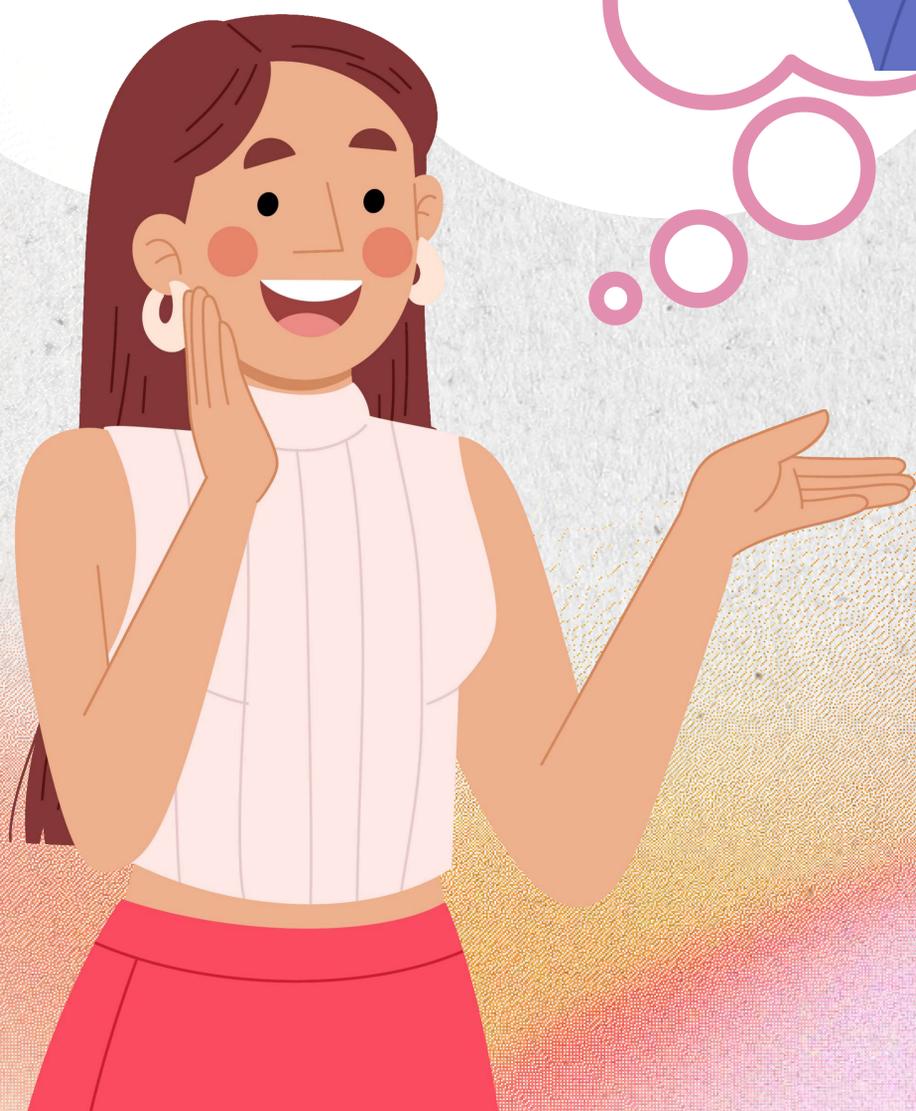


# CARTILHA DE ORIENTAÇÕES SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA



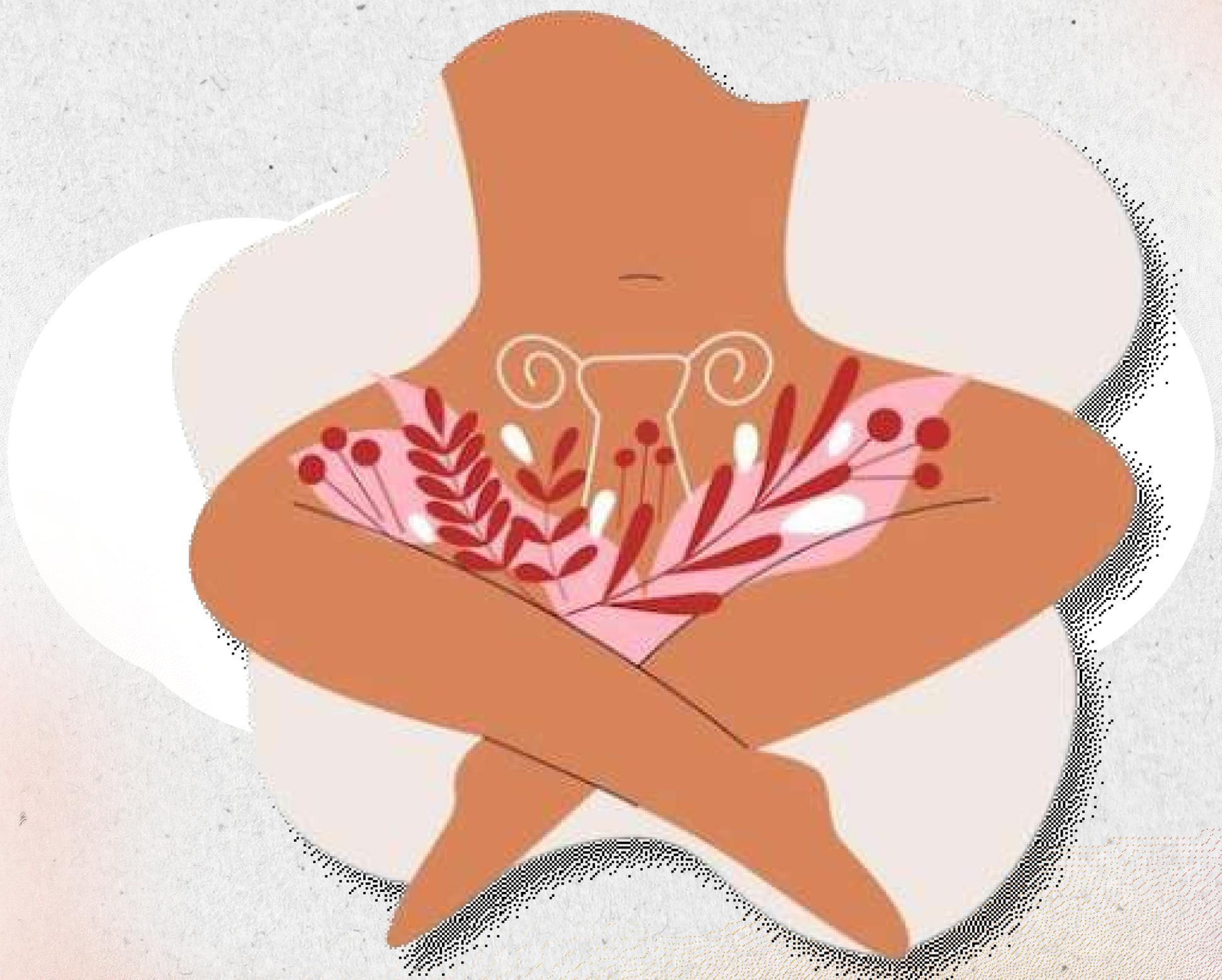
# SUMÁRIO

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

