

Muitas mulheres apresentam queixas relacionadas com a bexiga ao longo da vida.

A frequência miccional, a urgência e a incontinência urinária de urgência estão entre os sintomas mais comuns.

Frequência miccional significa que a pessoa urina mais do que sete vezes durante o período em que está acordada. A noctúria refere-se ao facto da pessoa acordar mais do que uma vez para ir urinar durante a noite. Urgência é o desejo súbito e imperioso de urinar, de tal forma que a pessoa precisa de ir **imediatamente** à casa de banho.

Incontinência urinária de urgência é a perda involuntária de urina precedida pela urgência miccional.



Treino vesical

UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira

4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n

Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

Fonte: IUGA (International Urogynecological Association)

O treino vesical

O treino vesical tem como objetivo ensinar a pessoa a readquirir o controlo sobre o reflexo da micção. Pesquisas demonstraram que muitas mulheres deixam de experimentar episódios de urgência, incontinência urinária de urgência e de aumento da frequência urinária com o treino vesical.

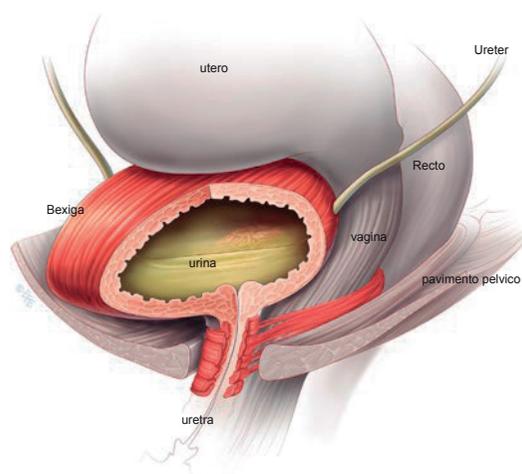
Como readquirir o controlo sobre a bexiga?

- O treino vesical ajuda a aumentar o intervalo entre as micções, bem como controlar a urgência urinária de modo a que a pessoa volte a ter controlo sobre a sua bexiga.
- Uma parte importante do treino vesical é aprender a entender as mensagens enviadas pela bexiga, diferenciando entre aquelas que são importantes e as que devem ser ignoradas. O treino vesical também ajuda a reconhecer quando a bexiga está cheia e quando não está.
- Deve ser sublinhado que readquirir o controlo sobre a micção leva tempo e será necessário paciência, esforço e disciplina. De modo geral a melhoria dos sintomas vai demorar no mínimo duas semanas para começar a ser apercebido e o controlo vesical só deve ocorrer após três meses ou mais.

Como controlar a frequência urinária?

- Analise o seu diário miccional. Quantas vezes necessita de urinar durante o dia? Se o intervalo entre as micções for menor que duas a três horas, deve tentar aumentar esse intervalo aos poucos. Um exemplo será: se necessita urinar a cada hora, experimente aumentar esse intervalo inicialmente em quinze minutos. Caso ocorra urgência miccional antes do intervalo estabelecido, adopte algumas das estratégias que vamos ensinar para controlar os sintomas e conseguir alcançar o seu objetivo.
- Se o intervalo inicialmente estabelecido for alcançado, mantenha-o durante três a quatro dias e aumente novamente o intervalo. O objetivo é alcançar um intervalo confortável durante o dia de duas a três horas entre as micções.
- Evite ir à casa de banho urinar de forma profilática. Um exemplo será: quando se interroga se precisa de ir à casa de banho ao sair de casa – se foi há vinte minutos, talvez não há necessidade de ir novamente.

Bexiga normal, parcialmente cheia e relaxada



A bexiga normal suporta confortavelmente 400 ml, o equivalente a dois copos cheios

Como controlar a urgência urinária e a incontinência urinária de urgência

Tente as estratégias e descubra quais as que funcionam melhor:

- Force os músculos do períneo e durante o máximo tempo possível, até que a sensação de urgência urinária desapareça (contração lenta, forte e mantida). Isto ajuda a manter a uretra fechada e consequentemente previne a perda de urina.
- Tente contrair rapidamente e com força os músculos do períneo e a seguir relaxar. Repita as contrações várias vezes, até controlar a urgência urinária. Para algumas pessoas, várias contrações rápidas e fortes funcionam melhor do que uma contração mantida.
- Tente manter a região do períneo sob pressão. Pode conseguir este efeito cruzando-se as pernas ou sentando-se numa superfície dura. O cérebro vai interpretar que a saída da bexiga está fechada e que o esvaziamento deve ser adiado.
- Tente distrair a sua mente contando por exemplo de 100 a 0.
- Tente mudar de posição - em alguns casos, inclinar-se para frente diminui a sensação de urgência.
- Procure não caminhar e manter-se no mesmo lugar até passar a urgência urinária.
- Não faça movimentos bruscos, pois podem piorar a urgência urinária.

Antes de começar

O primeiro passo é afastar a possibilidade dos sintomas serem causados por uma infeção urinária, através de exames de urina solicitados pelo seu médico.

O próximo passo é preencher um diário miccional, ferramenta que permite avaliar o número de micções, quantidade e tipo de líquidos ingeridos bem como os episódios de urgência e de incontinência urinária de urgência. Geralmente realiza-se um diário miccional antes e um depois do tratamento para avaliar os efeitos da terapêutica instituída.

A taxa de sucesso

O treino vesical (associados com os exercícios perineais, quando indicados) beneficia uma em cada duas a três mulheres com urgência urinária e a incontinência urinária de urgência. Saliente-se que tais hábitos e estratégias devem ser mantidos durante toda a vida.

Dicas adicionais

A obesidade, a obstipação e a tosse crónica (asma, bronquite) podem piorar de forma significativa a perda de urina e portanto estas condições clínicas devem estar controladas. Alguns medicamentos também podem piorar os sintomas. Tais medicamentos devem ser evitados, se possível, e somente tomados com autorização médica.

- Procure ingerir líquidos em pequenas quantidades ao longo de todo o dia. A ingestão em grande quantidade de líquido aumenta o risco de ir urgentemente à casa de banho.
- Algumas bebidas podem irritar a sua bexiga. Evite bebidas alcoólicas e aquelas que contenham cafeína (chá, refrigerantes do tipo cola, achocolatados e energéticos). Tais bebidas parecem irritar as paredes da bexiga causando um agravamento dos sintomas em algumas pessoas. Tente reduzir a ingestão de bebidas que contenham cafeína para 1/2 copos por dia.
- Evite ingerir líquidos 2h antes de se deitar para dormir.

Diário Miccional

Hora	Bebida	Urina	Urgência	Atividade	Mudança de penso	Mudança roupa int.	Mudança roupa ext.