

Incontinência Urinária na Mulher:



Conhecer para cuidar



Autora
Rafaella Aguiar Bezerra

Colaboradora
Beatriz Cordeiro de Marins Nunes Nogueira

Projeto gráfico
Rafaella Aguiar Bezerra
Beatriz Cordeiro de Marins Nunes Nogueira

Ilustrações
Designer Vetores by Canva
Ícones e ilustrações by Canva e Freepik

Revisora
Prof^a. Dr^a Audimar de Sousa Alves

Orientadora
Prof^a. Dr^a Michelle Christini Araújo Vieira

Coorientadora
Prof^a. Dr^a Kedma Magalhães Lima

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO
FRANCISCO - UNIVASF**
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EXTENSÃO
RURAL - PPGE_xR**

**ESTA CARTILHA EDUCATIVA É PRODUTO FINAL
DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO: "INFLUÊNCIA
DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA QUALIDADE
DE VIDA EM MULHERES DE ZONA RURAL".**

1º EDIÇÃO

JUAZEIRO- BA
2024



**ACESSE AQUI
A LEITURA
DESTA
CARTILHA**



Apresentação

Olá!

Nesta cartilha vamos falar sobre a incontinência urinária, uma condição de saúde caracterizada pela perda de urina de forma involuntária que atinge principalmente as mulheres.

Para algumas mulheres é difícil falar sobre o assunto, pelo constrangimento que sentem, não procuram ajuda de um profissional da saúde.

Por este e outros motivos, a incontinência urinária traz impacto negativo para a vida das mulheres, influencia o convívio social, limita a realização das atividades diárias e até mesmo a vida sexual.

Muitas mulheres acreditam que a incontinência urinária é uma condição normal do envelhecimento, não conhecem as causas e nem reconhecem a possibilidade de tratamento.

O objetivo desta cartilha é esclarecer suas dúvidas para que você possa prevenir ou tratar a incontinência urinária. Aqui, você terá orientações sobre o conceito, tipos de incontinência urinária e fatores associados a ela.

Abordaremos também mudanças nos hábitos diários, adoção de comportamentos saudáveis e realização do treinamento dos músculos do assoalho pélvico. Enfim, informações que ajudarão você a enfrentar ou prevenir essa disfunção.

Então, vamos começar!



Sumário

Vamos iniciar nossa conversa sobre Incontinência Urinária!	5
Mas o que é a Incontinência Urinária?.....	6
A Incontinência Urinária acontece da mesma forma para todas as mulheres?	7
Tipos de Incontinência Urinária.....	8
O que causa a Incontinência Urinária?.....	9
Vamos falar um pouco sobre o Assoalho Pélvico.....	10
Quais fatores podem contribuir para mulher ter Incontinência Urinária?.....	12
O que posso fazer para prevenir ou diminuir os sintomas?.....	15
Realizando a mudança de hábitos.....	17
Controlando a vontade de urinar.....	19
Percebendo os músculos do assoalho pélvico.....	21
Realizando o treinamento dos músculos do assoalho pélvico	23
Para finalizar nossa conversa.....	26
Referências.....	27





Vamos iniciar nossa conversa sobre **INCONTINÊNCIA URINÁRIA!**

**Alguma dessas
coisas acontecem
com você?**



- **Você perde xixi durante algum esforço como tosse, espirro ou atividade física?**
- **Ou sente um desejo incontrolável de urinar e tem escape de xixi antes mesmo de chegar ao banheiro?**
- **Você perde urina sem nenhum motivo aparente?**

**SE A
RESPOSTA
FOI SIM...**

**Você pode
estar com
Incontinência
Urinária!**





Mas o que é a INCONTINÊNCIA URINÁRIA?


É quando acontece a perda de urina de forma involuntária, ou seja, sem você querer.




Esta perda urinária pode ser quando você está realizando algum esforço ou quando sente um desejo incontrolável de ir ao banheiro e tem escape de xixi antes de chegar lá, ou pode ser sem motivo aparente.