# 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)**

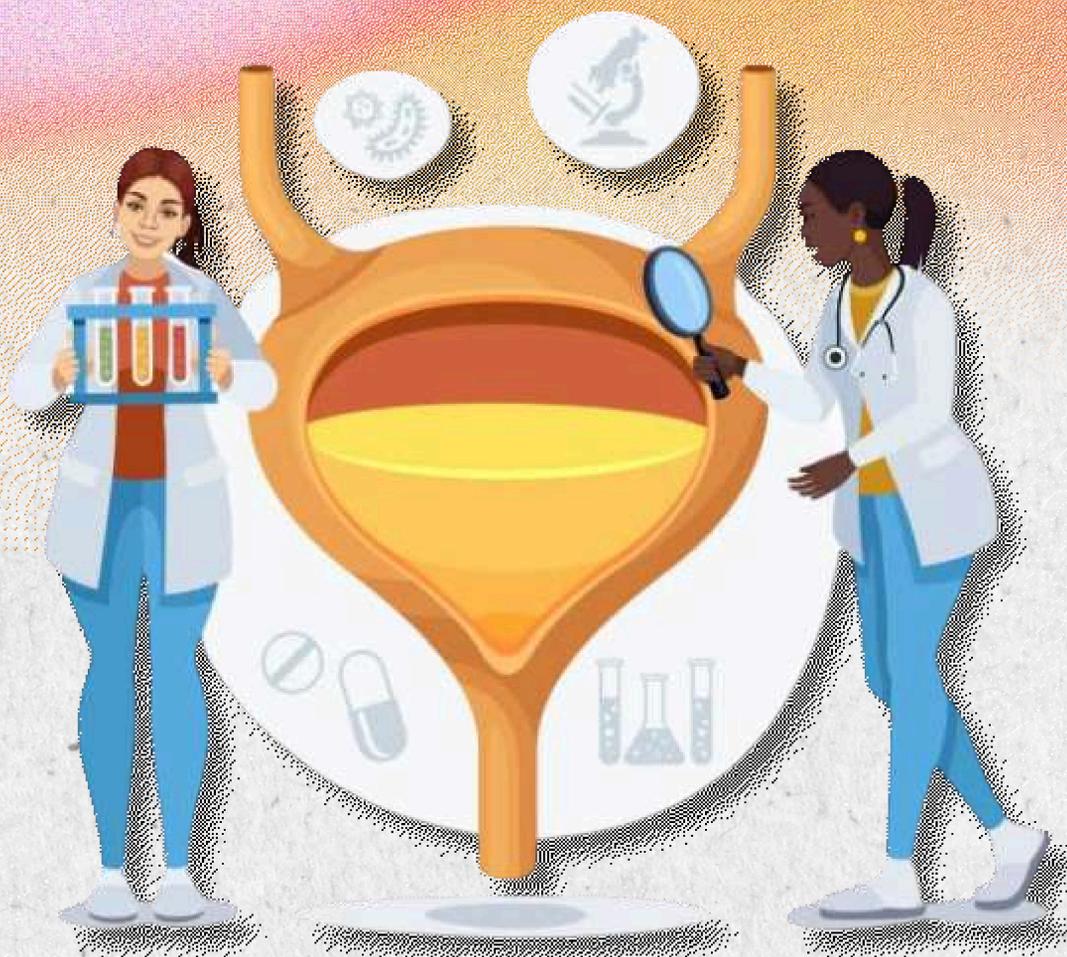


# **PERDER URINA NÃO É NORMAL E TEM TRATAMENTO!**

**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.