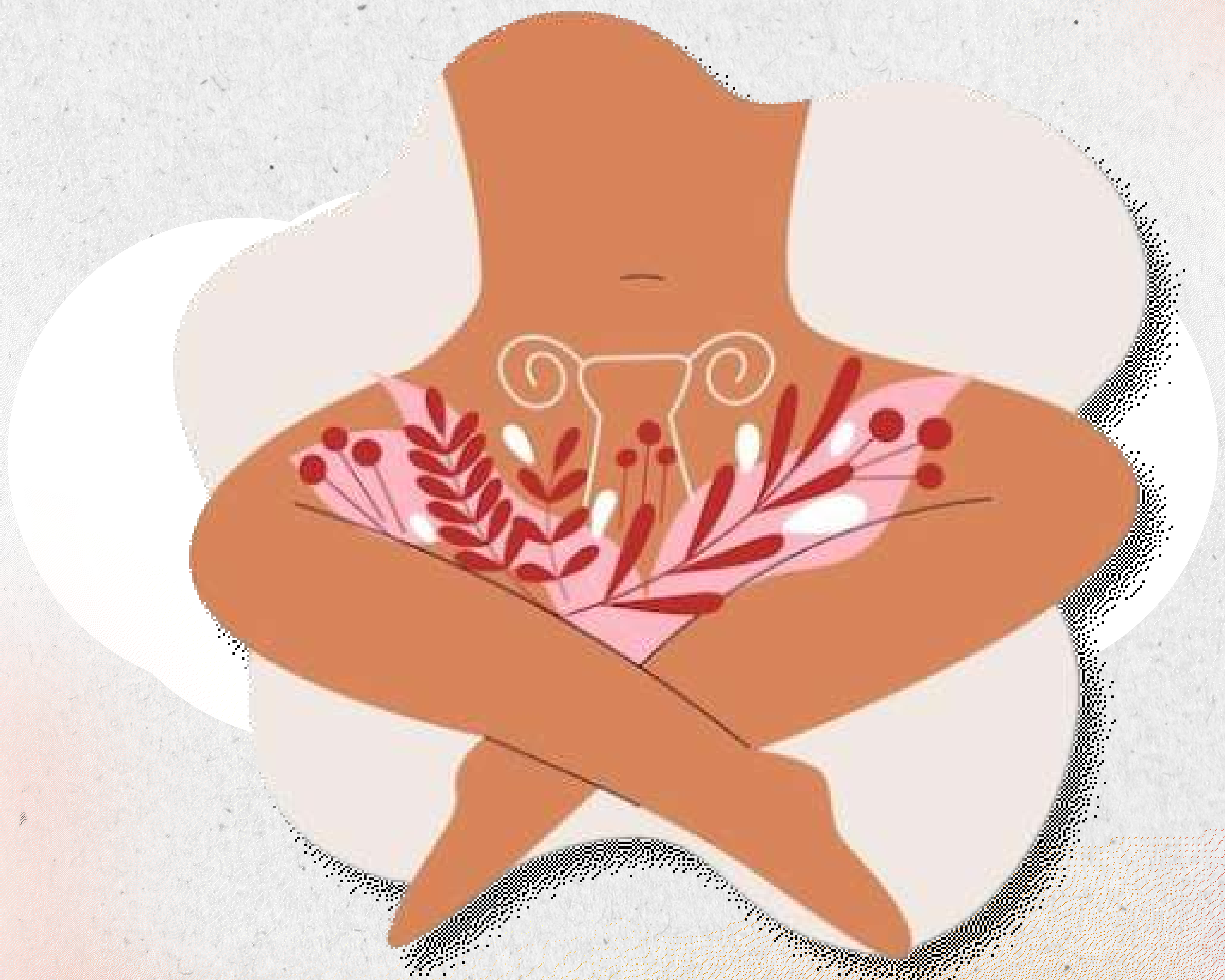
SUMÁRIO

Apresentação.....	3
O que é incontinência urinária.....	6
Tipos de incontinência	7
Quais fatores favorecem a incontinência	8
Perder urina não é normal e tem tratamento!.....	9
Busque um médico e relate seus sintomas.....	10
Assoalho pélvico: Você conhece sua função?.....	11
Fisioterapia pélvica.....	12
Medidas preventivas.....	13-16
Mitos sobre incontinência urinária.....	17
Qualidade de vida e incontinência urinária.....	18
Busque tratamento precoce.....	19
Procure um profissional de saúde.....	20
Autores.....	21

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi produzida como material de apoio para a pesquisa: **Avaliação do Conhecimento, Atitude e Prática (CAP) de usuárias da Atenção Primária sobre a Incontinência urinária: Estudo transversal.**

Seu conteúdo traz um panorama sobre as principais informações acerca da incontinência urinária, sendo seu público mulheres usuárias da atenção primária.



