

Dia Mundial da Incontinência Urinária

Rui J. Matos, Patrícia P. Campos

Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, Edifício 30 Agrad do Crasto – Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro

Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, Unidade de Cuidados na Comunidade

Rua 25 de Abril, 3850-004 Albergaria-a-Velha

Resumo – A Associação Portuguesa de Urologia afirma que 1 em cada 5 portugueses com mais de 40 anos sofre de incontinência urinária, sendo esta uma situação alarmante. Existem vários tipos de incontinência, mas as que se verificam mais habitualmente são a de esforço e a de urgência. Os tratamentos são eficazes quando o diagnóstico é realizado atempadamente. Por isso, é necessário que se adotem estilos de vida saudáveis para que este seja um problema menos recorrente na nossa sociedade.

I. Introdução

O Dia Mundial da Incontinência Urinária é celebrado a 14 de março, e tem como principal objetivo sensibilizar a população para esta doença.

A incontinência urinária é frequentemente desvalorizada pelas pessoas e, conseqüentemente, pouco avaliada e tratada. Segundo a Associação Portuguesa de Urologia (2010) existem alguns mitos de que este problema é característica da idade, e de que os tratamentos que existem não são eficazes, porém se a avaliação deste problema for feita a tempo, e realizado o respetivo tratamento, a taxa de sucesso nestes casos é bastante elevada.

Estima-se que mais de 60 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de incontinência urinária e, em Portugal, os números poderão ser um pouco alarmantes, visto que 1 em cada 5 portugueses acima dos 40 anos sofre de incontinência. Traduzido em percentagem observa-se que 20% da população acima dos 40 anos sofre de incontinência. Para além destes valores, é importante referir que a

população mais afetada continua a ser a das mulheres, em que 33% com mais de 40 anos apresentam sintomas de incontinência.

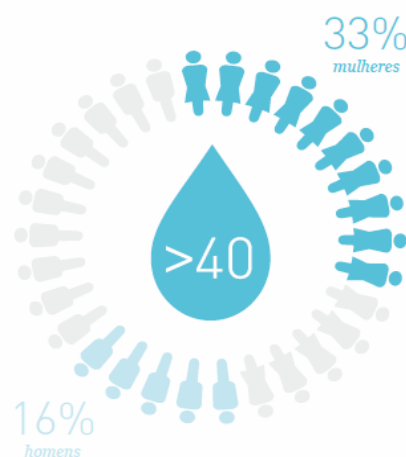


Fig.1 – População afetada pela incontinência segundo a Associação Portuguesa de Urologia.

Devido ao envelhecimento da população portuguesa, e com o aumento da esperança média de vida, a tendência é que estes valores aumentem, e daí a prevenção ser muito importante, para que o número de casos não continue a aumentar ao longo dos anos.

II. Incontinência Urinária

Inicialmente é necessário perceber quais os mecanismos fisiológicos do sistema urinário, e então numa segunda fase descrever mais detalhadamente este problema e as suas diferentes vertentes.

A. Como funciona o aparelho urinário?

De acordo com Jord & Carrinho (2013), inicialmente, a urina é produzida pelos rins e armazenada na bexiga antes de ser eliminada através da uretra, que se mantém fechada graças a diversos músculos. Quando urinamos os

músculos da bexiga contraem-se para que a urina saia do seu interior e, ao mesmo tempo, os nossos músculos relaxam para que a uretra abra e a urina possa sair.

Quando não há um bom funcionamento dos músculos da bexiga e da uretra, o controlo das perdas de urina é afetado.

B. O que é a Incontinência Urinária?

Segundo a Associação Portuguesa de Urologia (2010), a incontinência é um problema que resulta da incapacidade em armazenar e controlar a saída da urina da bexiga. Esta é caracterizada por perdas de urina involuntárias e pode ocorrer de diversas formas, ou seja, pode acontecer ocasionalmente ou de forma mais regular.

C. Que tipos de incontinência existem?

Segundo Jord & Carrinho (2013), devem-se ter em conta seis tipos de incontinência urinária.

* Incontinência de esforço – as perdas de urina ocorrem quando os músculos do pavimento pélvico estão enfraquecidos e há pressão exercida sobre a bexiga. Pode ocorrer quando um indivíduo se ri, tosse, espirra ou pega em algo pesado e é mais habitual nas mulheres entre os 45 e os 65 anos;

* Incontinência de urgência – as perdas de urina ocorrem de forma repentina, em que há vontade súbita e repetida de ir à casa de banho. Esta pode estar associada ao envelhecimento e ao avanço da idade, mas pode surgir em idades mais jovens devido a doenças neurológicas ou a causas desconhecidas;

* Incontinência mista – ocorre incontinência urinária de esforço e de urgência;

* Incontinência funcional – as perdas de urina surgem quando ocorre alguma lesão neurológica mais grave ou uma demência, ou seja, há incapacidade por parte do doente;

* Incontinência por extravasamento – as perdas ocorrem quando a bexiga suporta grandes quantidades de urina e a pressão da mesma é demasiado grande, e ultrapassa a resistência da uretra. Nestes casos, a pessoa não consegue chegar a tempo à casa de banho;

* Incontinência noturna – as perdas de urina ocorrem durante o sono e pode acontecer na idade adulta, sendo mais frequente em crianças.