**

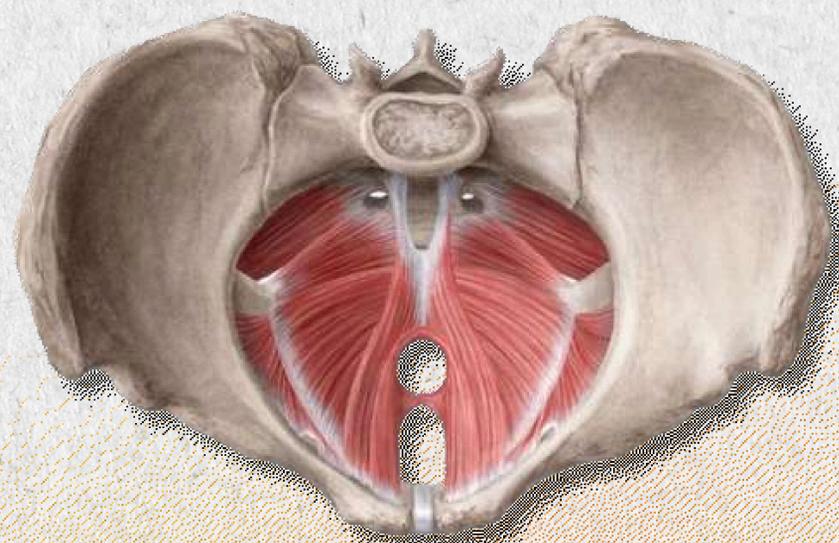
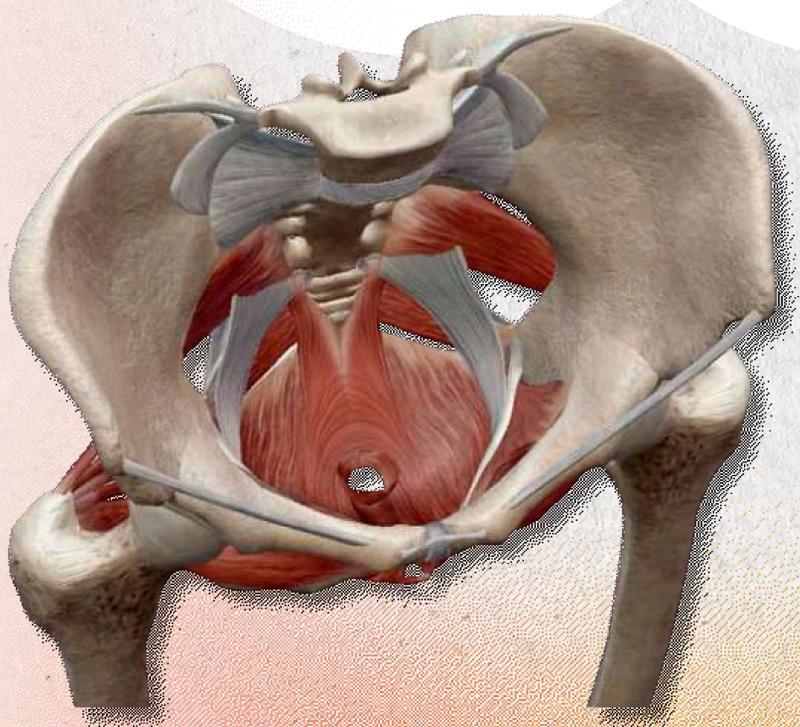
**Na presença de sintomas de perda urinária, busque atendimento médico para uma avaliação.**