INCONTINÊNCIA URINÁRIA

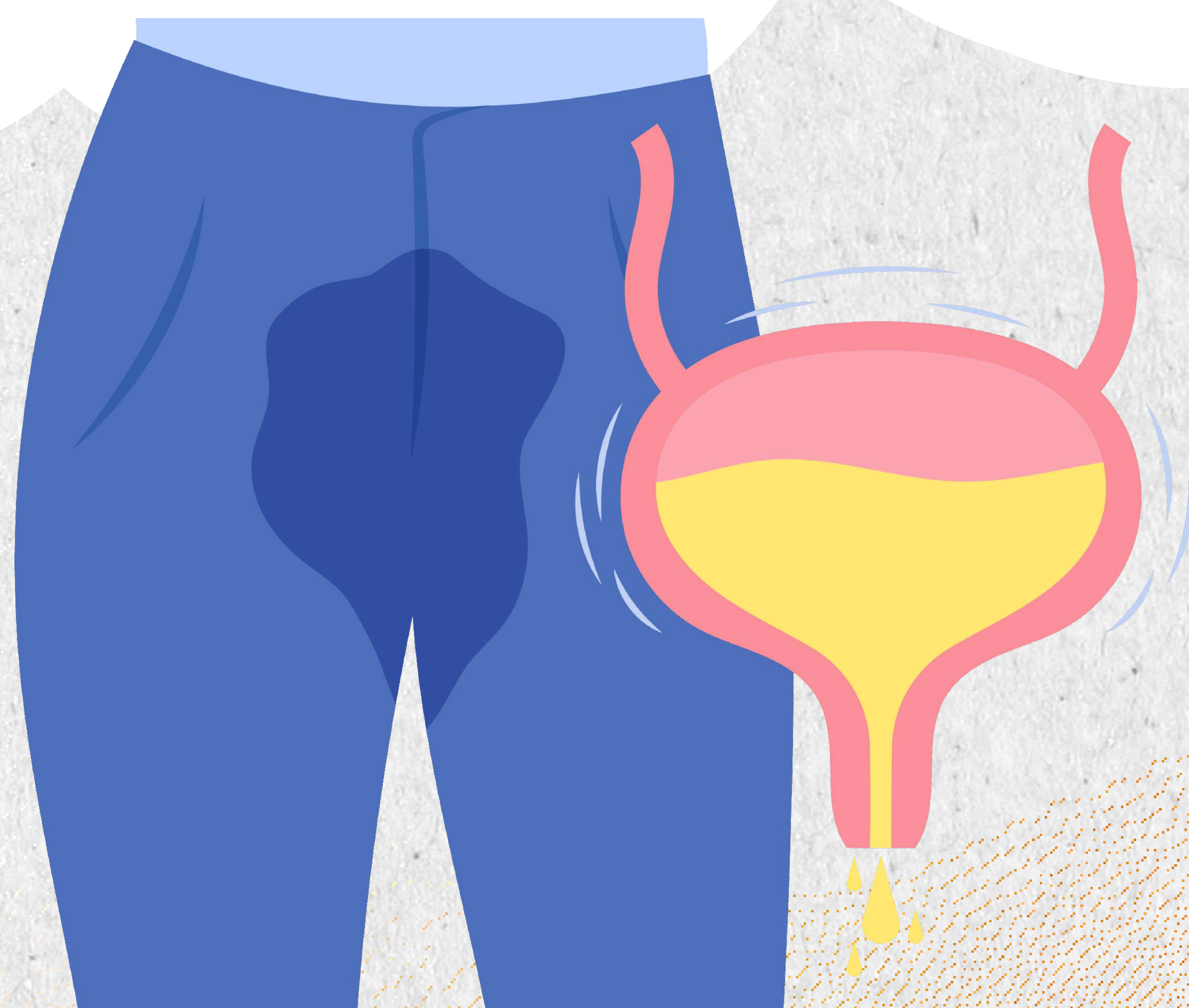
O QUE PRECISO SABER?



O QUE É INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

É toda perda involuntária de urina.

Se essa perda urinária ocorre antes de você chegar ao banheiro ou ao tossir espirrar, durante esforços físicos, isso significa a presença de incontinência urinária.



TIPOS DE INCONTINÊNCIA



Incontinência de Esforço

É a perda de urina durante esforços (exercícios, levantar peso), tossir, espirrar, sorrir.

Incontinência de Urgência

Vontade súbita de urinar, seguida de perda de urina.



Incontinência Mista

São queixas de perda de urina tanto associado à urgência como a esforços.



