

# Vamos falar sobre incontinência urinária?

Saiba mais sobre as causas do distúrbio e quais são as formas de tratamento e prevenção

Por Daiane Brito

A incontinência urinária é a perda involuntária da urina pela uretra, uma disfunção que causa um impacto significativo na qualidade de vida do indivíduo. Diferente do que muitos imaginam, sua origem não é proveniente de um efeito natural da idade, ela pode afetar todo tipo de pessoa, independente do gênero e faixa etária.

A bexiga é um órgão que em seu mecanismo de controle conta com a ajuda de uma rede muscular chamada assoalho pélvico, que sustenta os órgãos e permite o funcionamento da uretra. Quando esses músculos ficam frouxos ou enfraquecidos, pode haver o escape de urina. Alguns fatores podem favorecer essa situação, como genética, alterações hormonais e ganho de peso durante a gestação, exercícios físicos de alto impacto e cirurgias na próstata.

Uma pesquisa recente encomendada pela marca Bigfral, da empresa multinacional Ontex e conduzida pelo IBOPE Inteligência, aponta que 48% dos brasileiros já sofreram com algum tipo de incontinência urinária. De acordo com a pesquisa, 90% dos entrevistados não sabem que existem diferentes tipos de incontinência urinária, mas quase metade já sofreu com alguma. Uma delas é a de esforço, que é perda de urina ao tossir, rir, fazer exercícios e movimentar-se. Outra é a de urgência, quando tem vontade súbita de urinar durante atividades rotineiras, com perda de urina antes que a pessoa possa chegar ao banheiro. Já a mista, associa os dois tipos de incontinência, gerando a impossibilidade de controlar a perda de urina.

A Dra. Claudia Rosenblatt Hacad, fisioterapeuta, Doutoranda em Ciências da Reabilitação pela Faculdade de Medicina da USP e Especialista em Biofeedback aplicado às Disfunções Pélvicas pelo BCIA (EUA), comenta: “Hoje sabemos que a incontinência urinária acomete uma grande parcela da população brasileira. E, apesar disso, nota-se um desconhecimento muito grande por parte das pessoas em relação à prevenção e aos tipos de tratamentos, desde os conservadores - modificações no estilo de vida (comportamental), fisioterapia pélvica e uso de medicamentos - até os tratamentos invasivos, como procedimentos cirúrgicos”.

A pesquisa ainda indica que a condição afeta ambos os gêneros, mas as mulheres são mais suscetíveis a desenvolver incontinência. 64% das mulheres entrevistadas já tiveram algum tipo de incontinência urinária. Algumas passam anos das suas vidas sem saber que sofrem com o problema - 58% já sofreram gotejamento em situações de esforço e 29% afirmam que vão ao banheiro muitas vezes ao longo do dia e às vezes não dá tempo de chegar. As principais razões são a anatomia, a influência das gestações e os efeitos da menopausa - 27% afirmam que sua incontinência iniciou ou agravou após a gravidez.

Sobre a causa da incontinência urinária nos homens a Dra. Claudia explica: “Em geral, nos homens a condição pode aparecer após cirurgias de retirada da próstata (prostatectomia) causadas por câncer. Em média, de 5 a 10% do público masculino apresenta esse quadro pós-cirúrgico”.

## Prevenção e tratamento

Hábitos saudáveis e exercícios para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, são as principais formas de prevenção e podem ser feitos em casa, de forma simples e rápida. Sobre técnicas de tratamento a Dra. Claudia conclui: “A fisioterapia pélvica é reconhecida como primeira linha de tratamento conservador para a incontinência urinária (leve a moderada), pois trata-se de uma técnica simples, indolor, de baixo custo e não-invasiva. Indicada para pacientes que apresentam incontinência urinária aos esforços (durante uma tosse, um espirro ou atividade física), bexiga hiperativa (vontade incontrolável e imediata de urinar, podendo ocorrer, em alguns casos, perda involuntária de urina), incontinência urinária mista (associação da incontinência de esforço com urgência), incontinência urinária pós-prostatectomia (homens que apresentam perdas urinárias após cirurgia de retirada da próstata).

Os músculos do assoalho pélvico são responsáveis pela continência urinária e fecal, pelo suporte dos órgãos pélvicos e pela função sexual. Após uma avaliação física realizada por um fisioterapeuta especializado, o paciente aprende a identificar os músculos do assoalho pélvico e a realizar um treinamento individualizado e específico para tratar a disfunção apresentada.

Outras técnicas podem ser associadas aos exercícios, como o Biofeedback eletromiográfico que, através de sinais auditivos e/ou visuais, permite uma leitura e interpretação em tempo real dos músculos pélvicos, aumentando a



percepção motora e sensorial, restabelecendo a força, a sinergia e a coordenação muscular, resultando numa melhora funcional e, conseqüentemente, dos sintomas. A eletroestimulação do nervo tibial, que é outra técnica fisioterapêutica, pode ser usada também para o tratamento da bexiga hiperativa.

As modificações comportamentais devem ser orientadas pelo fisioterapeuta desde o início do tratamento e são imprescindíveis para a melhora dos sintomas. O paciente é aconselhado a controlar a ingestão de líquidos - principalmente à noite -, a realizar intervalos de 2 a 3 horas entre as micções, a evitar ou diminuir o consumo de café, chá, refrigerantes e álcool, a ingerir alimentos mais saudáveis e ricos em fibras, como frutas e verduras, diminuindo o seu peso corporal, e a realizar atividades físicas regularmente, melhorando a sua qualidade de vida”.