Qualquer quantidade de urina perdida, por menor que seja, é considerada **INCONTINÊNCIA URINÁRIA.**



**FIQUE ATENTA:
APRESENTAR ESCAPE DE
URINA NÃO É NORMAL!**



A incontinência urinária acontece com mais frequência entre as mulheres.

Vamos conversar um pouco mais sobre isso?!





A incontinência urinária acontece da mesma forma para TODAS AS MULHERES?



NÃO.

A mulher pode apresentar perda urinária em diferentes situações do seu dia!

Os tipos de incontinência urinária são classificadas de acordo com os sintomas que a mulher esteja apresentando:

- Uma mulher pode perder xixi ao retirar uma sacola de compras do chão ou durante uma corrida;
- Outras, podem perder durante o sono;
- Algumas, podem não conseguir segurar a vontade de urinar até chegar ao banheiro;
- E, também, escape sem nenhuma causa específica.



Vamos agora falar um pouco sobre os tipos de incontinência urinária para você entender melhor?!

Tipos de Incontinência Urinária



INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

Quando acontece escape de urina aos esforços físicos: tosse, espirro, atividade física ou carregar objetos pesados, por exemplo.



INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE URGÊNCIA

Quando há um desejo repentino e muito forte de urinar e acontece de perder urina antes mesmo de chegar ao banheiro. Pode-se também fazer xixi muitas vezes durante o dia ou acordar muitas vezes à noite para ir ao banheiro.



INCONTINÊNCIA URINÁRIA MISTA



Ocorre perda de urina nas duas situações: escape de xixi em momentos de esforço físico e também com desejo incontrolável, difícil de segurar o xixi.

Para ter um diagnóstico de incontinência urinária é necessário a avaliação de um profissional de saúde, somente ele poderá orientar seu caso.



O que causa a INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

Vimos que a Incontinência Urinária acontece em cada mulher de maneiras diferentes, correto?!



Mas é válido destacar que há alguns fatores que ocorrem ao longo da vida da mulher que podem aumentar a possibilidade dela desenvolver a incontinência urinária.



Esses fatores podem:

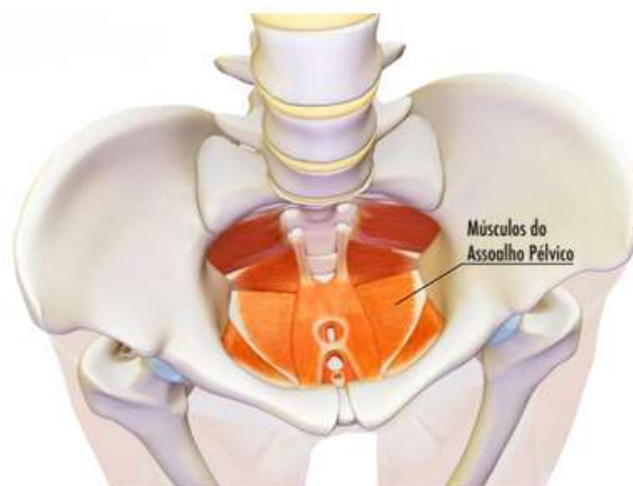
Causar o enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, geralmente devido a uma sobrecarga nessa região.



Levar a um funcionamento anormal da bexiga urinária, fazendo com que ela fique muito ativa ou mais sensível.

Vamos falar um pouco sobre o Assoalho Pélvico...

O assoalho pélvico é uma estrutura que está localizada na base da nossa bacia.



Músculos do Assoalho Pélvico

Ela é formada por muitos músculos e ligamentos que se “unem aos ossos” e sustentam os nossos órgãos, como útero, bexiga e intestinos.