**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.**

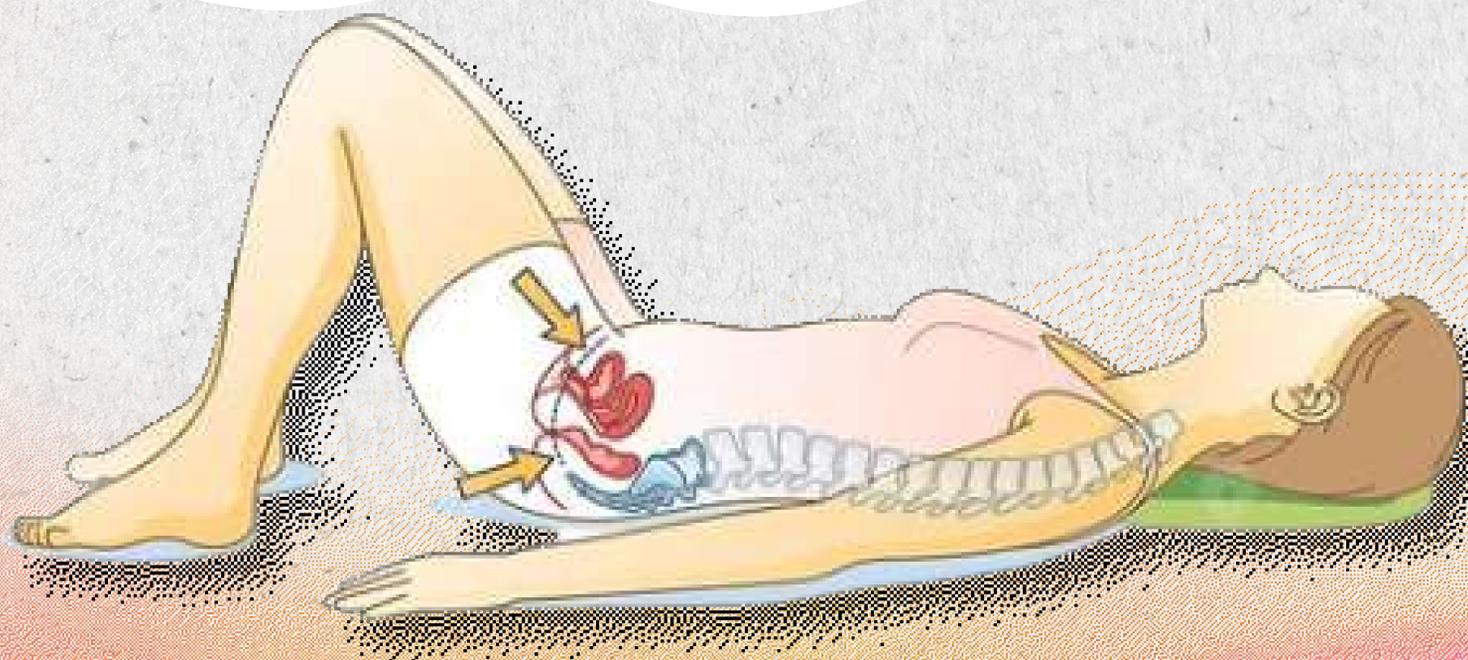


# FISIOTERAPIA PÉLVICA

## 