### Produtos que auxiliam no tratamento

Além das técnicas disponíveis para o tratamento da incontinência urinária, também existem recursos que servem para reforçar os cuidados durante o tratamento, o que inclui linhas completas de fraldas, absor-

ventes e toalhas. É possível escolher o modelo mais adequado às necessidades de cada um, com discrição, conforto e tecnologia.

Para falar melhor sobre esses recursos, conversamos com Willians Fiori, Gerente de Relações Profissionais e Institucionais na Ontex do Brasil, também membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia e da Sociedade Brasileira de Gerontotecnologia.

**Revista Nursing: Qual é a principal preocupação da marca Bigfrol e o que a ela proporciona para as pessoas que sofrem com a incontinência urinária?**

**Willians Fiori:** Desde 1998, a Bigfrol foi pioneira em atender as demandas e necessidades das pessoas com incontinência urinária. Nosso grande objetivo é gerar conforto, segurança e dignidade a todos que precisam usar produtos para essa condição.

**Nursing: Seus produtos atendem à todas as idades, de jovens a idosos, homens e mulheres?**

**Willians:** A incontinência pode afetar pessoas de todas as idades. Inclusive, muitos profissionais da enfermagem sofrem com essa disfunção por conta do esforço gerado pelo trabalho.

Nosso portfólio é completo para atender a todas as necessidades, seja de um público ativo, idoso, jovem, gestante, mulheres e homens. Contamos com produtos que auxiliam desde casos de gotejamento a pacientes institucionalizados com perda total de urina, que precisam de cuidados especiais.

**Nursing: Qual é o seu produto mais recente e qual é o mais procurado?**

**Willians:** Nosso último lançamento foi a Bigfrol Pants Premium - uma roupa íntima descartável de alta performance com barreira fecal e qualidade europeia, que se destacou no mercado brasileiro por ser um produto extremamente discreto e por sua alta performance em absorção.

**Nursing: Os produtos da Bigfrol são de fácil manuseio para os cuidadores e profissionais da saúde?**

**Willians:** Temos uma longa história junto aos profissionais de saúde no Brasil. Sempre tivemos a preocupação de criar produtos que auxiliam no melhor atendimento de pacientes, sendo fáceis de usar, com tecnologias que não geram lesões na pele e que possam ser utilizados mesmo em ambientes complexos como CTI's. 🐦

# Principais cuidados de enfermagem na assistência ao paciente com incontinência urinária

Para falar sobre as estratégias utilizadas pelos enfermeiros, na assistência da incontinência urinária, em pacientes com essa disfunção, convidamos a PhD em Ciências da Saúde e Educação, Renata Jabour Saraiva, Coordenadora dos Cursos Tecnológicos de Gestão Hospitalar e Gerontologia: Bem Estar e Educação EAD e dos Cursos de Pós-Graduação em Dermatologia; Saúde do Idoso e Gerontologia; Urgências e Emergências em Pediatria e Neonatologia, da Universidade Estácio de Sá do Rio de Janeiro.

Por Renata Jabour Saraiva

Estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>1</sup> indicam a triplicação da população maior de 60 anos nas próximas duas décadas, passando dos atuais 22,9 milhões (11,34%) para 88,6 milhões (39,2%). Há de se considerar ainda idoso, para efeito de ações governamentais em que são levadas em conta circunstâncias regionais, indivíduo que, mesmo contando menos de 60 anos de idade, apresentar acelerado processo de envelhecimento.

Daí a necessidade de implementação de ações de política pública de saúde direcionada a esta população, desempenhando a enfermagem papel significativo, visando à prevenção de doenças, promoção de saúde e bem estar do indivíduo, desenvolvendo meios para superação das patologias fisiológicas próprias do processo de envelhecimento, responsáveis pela redução da capacidade funcional, decorrente da perda de massa e força muscular, o que ocasiona a redução de mobilidade física, com o aparecimento de patologias recorrentes em idosos, dentre as quais a incontinência urinária (IU), com prevalência entre as mulheres.

A estomaterapia é área específica da enfermagem, assim reconhecida pelo órgão de classe e sociedades científicas nacionais e internacionais, que abrange

assistência a pessoas com estomas, feridas, incontinência anal e urinária. Todavia, ainda há poucos enfermeiros atuando nesta área.

As estratégias para tratamento da incontinência urinária são ainda conservadoras, exercícios físicos, terapias holísticas, sugestão de mudança de estilo de vida, respeitando, porém, as especificidades de cada caso com o objetivo de reduzir fatores de risco associados a outras patologias.

Realizada a análise de exames físicos e clínicos, poderá ser prescrito o aumento da ingestão hídrica e a reeducação alimentar, aquela para melhorar o fluxo urinário e esta visando ao aumento do consumo

de fibras e diminuição de alimentos irritantes, tais como corantes, conservantes, cafeína, bebidas gaseificadas, pimenta e bebidas ácidas, proporcionando melhor funcionamento do trato gastrointestinal, por contribuírem estes alimentos para a incontinência urinária de urgência.

Portanto, a intencionalidade das estratégias dos enfermeiros para o tratamento da incontinência urinária em pacientes com esta disfunção, consiste em ação educativa, no contexto da consulta de enfermagem, que se mostra como típico, para aqueles que as compreendem e as executam, buscando qualidade de vida. 🙏



## Referências

1 - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Indicadores Popacionais. DF, 2014. [capturado em 2015 Mai 11]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>