O assoalho pélvico tem contribuições muito importantes em algumas funções do nosso corpo:

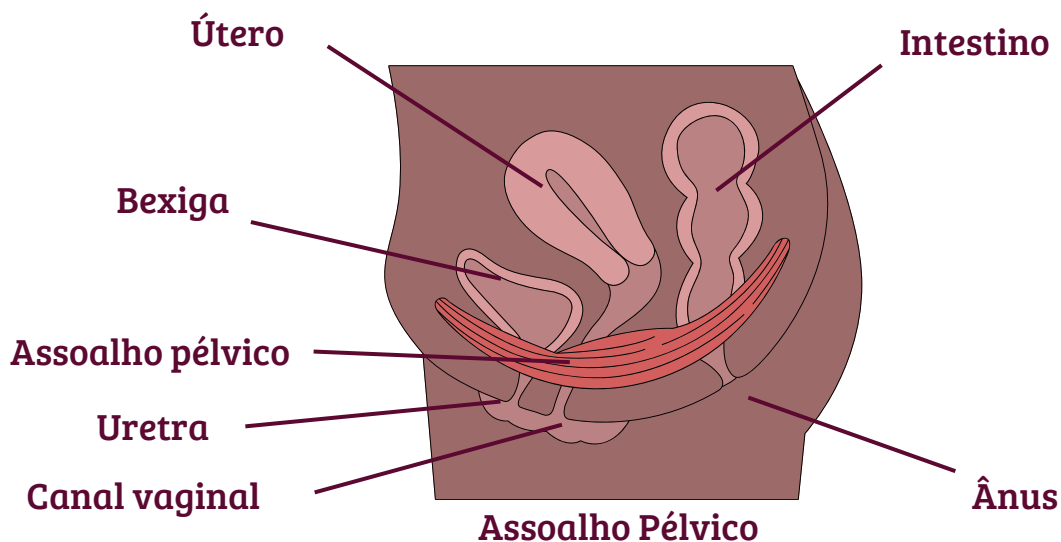
Ele é responsável por fixar a vagina e controlar os esfíncteres da uretra, vagina e ânus.

Esses esfíncteres nos ajudam a segurar a urina, as fezes e ter maior força na parede da vagina.

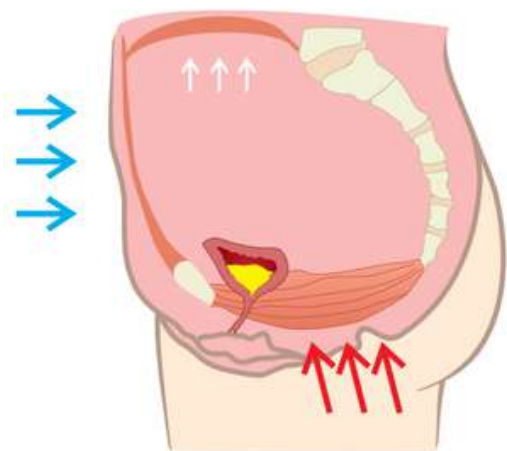


Portanto, o assoalho pélvico nos ajuda a:

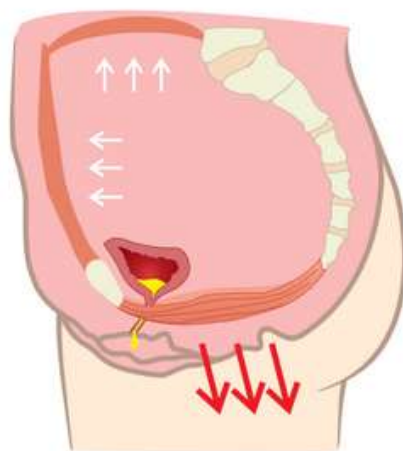
Eliminar urina (função de micção);
Eliminar as fezes (função de evacuação);
Função sexual.



Quando um fator causa enfraquecimento ou tensão excessiva no assoalho pélvico pode levar à perda involuntária de urina.



**Músculos fortalecidos
seguram o fluxo de urina**

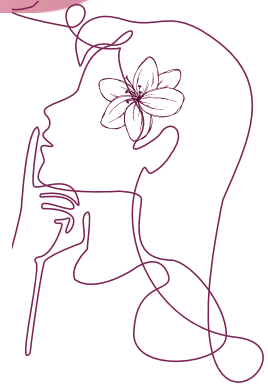


**Músculos enfraquecidos
não seguram o fluxo de
urina**



Quais fatores contribuem para mulher ter **INCONTINÊNCIA URINÁRIA?**

Muitos fatores podem contribuir para que as mulheres desenvolvam incontinência urinária, pois ao longo de sua vida algumas situações levam a sobrecarga do assoalho pélvico.



