

Incontinente? Porquê?

A micção é controlada por vários músculos do sistema urinário.

Quando urinamos ocorre contração dos músculos da bexiga simultânea ao relaxamento dos da uretra, numa parceria conjunta.



No entanto, em determinadas situações (como espirrar, tossir ou rir) ocorre contração súbita dos músculos da bexiga. Se os músculos da uretra não conseguirem aguentar este aumento de pressão ocorre perda de urina.

Não se encontra sozinha, já que 25% a 45% das mulheres relatam estas queixas.



Elaborado por:
Tiago Rosado (IFG)
Atualizado por:
João Lima (IFG)

Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560-253 Torres
Vedras

Telefone: 261336373/771

E-mail: arandis.usf@gmail.com

Facebook: USF Arandis Torres Vedras



INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Um Problema Com Solução

2022

Que opções de tratamento?

Existem várias modalidades terapêuticas para tratar incontinência urinária, mas os exercícios de reforço muscular do pavimento pélvico (**exercícios de Kegel**) são a opção mais popular.

Estes exercícios baseiam-se em contrações cíclicas dos músculos que retêm a urina (pélvicos).

Os exercícios de Kegel podem ser incluídos na rotina diária.

Para identificar os músculos pélvicos:

- Tente interromper o fluxo de urina quando estiver a urinar. Se o conseguir fazer significa que está a utilizar os músculos corretos.
- Imagine que está a tentar impedir saída de gases. Contraia os músculos que utiliza numa situação dessas.

Exercícios de Kegel

Precisará de um local calmo onde se possa concentrar.

Deve **contrair** os músculos pélvicos lentamente **contando até 5** e depois **descontraia-os contando novamente até 5**.

Repita o ciclo **15 vezes, 3 vezes ao dia**.

Verifique se não está a usar os músculos abdominais nos ciclos.

Poderá fazer os exercícios em pé ou deitada.



Exercício complementar:

- Sente-se numa cadeira e coloque uma bola de tamanho médio entre os joelhos.

- Feche as pernas, apertando a bola e contando até 5 e abra as pernas sem deixar a bola cair. Repita 10 a 15 vezes, 3 vezes ao dia.



Outras Medidas

- Não fume ou ingira bebidas alcoólicas;
- Pratique atividade física/ caminhadas regulares;
- Ingira a dose diária recomendada de fibras, de modo a evitar obstipação;
- Controle o seu peso;
- Evite comidas que estimulem a bexiga (picantes, chá, café, adoçantes, chocolates e refrigerantes);
- Acesso fácil e regular a uma casa de banho.

Fale com o seu médico sobre a possibilidade de iniciar tratamento médico caso estas medidas não ajudem.