D. Quais as causas da incontinência?

De acordo com Jord & Carrinho (2013) as perdas de urina poderão ocorrer temporariamente ou de uma forma mais prolongada.

Relativamente às causas temporárias destacam-se: (1) infeções urinárias; (2) ingestão de líquidos em excesso; (3) ingestão de cafeína, álcool e diuréticos; (4) ingestão de bebidas gaseificadas. No caso das causas permanentes destacam-se as seguintes: (1) músculos da bexiga enfraquecidos; (2) cancro e/ou pedras na bexiga; (3) perda de estrogénios (menopausa); (4) cirurgia de extração do útero (histerectomia); (5) lesões neurológicas causadas por AVC, Parkinson ou outro; (6) músculos do pavimento pélvico afetados devido à gravidez/parto; (7) síndrome da bexiga dolorosa.

E. Quais os fatores de risco?

Tendo como base Jord & Carrinho (2013), a incontinência urinária pode-se dever a diversas causas e, segundo alguns estudos realizados, os fatores de risco podem-se dividir em fatores predisponentes (raça, género, predisposição genética, anormalidades anatómicas e/ou neurológicas), fatores ginecológico (multiparidade, prolapso genital, efeitos da cirurgia pélvica) e fatores ambientais (idade, obesidade, obstipação, menopausa, medicação, infeções urinárias).

F. Quais os sintomas da incontinência?

De uma forma muito genérica, e tendo em conta o que se foi referindo anteriormente, a incontinência urinária pode ter os seguintes sintomas: (1) perdas de urina involuntárias; (2) perdas de urina antes de chegar à casa de banho; (3) dificuldade em começar a micção; (4) perdas de urina quando faz algum esforço; (5) ida à casa de banho várias vezes por dia e durante a noite para evitar perdas de urina; (6) limitações

nas atividades diárias, com receio de que hajam perdas de urina.

G. Que tratamentos existem?

Atualmente, o tratamento é adequado ao tipo de incontinência que a pessoa sofre. No caso da incontinência de esforço a cirurgia é o tratamento mais eficaz em que a taxa de sucesso é bastante elevada, tanto na mulher como no homem. Na incontinência de urgência o tratamento poderá ser feito com medicamentos através de via oral ou administrados diretamente na bexiga. Os tratamentos, normalmente, são bastante eficazes e seguros, porém é necessário ter em atenção alguns comportamentos, como por exemplo controlar a ingestão de líquidos e não ingerir cafeína por excitar a bexiga.

III. Viver com a Incontinência

Segundo Ordem dos Enfermeiros (2009), os tratamentos, muitas vezes, são um pouco demorados e é necessário que cada pessoa incontinente adote estratégias para conseguir lidar melhor com a doença no seu quotidiano, e estas poderão ser: (1) elaboração de um diário miccional; (2) não usar vestuário muito apertado; (3) executar exercícios de fortalecimento dos músculos pélvicos; (4) adequar a ingestão de líquidos e evitar a ingestão de chá e café; (5) adequar a habitação para que a pessoa possa chegar à casa de banho mais facilmente.

Como já referido anteriormente, esta doença pode afetar qualquer idade e é possível viver com ela, porém é ainda mais importante que toda a sociedade se consciencie que a prevenção é um fator determinante para o não aparecimento desta. Para isso todas as pessoas devem evitar o sedentarismo, os hábitos tabágicos, a ingestão de álcool, cafeína e outros diuréticos. Deve-se ter especial atenção à obstipação que também é um fator que poderá levar à incontinência e todas as pessoas deverão de praticar exercício físico.

IV. Conclusão

A incontinência é um problema de saúde pública que é necessário controlar. Esta pode ter diversas causas, mas ainda continua a ser um tema tabu na sociedade, visto que ainda existe um sentimento de vergonha por parte das pessoas em referir este problema. A qualidade de vida das pessoas é afetada, pois haverá um impacto significativo a nível familiar e social fazendo com que as pessoas sintam necessidade de se isolar para que não se saiba deste problema.

O tratamento da incontinência é bastante eficaz quando o problema é detetado atempadamente, mas este necessita de ser acompanhado de algumas estratégias, para que seja mais eficaz e não agrave. Mais importante ainda é que toda a população tenha a consciência de que a adoção de estratégias de prevenção é ainda mais importante para que nenhum dos tipos desta doença surja.

1 em cada 5 portugueses sofre de incontinência urinária. Não queira ser mais um.

Não se remedeie, Previna-se!

V. Referências

- Associação Portuguesa de Urologia. (2010). *Incontinência Urinária. Urologia Na Medicina Familiar*. Lisboa.
- Jord, R., & Carrinho, C. (2013). *Incontinência Urinária*.
- Ordem dos Enfermeiros. (2009). *Enfermagem e o Cidadão. Jornal Da Secção Regional Do Centro Da Ordem Dos Enfermeiros*.