Por causa disso, as mulheres são as mais acometidas pela disfunção, independente da idade que ela possua.



Há alguns fatores que contribuem para a incontinência urinária que são próprios da mulher, como:

- ➔ Estrutura da pelve feminina;
- ➔ Gravidez;
- ➔ Histórico de partos;
- ➔ Diminuição de estrogênio após a menopausa.





Essa disfunção é mais frequente em mulheres:

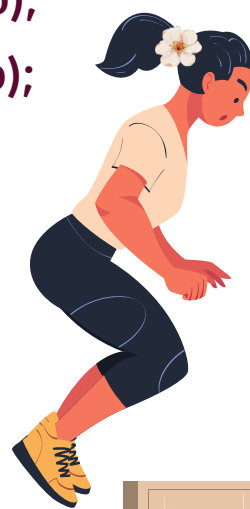


- Idosas;
- Histórico de muitos partos;
- Gestantes;
- Diabéticas;
- Predisposição genética.



Fatores que podem levar à incontinência urinária de esforço:

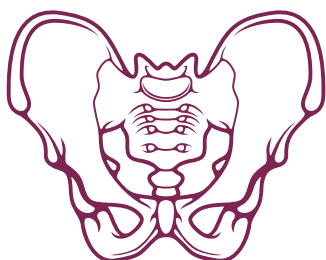
- Excesso de peso corporal;
- Histórico de muitos partos vaginais;
- Praticantes de exercícios físico de alto impacto (crossfit ou jump, por exemplo);
- Constipação intestinal (intestino preso);
- Tosse crônica.



Fatores que podem levar à incontinência urinária de urgência:



- Ansiedade;
- Estresse;
- Depressão;
- Mulheres que possuem infecção urinária;
- Consumo de irritantes da bexiga (caféina, alimentos apimentados, bebida alcoólica, refrigerante e sucos cítricos);
- Mulheres com disfunções neurológicas.



Incontinência Urinária de Esforço

geralmente acontece por fraqueza ou problemas com o Assoalho Pélvico.



Incontinência Urinária de Urgência

é causada frequentemente por problemas na bexiga urinária (que pode estar muito sensível ou mais ativa).






O que posso fazer para prevenir **OU DIMINUIR OS SINTOMAS?**



Na maioria dos casos podemos diminuir e prevenir os sintomas da incontinência urinária mudando alguns hábitos do estilo de vida e treinando a musculatura do assoalho pélvico.



**SÃO MEDIDAS SIMPLES
E QUE VOCÊ PODE
REALIZAR SOZINHA!**



QUE HÁBITOS DEVO MUDAR?



Alguns hábitos que estão relacionados ao estilo de vida da mulher podem contribuir para ocorrência de incontinência urinária.



Eles, geralmente, desencadeiam a atividade errada da bexiga tornando ela mais sensível ou ativa, como também sobrecarregam os músculos do assoalho pélvico.



São eles: o tabagismo, a alimentação, a obesidade, o intestino preso e alguns medicamentos.

A mudança de hábitos ajuda a mulher a minimizar os sintomas urinários.



O QUE É O TREINAMENTO DA MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO?



Nada mais são que exercícios de contrações da musculatura da região perineal (região da vagina e ânus), que têm por finalidade prevenir e diminuir a perda urinária.



São exercícios que ajudam a fortalecer o assoalho pélvico, que no decorrer do tempo, melhoram a função dos músculos do assoalho, com benefícios também para todas as estruturas e órgãos envolvidos (essa função nós já conversamos nesta cartilha, certo?!)

Vamos conversar melhor sobre isso?



Realizando a mudança de hábitos



Beba muita água:

Isso evita que bebidas e alimentos irrite sua bexiga, como também previne infecção urinária; **Não diminua o consumo de água por causa da incontinência urinária!**



Tenha uma alimentação saudável:

Coma mais frutas, verduras e legumes.

