

**Autor:** Helena Sofia Marques

**Última atualização:** 2016/06/14

**Palavras-chave:** Incontinência urinária, Incontinência urinária de esforço, Incontinência urinária de urgência, Trato urinário, Doenças da bexiga

## Resumo

A incontinência urinária caracteriza-se pela perda involuntária de urina. Afeta cerca de 20% da população portuguesa com mais de 40 anos, mais frequentemente no sexo feminino. Existem diferentes tipos, sendo as mais comuns a Incontinência urinária de esforço, de urgência ou mista.

Os exercícios de Kegel, a diminuição do peso, resolução da obstipação e não fumar são algumas das medidas protetoras. Atualmente existem fármacos e técnicas cirúrgicas que permitem a cura em mais de 90% dos casos.

## Incontinência urinária

A incontinência urinária é uma doença que resulta da incapacidade de controlar a saída de urina. Pode manifestar-se em qualquer idade, mas é mais comum à medida que a idade avança.

## Epidemiologia

A incontinência urinária afeta 20% da população portuguesa com mais de 40 anos. Entre os 45 e os 60 anos a proporção de casos é de 1 homem afetado para cada 3 mulheres. Mais de metade das pessoas internadas em lares sofre de algum tipo de incontinência urinária.

## Fatores de risco

- **Idade, predisposição familiar e a etnia.**
- **Obesidade, prisão de ventre** (obstipação), **tabagismo, café e bebidas alcoólicas**
- Nas mulheres, a **menopausa**, os **fatores obstétricos e ginecológicos** como gravidezes múltiplas, paridade, recém-nascidos muito pesados (> 4Kg), prolapsos genitais (descida de órgãos pélvicos como o útero, bexiga ou reto) são potenciais fatores de risco.
- Ter sido submetido a **cirurgia pélvica**, ou **radioterapia**
- Apresentar **anormalidades anatómicas e neurológicas** (AVC, doença de Parkinson, mielopatias, ?)
- Alguns **medicamentos** - diuréticos, sedativos, relaxantes musculares

## Tipos de incontinência urinária

---

Existem diferentes tipos de incontinência urinária, que se podem manifestar de uma forma ligeira, ocasional ou de forma mais grave e persistente.

De uma forma geral, podemos dizer que existem 3 grandes grupos principais de incontinência urinária (IU):

**Esforço, Urgência ou Mista.**

No entanto, existem outros tipos como a incontinência por extravasamento, total, funcional, noturna (enurese), psicogénica, entre outros.

IU esforço	IU mista	IU urgência
<b>Perda de urina desencadeada por esforços</b>		<b>Incapacidade de adiar a micção após sentir vontade súbita de urinar</b>
<b>Exemplos: Tossir, espirrar, saltar, correr, pegar em pesos</b>	<b>Caracteriza-se pela combinação de sintomas de esforço e de urgência</b>	<b>Mais frequente aparecer com o envelhecimento</b>
<b>Mais frequente nas mulheres pós menopausa e nos homens submetidos a cirurgia da próstata</b>		<b>Pode estar associada a doenças neurológicas</b>
		<b>A bexiga hiperativa pode dar sintomas semelhantes</b>

## Interferência na qualidade de vida

---

A incontinência afeta significativamente o bem-estar da pessoa.

Além dos sintomas físicos incomodativos, poderá ter repercussão sobre as relações sociais e comportamentais, gerando receio e desconforto em frequentar locais públicos ou mesmo em sair de casa.

Atualmente existem tratamentos eficazes: É importante comentar os sintomas com o médico assistente.

## Diagnóstico

---

O diagnóstico faz-se essencialmente pelos sintomas, mediante a colheita de uma história clínica completa e exame físico.

Em alguns casos poderá ser necessário solicitar outros exames, em função da sintomatologia, como análises de sangue e urina, ecografia pélvica, ginecológica, prostática, entre outros.

## Tratamento

---

- As **alterações comportamentais**, como a evicção de alimentos irritantes para a bexiga como o álcool, café

e tabaco, resolução da prisão de ventre, controlar o peso, micção temporizada, isto é, programar intervalo de tempo fixo para urinar (por exemplo, de 2/2 horas), são alguns dos conselhos gerais.

- Nas **mulheres pós-menopáusicas**, o médico assistente poderá propor a aplicação de um creme vaginal com estrogénios.
- Os **exercícios de Kegel** são exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica.

Consistem na contração seriada dos músculos que contraem a vagina e o ânus. Para perceber quais os músculos que contraem, poderá experimentar interromper a micção. Este procedimento não deverá ser prática constante, apenas serve para perceber quais os músculos que deve contrair.

Os **exercícios de Kegel** devem ser iniciados com a bexiga vazia. Deve começar por contrair os músculos durante 5 seg e relaxar 10 seg. Deverá repetir este exercício 10 vezes. Para obter melhores resultados, deverá ser feito 3 vezes ao dia. Podem ser feitos durante a execução das tarefas do dia-a-dia, no seu local de trabalho.

São importantes na prevenção e no tratamento na incontinência.

- Para os casos de incontinência de urgência existem diferentes **medicamentos** com eficácia que podem resolver o problema.
- Na incontinência de esforço também há medicação que poderá ajudar, como os cremes vaginais e alguns antidepressivos. No entanto, a cirurgia apresenta melhores resultados. Existem diferentes **métodos cirúrgicos**, sendo a colocação de uma rede sintética debaixo da uretra, o procedimento mais frequente. Em último recurso existe a possibilidade de colocação de esfíncteres urinários artificiais, sendo este procedimento reservado a casos particulares.
- Em última análise, a utilização de **pensos** ou **cueca absorvente** ou mesmo **fralda** pode ser uma solução útil para muitas pessoas. Para os homens existem sistemas coletores adaptáveis ao pénis que permitem a recolha da urina.

Estes sistemas são uma possibilidade em algumas situações mas não devem ser encarados como a melhor solução e muito menos como a única solução para a incontinência.

## Conclusão

---

A incontinência urinária têm elevado impacto na qualidade de vida.

Os tratamentos disponíveis podem curar mais de 90% dos casos.

Não hesite em contactar o seu médico assistente.

## Referências recomendadas

---

- FRAGA, Avelino. Urologia em medicina familiar ? Incontinência urinária. 2010

- Incontinência urinária. Associação Portuguesa de Urologia (APU) e Associação Portuguesa de neurorradiologia e uroginecologia (APNUG). 2013
- SILVA, Ana Isabel, ALMEIDA, Carla, AGUIAR, Helder, NEVES, Margarida, TELES, Maria João. Prevalência e impacto da incontinência urinária na qualidade de vida da mulher. 2013. RPMGF. 29(6): 364-76

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***