QUAIS FATORES FAVORECEM A INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

Idade avançada

Obesidade

Diabetes

Número de partos

Parto instrumental

Menopausa

IMC Elevado

**Prolapso/POP
(Bexiga baixa)**

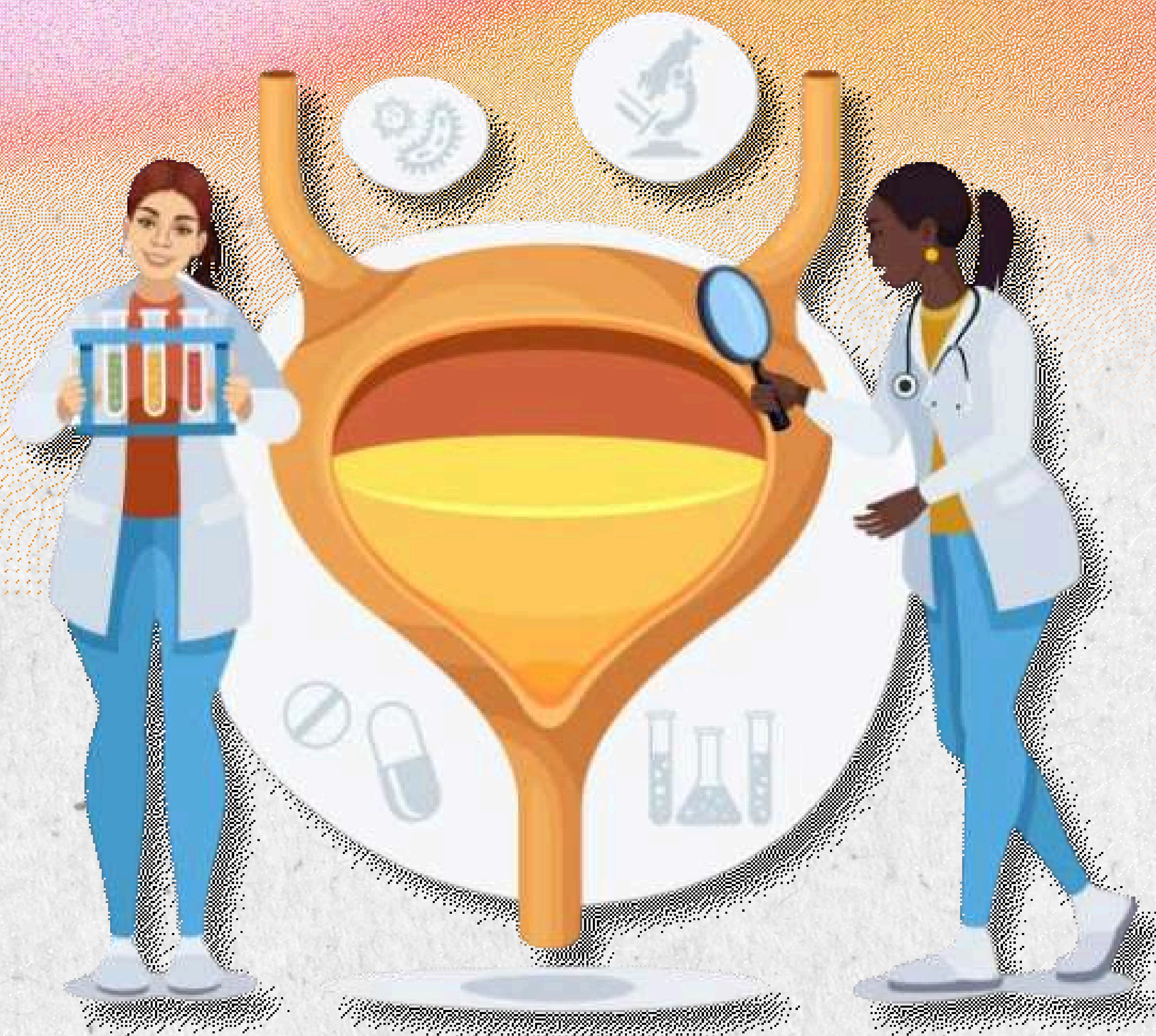


PERDER URINA NÃO É NORMAL E TEM TRATAMENTO!

**A incontinência urinária é uma doença
que pode aparecer em qualquer fase
da vida da mulher.**

**Você não precisa sofrer com esses
sintomas em silêncio, pois existe
diferentes e eficazes opções de
tratamento.**





BUSQUE UM MÉDICO E RELATE SEUS SINTOMAS.