Relaxe seu corpo:

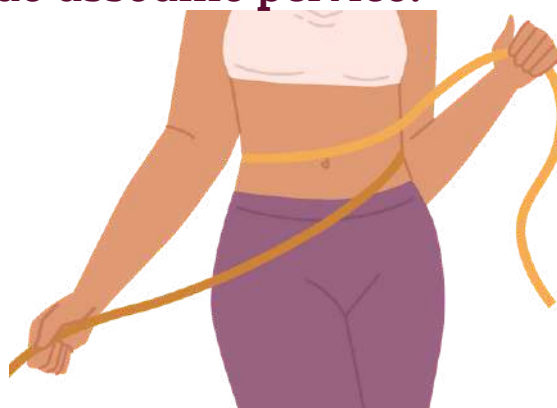
Isso vai te ajudar a relaxar o assoalho pélvico; Faça atividades de lazer, atividade física, meditação ou exercícios de respiração.

Faça banho de assento com água morna, isso te ajudará a relaxar!



Controle seu peso corporal:

O aumento de peso pode sobrecarregar os músculos do assoalho pélvico.

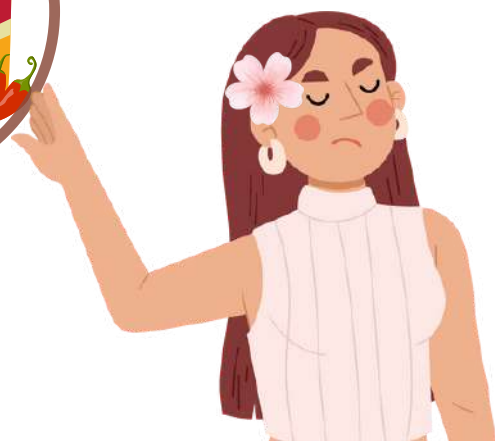


Reduza os irritantes da bexiga:

Retire aos poucos alimentos e bebidas que irritam a bexiga. Assim você percebe qual deles aumenta a sua vontade de ir ao banheiro.

Quais são esses irritantes?

Cafeína: café e chá preto;
Alimentos apimentados e muito condimentados;
Sucos cítricos: laranja, limão e abacaxi;
Refrigerantes ou outras bebidas com gás;
Bebidas alcoólicas.



Evite ter prisão de ventre

Sempre que possível consuma alimentos ricos em fibras e beba água.

O que posso consumir?

Todos os vegetais (frutas, verduras e legumes);
Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha);
Cereais integrais (aveia, linhaça, alimentos integrais);
Frutas com cascas e o bagaço.

Controlando a vontade de urinar

Tente se distrair quando tiver vontade de fazer xixi:



Realize outra atividade ou leia alguma coisa no momento para distrair a sua atenção desta vontade.



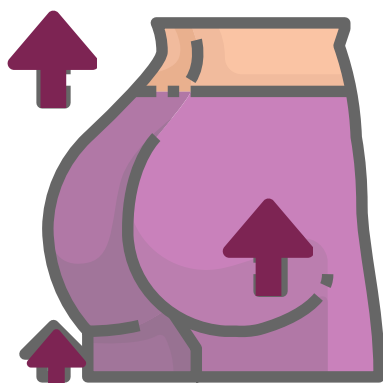
Relaxe quando vier a vontade forte de urinar:

Faça respirações profundas para te ajudar nisso. Ao respirar, puxe bem devagar e fundo o ar pelo nariz, e solte bem devagar o ar pela boca.



**Contraia os
músculos perineais
várias vezes:**

Faça algumas contrações fortes e rápidas dos músculos do assoalho pélvico (puxar o ânus para dentro como se fosse prender o pum e depois solte). Você terá mais informações sobre como fazer isso mais adiante nesta cartilha.



**Treine sua bexiga
para armazenar
mais urina:**

Se você percebe que vai ao banheiro em intervalos muito curtos e faz pouco xixi, tente segurar um pouco mais de tempo.

