

## O que é Incontinência Urinária (I.U.)?

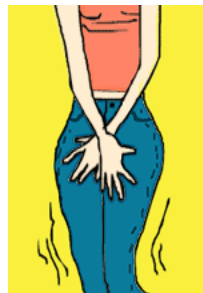
- ❖ É a perda de urina involuntariamente. O hábito de urinar é controlado por nervos e músculos do sistema urinário.



- ❖ A incontinência ocorre quando o estoque e o esvaziamento da urina da bexiga não funcionam de uma maneira coordenada.

### Causas da I.U.:

- ❖ Fraqueza dos músculos do períneo (assoalho pélvico)
- ❖ Contrações involuntárias ou deficiências no músculo da bexiga
- ❖ Alterações hormonais
- ❖ Alterações neurológicas



- ❖ Hiper mobilidade do colo da bexiga, entre outras.

### Você sabia que:

- ❖ Vários são os fatores que podem levar a isto: fumar, obesidade, muitas gestações, menopausa, entre outros.

### Principais tipos de I.U.



- ❖ **Incontinência de Esforço** - é a perda involuntária de urina que ocorre durante os momentos de tosse, risadas, espirros, carregar peso, subir escadas, exercícios, sem aviso prévio.

- ❖ **Incontinência de urgência** - ocorre quando um forte desejo de urinar é seguido imediatamente por uma contração involuntária da bexiga, resultando em perda de urina. Pode ocorrer durante o sono, após beber pequena quantidade de água, ou quando a pessoa ouve o barulho de água.



- ❖ **Mista** - ocorrem as duas juntas.

## Atuação Fisioterapêutica na I.U.

- ❖ A Fisioterapia consiste no fortalecimento do assoalho pélvico (períneo) e na reeducação do funcionamento da bexiga.
- ❖ No tratamento são utilizados diversos recursos a fim de promover o bem-estar do paciente, entre eles: cinesioterapia, eletroterapia, exercícios proprioceptivos, orientações e modernas técnicas prescritas após minuciosa avaliação de um fisioterapeuta.



### Orientações sobre os Hábitos Miccionais

- ❖ Não se deve ir ao banheiro "como simples prevenção" é necessário que ocorra o enchimento normal da bexiga para uma função vesical normal.



- ❖ Beber de 6 a 8 copos de 250 ml de líquido por dia. Uma diminuição na quantidade de líquidos não reduz a incontinência e pode agravá-la, pois a urina concentrada é irritante para a bexiga.

- ❖ Acordar para ir ao banheiro a noite é normal em crianças e idosos. Em adultos jovens nem sempre.



- ❖ Urinar de 6 a 8 vezes em um período de 24 h com uma ingestão normal de líquidos.

- ❖ O intervalo de ir ao banheiro é de 2 a 5 h.

- ❖ Agachamento sobre o vaso sanitário pode resultar em esvaziamento incompleto da bexiga. Procure sempre sentar no vaso sanitário.



- ❖ Muitos líquidos conseguem irritar a bexiga, os mais comuns são os com cafeínas (café, chá, coca-cola, medicações, chocolate), álcool, bebidas gaseificadas, nicotina, adoçantes artificiais e frutas cítricas. Procure diminuí-los.



## FACULDADES INTEGRADAS FAFIBE CURSO DE FISIOTERAPIA

Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325  
CEP: 14700-000 - Bebedouro - SP  
Fone (17) 3344-7100  
Home-page: [www.fafibe.br](http://www.fafibe.br)

### Estágio Supervisionado de Fisioterapia em Saúde Pública



Acadêmica  
Ana Cláudia dos Santos

Orientadores  
Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Carolina Sartorato Beleza  
Prof<sup>ª</sup>. MSc. Elaine Leonezi Guimarães  
Prof. MSc. Leonardo César Carvalho

# Incontinência Urinária e Orientações sobre Hábitos Miccionais