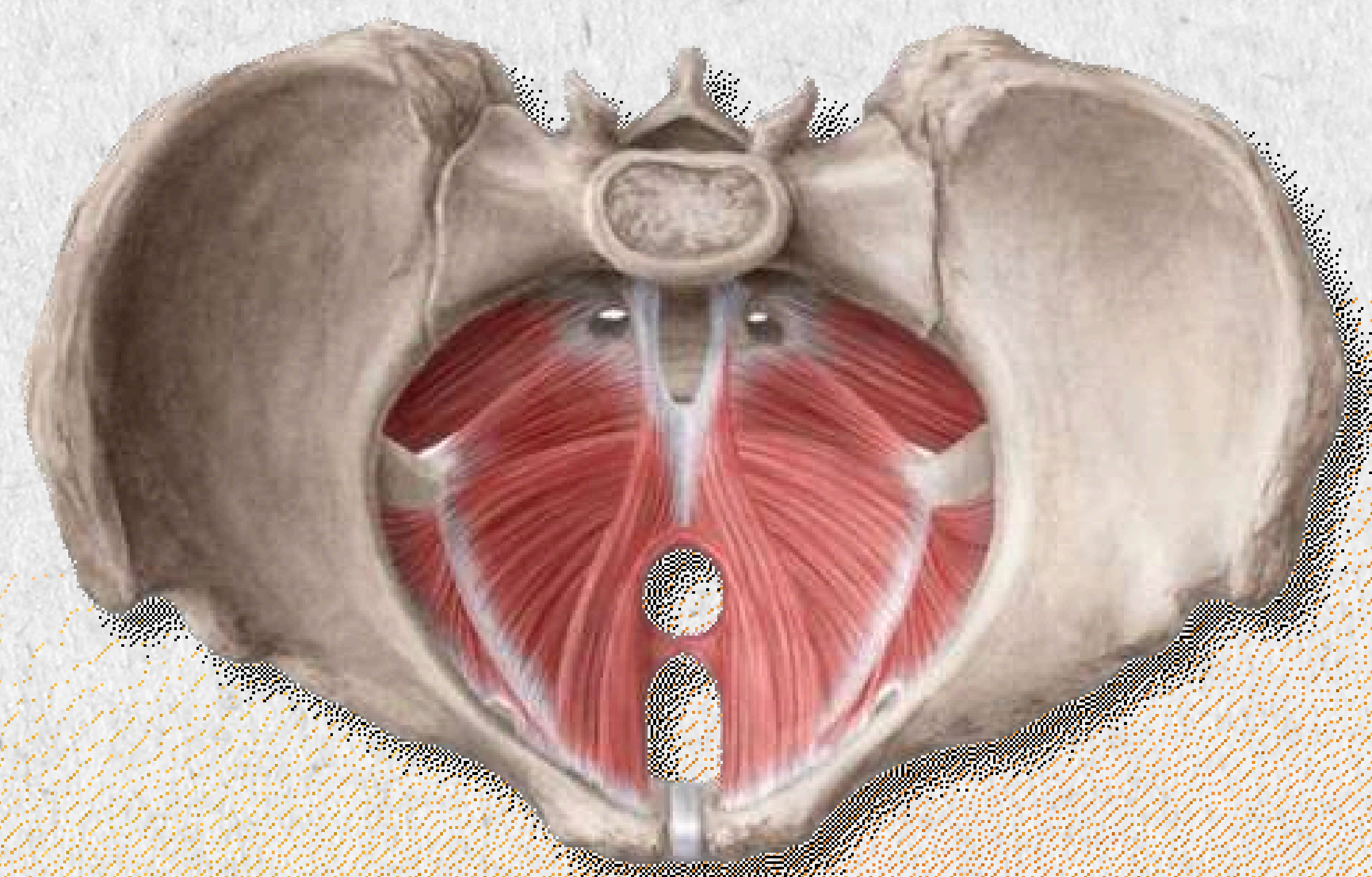
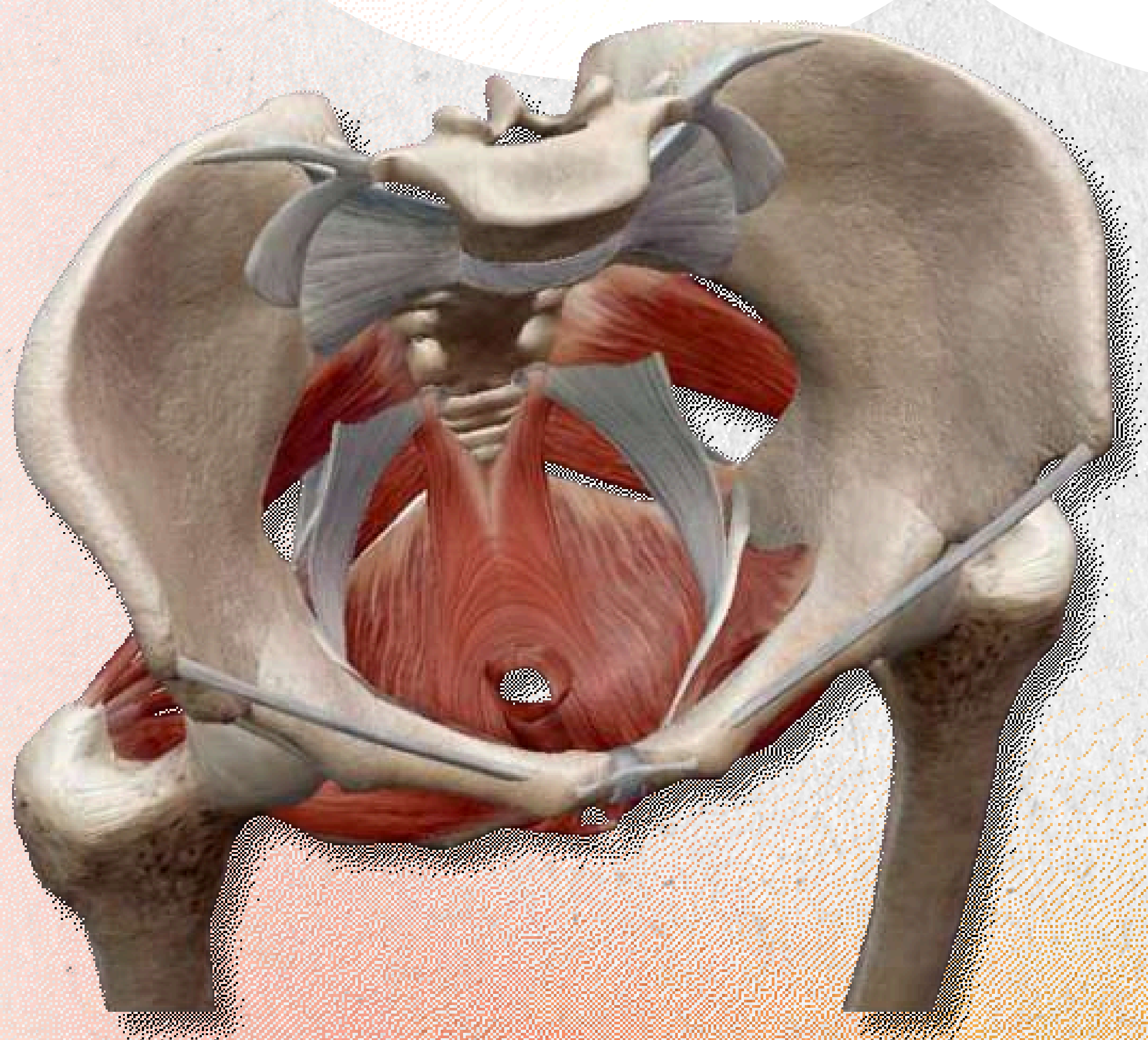
Na presença de sintomas de perda urinária, busque atendimento médico para uma avaliação.