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.

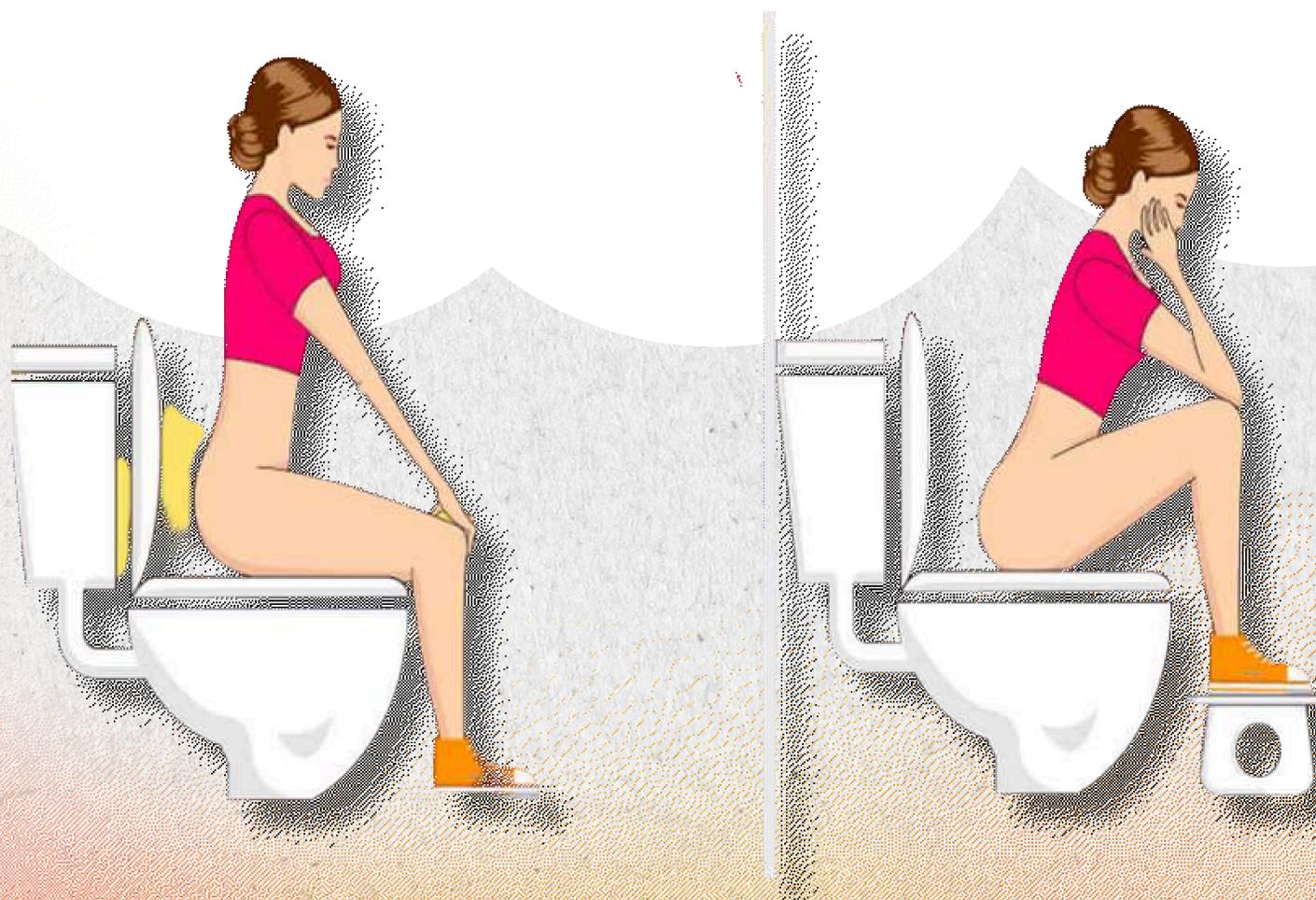


# MEDIDAS PREVENTIVAS

## 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.