Anote os horários que você vai ao banheiro e tente aumentar aos poucos esses intervalos.

Por exemplo: Se programe para fazer xixi a cada duas horas, e depois, a cada semana, aumente este intervalo em mais alguns minutos.



Percebendo os músculos do assoalho pélvico



Antes de tudo, é importante que você tenha conhecimento e consciência dos seus músculos perineais para que realize os exercícios de forma adequada.

Nós já conversamos sobre a localização e função do assoalho pélvico, não foi mesmo?



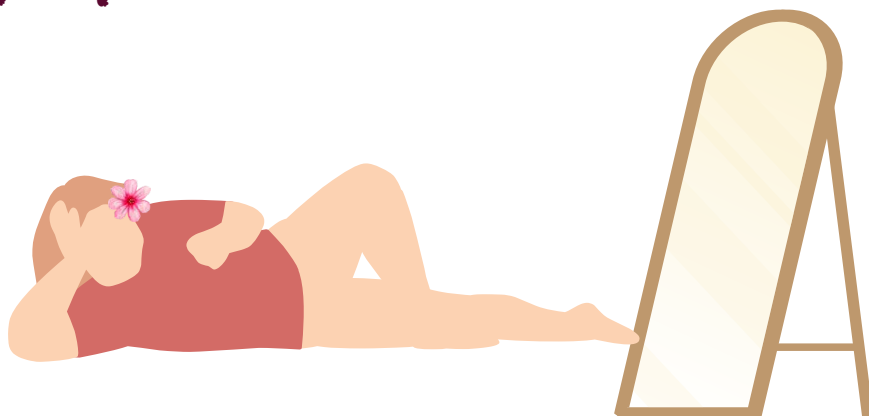
Então, vamos falar sobre como perceber os músculos perineais...



Antes de iniciar o treinamento muscular do assoalho pélvico, você pode tentar conhecer melhor a sua região perineal.



Que tal deitar e posicionar um espelho em frente a sua região pélvica?

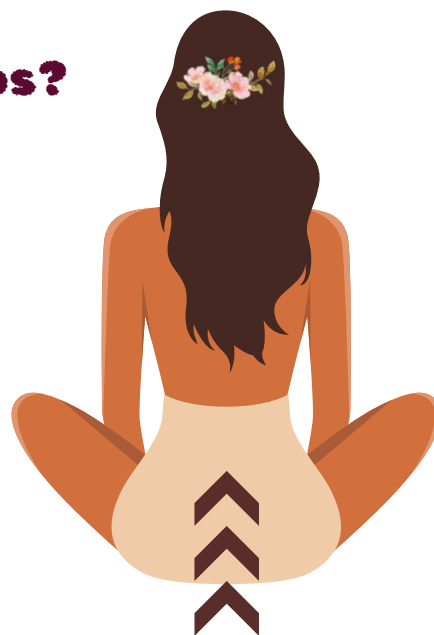


Assim, você visualiza e conhece melhor o seu corpo e pode observar também enquanto contrai os músculos perineais.

Mas como contrair esses músculos?



Tente contrair o seu ânus como se fosse segurar um “pum” e segurar o fluxo do xixi.



Dessa forma você percebe como ocorrem as contrações de forma correta também.

Realizando o treinamento dos músculos do assoalho pélvico

1

Realize o treinamento de forma confortável, sentada ou deitada, em um lugar tranquilo;



2

Tente relaxar o corpo, mantendo uma respiração tranquila;

3

Não prenda a respiração durante as contrações, respire normalmente;