Diante da confirmação do diagnóstico, será prescrito o melhor tratamento, desde os mais conservadores como fisioterapia, até medicamentoso ou cirurgico, para alguns casos.

ASSOALHO PÉLVICO: VOCÊ CONHECE SUA FUNÇÃO?

É um conjunto de músculos, fáscias e ligamentos, que desempenham funções importantes para os órgãos pélvicos, como: Sustentação de órgãos internos e controle da urina (continência).

A fraqueza dos músculos do assoalho pélvico favorece o aparecimento da incontinência urinária.

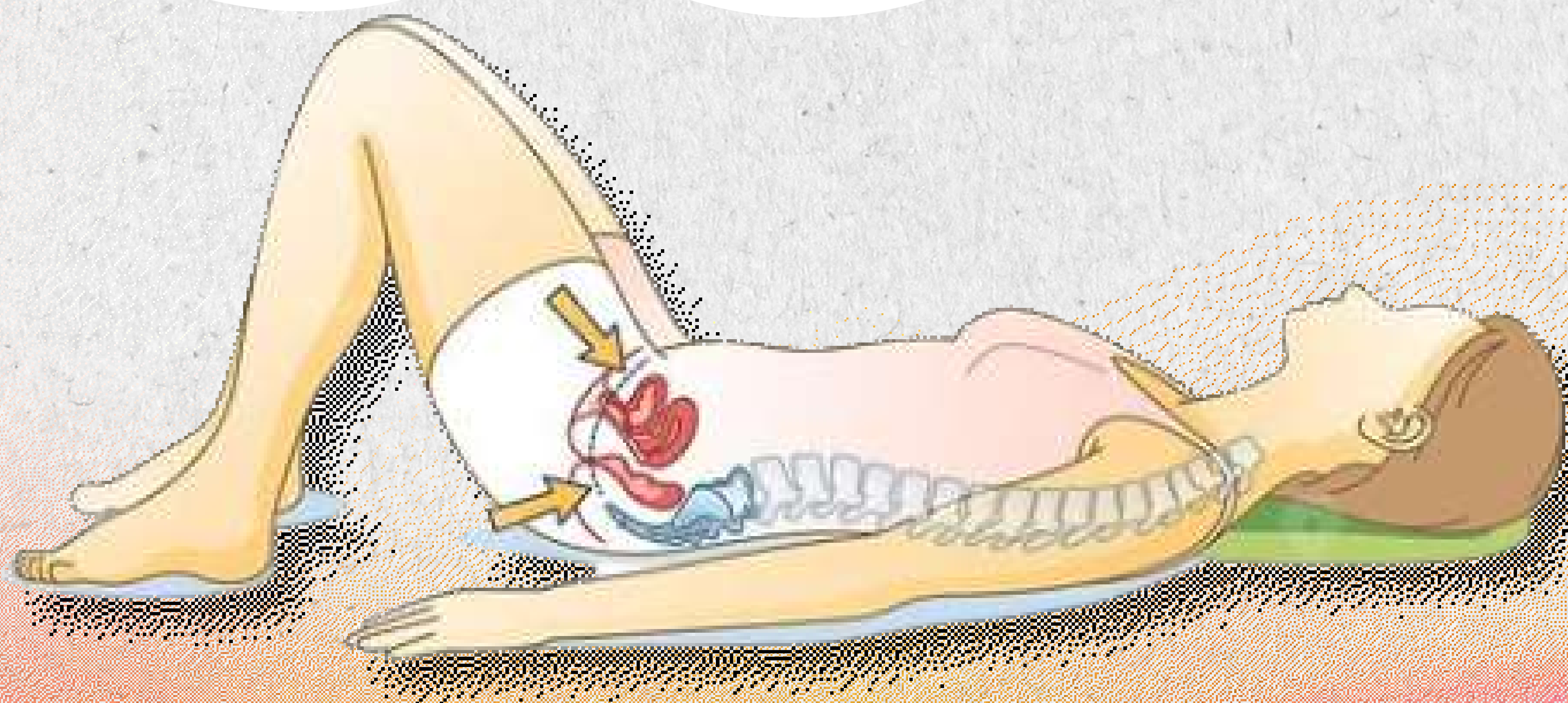


FISIOTERAPIA PÉLVICA

Como atua na incontinência urinária?

A fisioterapia pélvica faz parte do tratamento conservador para incontinência, através da melhora da função dos músculos do assoalho pélvico, por meio do seu fortalecimento com exercícios e eletroterapia.

Colabora não só no tratamento, mas na prevenção da Incontinência urinária.



MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Manter peso corporal saudável

A obesidade é um fator de risco para a Incontinência urinária devido o aumento da pressão abdominal, tensão e estresse nas estruturas do assoalho pélvico, levando-o ao enfraquecimento.

Cultive bons hábitos como alimentação saudável e atividade física regular.

