

# Incontinência *urinária*

O problema que afeta 10 milhões de brasileiros pode ser amenizado com cuidados básicos e exercícios especiais. Aprenda quais são e como fazer isso

por Cinthia Quadrado

**C**onhecida pela perda involuntária de urina, a incontinência urinária (IU) afeta pessoas de todas as idades, sendo duas vezes mais comum no sexo feminino, revela a Sociedade Brasileira de Urologia. Acomete ainda mais a população mais velha: de 30 a 60% das pessoas com idade superior a 60 anos. “Em alguns casos, há a incontinência por esforço, isto é, a pessoa não consegue segurar a urina ao tossir, espirrar ou rir. Em outros, a vontade é tão forte que não dá tempo de chegar ao banheiro, o que caracteriza a IU de urgência. Em comum, todas as situações atrapalham o bem-estar físico, emocional, psicológico, social e até sexual”, afirma Lilian Fiorelli, ginecologista da Alira Medicina Clínica (SP). Segundo o resultado de uma pesquisa da Universidade Federal de São Paulo, 53% das mulheres com o quadro também apresentam disfunções sexuais e 10% delas classificam como ruim a sua qualidade de vida.

## Causas

“No quadro da IU por esforço, pode ser por excesso de peso, que sobrecarrega a região do assoalho pélvico, do abdome e da pelve; gestações e partos, pois fragilizam as estruturas musculares; ou menopausa, que diminui a força da musculatura por conta da alteração da produção de estrogênio”, explica Maria Alice Lelis, enfermeira especialista em incontinência urinária e consultora da SCA do Brasil (SP), empresa responsável por produtos e serviços relacionados à incontinência urinária. Aqui, o problema está na sustentação da bexiga, já que os músculos não aguentam o órgão e a pressão interior dela supera a resistência uretral. Já a IU de urgência é consequência de infecção urinária, bexiga hiperativa ou efeitos colaterais de remédios diuréticos.



*Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), 35% das mulheres após a menopausa sentem os sintomas da incontinência depois de fazer algum esforço*

## Fatores de risco

“Para a incontinência de esforço, qualquer fator que aumente a pressão na barriga pode piorar o quadro, como a obesidade. Assim, o ideal é eliminar os quilos extras para não sobrecarregar a região. Já em relação à bexiga hiperativa, alimentos condimentados, frutas cítricas e refrigerantes podem ser fatores de piora porque eles estimulam mais às idas ao banheiro”, argumenta André Cavalcanti, urologista e professor da UniRio (RJ).



Laranja e limão são diuréticos e influenciam o sistema urinário. Assim, evite o consumo

## Tratamentos

No caso da IU por esforço são recomendados exercícios capazes de contrair a musculatura da pelve, dando mais sustentação à uretra. “Outra opção é a cirurgia com *sling* feita pelo Sistema Único de Saúde (SUS)”, diz André. Nela, é aplicada uma tela sintética (ou do próprio tecido do paciente) abaixo da uretra, dando mais suporte ao canal e evitando a perda do xixi. No caso da bexiga hiperativa, os exercícios são associados a outras medidas: com o acompanhamento médico, podem ser usados medicamentos (anticolinérgicos que evitam a contração intensa da bexiga) ou a aplicação de toxina botulínica no órgão para fazer com que a musculatura relaxe e a bexiga fique menos ativa. Desde janeiro de 2016, esse tratamento integra o rol de cobertura obrigatório pelos planos de saúde.

## Faça em casa!

**Exercícios de alongamento e pilates de solo são boas opções de atividades para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico. “Isso porque os movimentos de elevação do quadril e de contração da lombar são ótimos**

- No chão, deite-se de barriga para baixo e eleve o tronco usando os braços como apoio. Force a lombar para trás e contraia bem os glúteos. Fique nessa posição por 10 segundos. Volte. Repita a sessão três vezes ao dia.



**no tratamento da incontinência urinária, além de serem prazerosos e proporcionarem bem-estar para as praticantes”, conta Sabrina de Souza, professora e diretora da Ritmo Espaço de Dança (SP). Aprenda a fazer em casa!**

- Deite-se de costas no chão e com as pernas flexionadas e apoiadas no solo, eleve o quadril para cima, usando a força da lombar e do abdome. Fique na posição por 10 segundos. Volte. Repita o movimento três vezes ao dia.



*Estudos provam que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico também aumenta o desejo sexual e melhora o desempenho na cama*

## No trânsito, em casa, no trabalho...

De pé ou sentada, contraia os músculos do ânus e da vagina, como se estivesse segurando ao máximo o xixi, pelo menos por 10 segundos. Depois, solte devagar, demorando o mesmo tempo que ficou 'prendendo'. Faça o exercício 15 vezes e repita a série três vezes ao dia.

## Sem cortes, sem dores

“Outra opção de tratamento para quem tem IU por esforço é o Erbio Fotona, procedimento a laser feito por um dermatologista após aval do ginecologista. “Primeiramente, um creme anestésico é aplicado na vagina 30 minutos antes. Depois, por meio de uma ponteira as paredes vaginais são estimuladas, há uma melhora na hidratação e na formação de colágeno e, assim, a estrutura do assoalho pélvico é reabilitada e a

incontinência urinária diminui. Em média, são necessárias três sessões com intervalo de 4 a 6 semanas entre cada uma, mas os resultados são percebidos após a segunda aplicação”, diz Inaê Cavalcanti, dermatologista da Dom Medicina Personalizada (SP). Como é feito sem cortes, não há dores durante a cirurgia ou no pós-operatório. A mulher pode voltar às atividades três dias após o tratamento e o preço médio é de R\$ 1.200 por sessão.