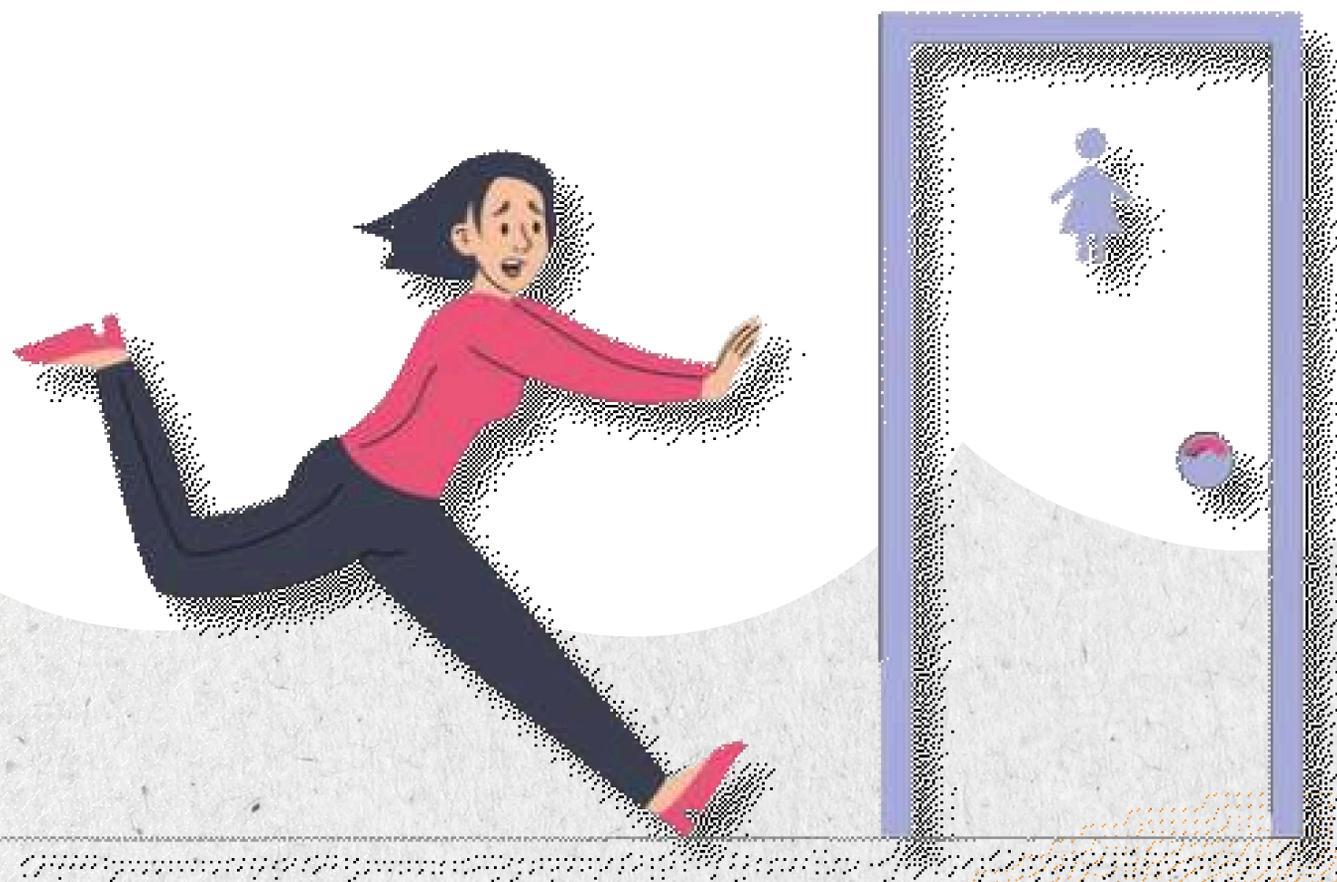
Realize a contração do assoalho pélvico sempre que espirrar, tossir ou a realizar esforços físicos.