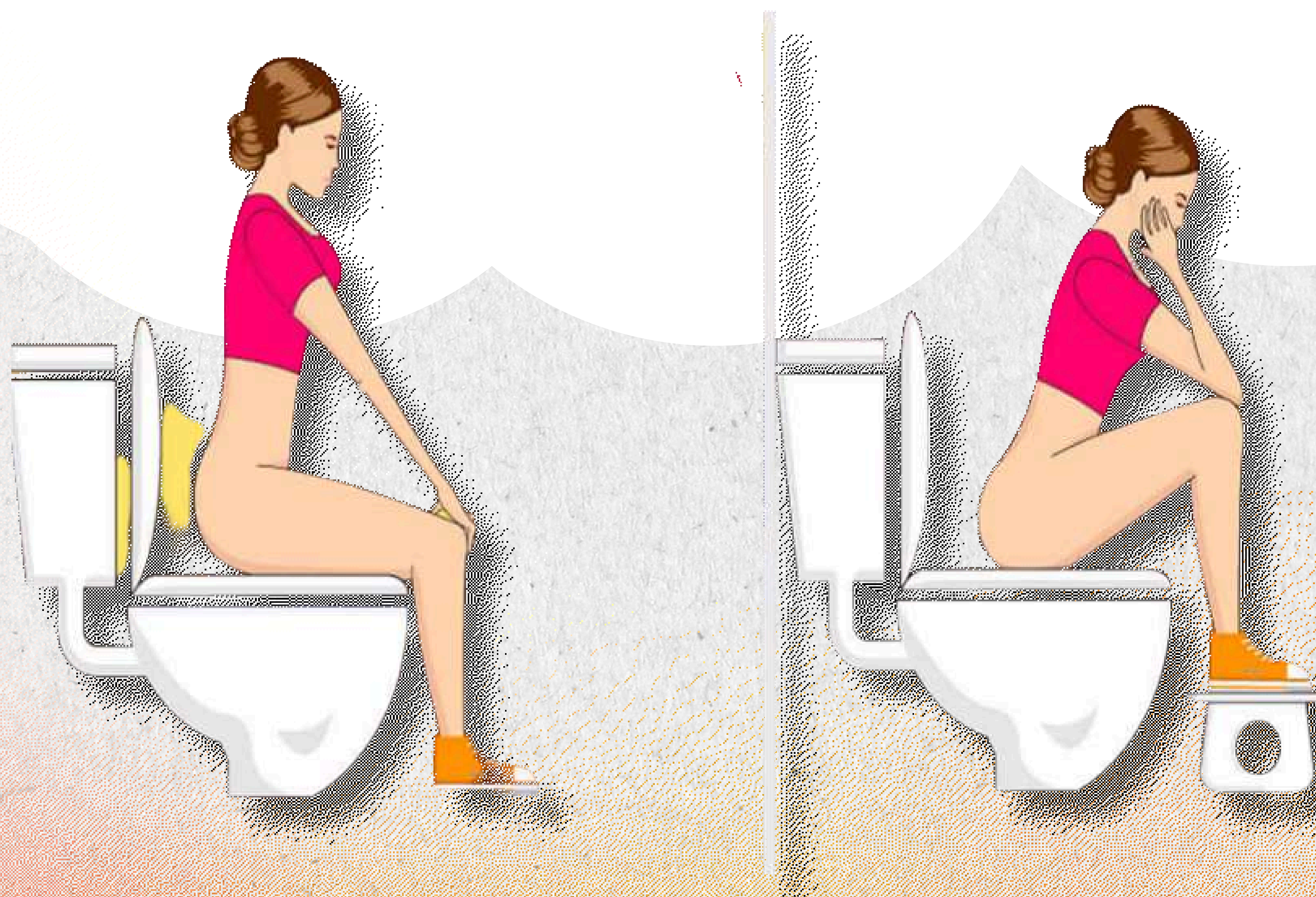


MEDIDAS PREVENTIVAS

2. Regule a função intestinal

A constipação pode favorecer o desenvolvimento da incontinência urinária devido ao esforço frequente para evacuar.

Ingestão adequada de líquidos, alimentação saudável e posição adequada para evacuar.



MEDIDAS PREVENTIVAS

3. Treinamento muscular do assoalho pélvico

O treinamento desses músculos com contração voluntária é capaz de aumentar a pressão uretral e dar suporte à bexiga para evitar a perda de urina.