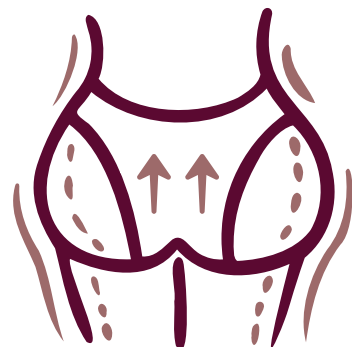


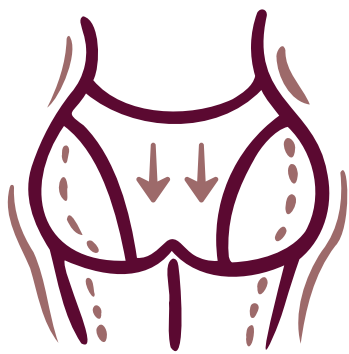
4

Dê atenção a região do ânus;

5

Contraia o ânus, puxando-o para dentro, como se estivesse segurando um pum;





6

Descontraia a musculatura anal e tente sentir o movimento de relaxamento;

7

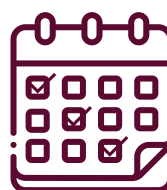
Observe bem para contrair apenas os músculos da região do ânus, sem usar os músculos da barriga, coxas ou bumbum;

8

Faça esse movimento de contração e relaxamento dez vezes seguidas;

9

Repita esse exercício três a cinco vezes por dia.



Esses mesmos movimentos podem ser realizados antes de situações que fazem você perder urina!

Realize esse movimento de contração dos músculos antes de fazer algum esforço: como espirrar, tossir ou levantar peso. Se você contrair antes do esforço vai conseguir controlar mais a perda de xixi.



Dicas Importantes

- Realize os exercícios diariamente;
- Separe um momento do seu dia para o treinamento (escolhendo um horário fixo ficará fácil você se comprometer e não esquecer!);
- Não prenda a respiração enquanto faz as contrações;
- Com o tempo você pode aumentar o tempo de contração e o número de repetições.

Você também pode praticar quando estiver fazendo coisas do seu dia a dia:

Na fila do supermercado ou do banco, enquanto espera o ônibus ou lava a louça.

O importante é você contrair os músculos do períneo para mantê-los fortalecidos!





Para finalizar NOSSA CONVERSA...

É importante ressaltar que todas as medidas discutidas aqui podem ser adotadas para mulheres com incontinência urinária ou também por aquelas que não têm, como uma forma de prevenção, já que vimos que todas as mulheres estão expostas ao risco de desenvolver incontinência urinária.

Esperamos que essa cartilha te ajude a conquistar novamente uma boa continência urinária e que você tenha uma vida com mais qualidade e liberdade.



**E não esqueça, se você perder urina
procure um profissional de saúde!**



REFERÊNCIAS

ABRAMS, P. et al. A. Incontinence. 6th ed. Tokyo: ICUD; 2017

ASSIS, G. M., SILVA, C. P. C, MARTINS, G. Proposal of a protocol for pelvic floor muscle evaluation and training to provide care to women with urinary incontinence. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2021, v. 55 [Acessado 8 Janeiro 2022] , e03705. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019033503705>>. Epub 31 Maio 2021. ISSN 1980-220X. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019033503705>.

ASSIS, G. M. et al. Prevenindo e tratando a incontinência urinária feminina. 1.ed. - Taubaté: Casa Cultura, 2020. 28 pág. / ISBN: 978.65.87059-26-6. Acesso em 22.01.24.

BO, K. et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2017;28(2):191-213.

BRASIL, Ministério da saúde. Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas incontinência urinária não neurogênica. 2020. Disponível em <http://portalms.saude.gov.br/protocolos-e-diretrizes>. Acesso em 22.01.24.



HAYLEN, B. T. et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J*, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 5-26, jan. 2010.

HIGA, R., LOPES, M. H. B. M.; REIS, M. J. Fatores de risco para incontinência urinária na mulher. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 187-192, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41723>>

MÉNDEZ, L.M.G. et al. Behavioral therapy in the treatment of urinary incontinence: quality of life and severity. *Fisioter mov* [Internet]. 2022;35(spe):e356014. Available from: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.356014>

MOURÃO, L.F. et al. Caracterização e Fatores de Risco de Incontinência Urinária em Mulheres Atendidas em uma Clínica Ginecológica. *ESTIMA*, v.15 n.2, p. 82-91, 2017.