# 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).**



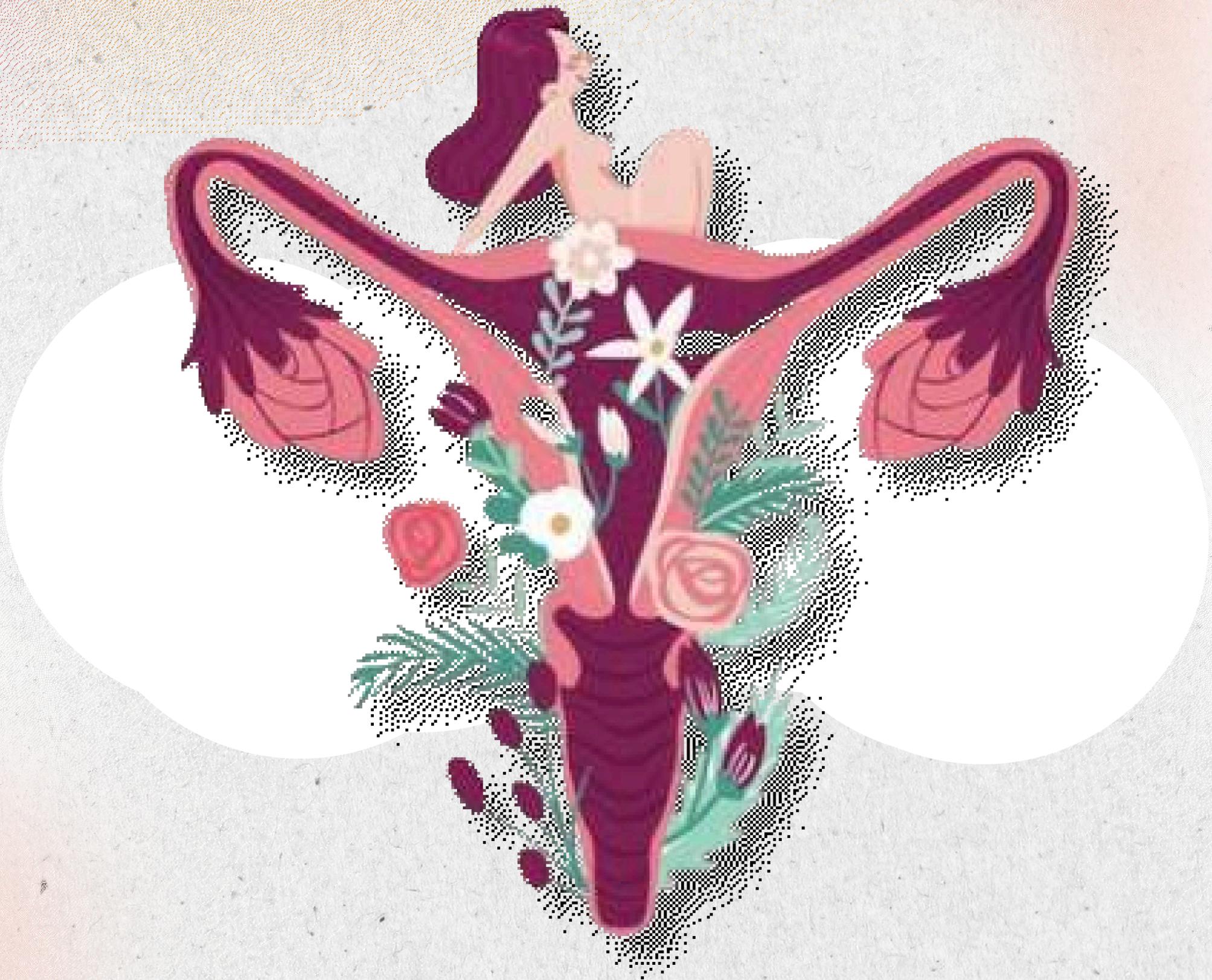
## **JOSÉ ANANIAS VASCONCELOS NETO**

**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