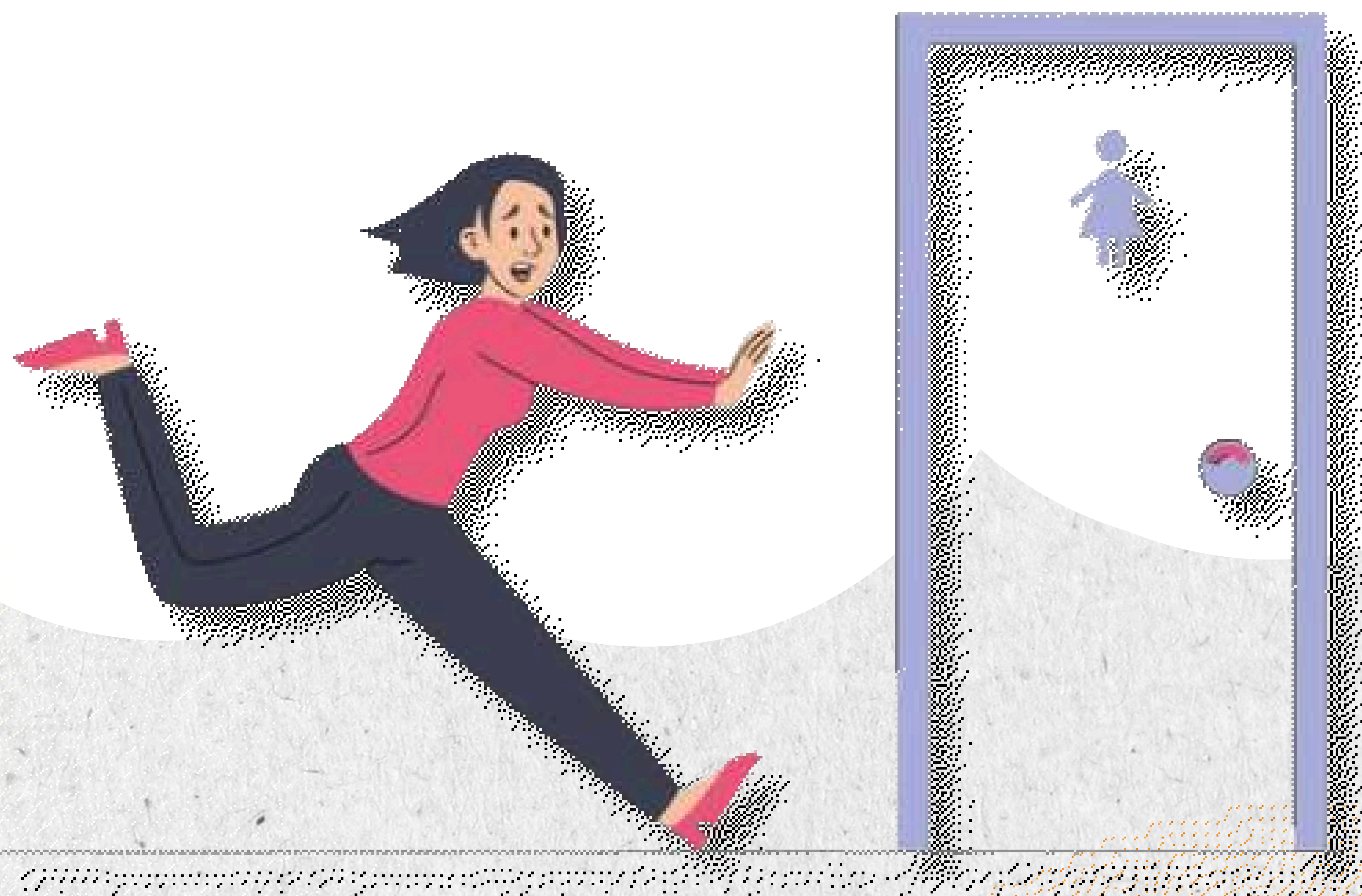
Realize a contração do assoalho pélvico sempre que espirrar, tossir ou a realizar esforços físicos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

4. Evitar prender urina

Urine em intervalos curtos para não sobrecarregar seu assoalho pélvico.



MITOS SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA

1. Incontinência só afeta pessoas idosas

Mulheres em qualquer fase da vida (gestação, pós parto e envelhecimento) podem desenvolver a incontinência.

2. Apenas mulheres tem incontinência urinária

Apesar do público feminino ser o mais afetado, homens também podem apresentar incontinência (após cirurgia de próstata, por exemplo).

3. É normal grávida perder xixi

Apesar de ser uma queixa comum na gestação pela sobrecarga do útero sobre a bexiga, em nenhuma fase da vida perder urina deve ser considerado normal, então precisa de tratamento.

4. Todo idoso perde xixi, isso é normal

Pela sobrecarga ao longo da vida no assoalho pélvico, a queixa de perda urina em mulheres mais velhas é comum, mas isso não quer dizer que o idoso precisa conviver com a incontinência. Busque tratamento!

QUALIDADE DE VIDA E INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Você tem deixado de participar de atividades de lazer, de praticar exercícios físico, com medo de passar algum constrangimento por causa da sua perda urina?



Sua perda de urina tem deixado você mais estressada?

Está mais deprimida ou ansiosa?

Autoestima está mais baixa?

Isso é sinal que a Incontinência urinária está afetando sua qualidade de vida.

**Diante de sintomas de perda
urinária:
BUSQUE TRATAMENTO PRECOCE**



**Você não precisa deixar a
incontinência afetar sua
qualidade de vida!**

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE



Essas orientações não substituem a avaliação por um profissional de saúde

Caso apresente sintomas de perda urinária, procure um médico, ou um fisioterapeuta especializada em saúde da mulher, ou a unidade básica de saúde mais próxima da sua casa e relate seus sintomas.

AUTORES



ANA KARINE ALVES MAIA

Fisioterapeuta

Residência Multiprofissional em Atenção Básica pela Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN).

Mestranda em Saúde da Mulher e da Criança pela Universidade Federal (UFC).

Preceptora da Residência em Saúde da família pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE).



JOSÉ ANANIAS VASCONCELOS NETO

Médico Mestre em Tocoginecologia.

Doutor em ciências médico-cirúrgicas.

Professor de Ginecologia e obstetrícia da Universidade Federal do Ceará (UFC).

Professor de práticas médicas em ginecologia da Universidade Estadual do Ceará (UECE)





Gismap
GRUPO INTERDISCIPLINAR DE PESQUISAS SOBRE
SAÚDE DA MULHER E ASSOALHO PÉLVICO