

A aventura de Berta

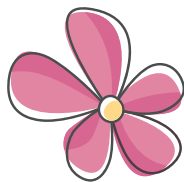
pelo sistema
urinário



#PerderUrinaNãoÉNormal



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA
B.C. STUART



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA
B.C. STUART

<http://www.incontinenciaurinariabcs.org/>

**Conteúdo desenvolvido pela
Associação Brasileira pela
Continência B. C. Stuart**



Secretária Executiva

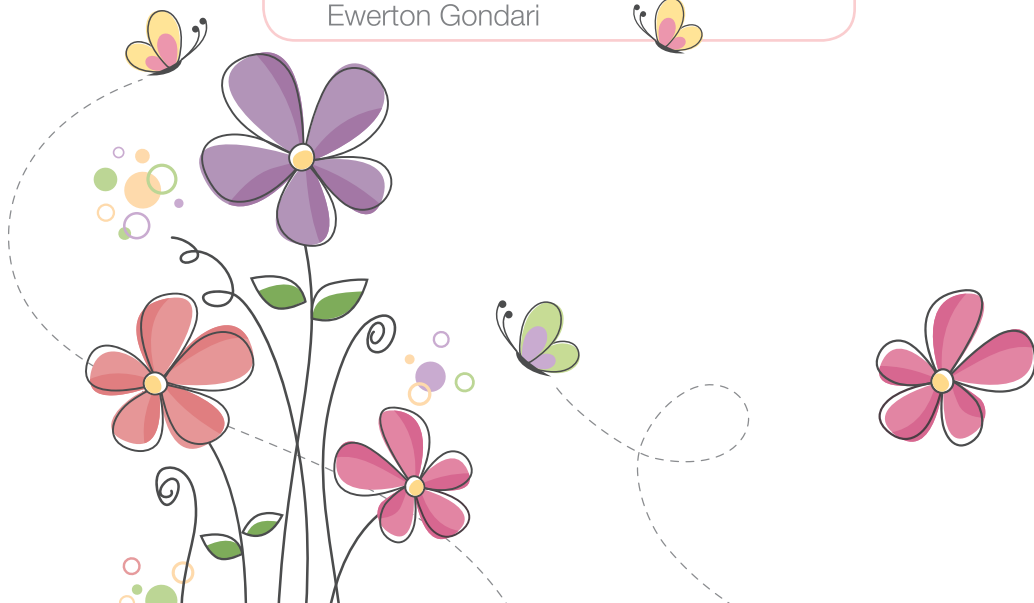
Ana Claudia Crotti Delmaschio

Revisão de Textos

4Press

Arte

Ewerton Gondari



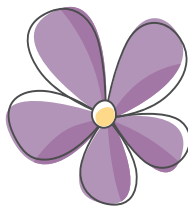
Quem somos?

A Associação Brasileira pela Continência B. C. Stuart é uma entidade sem fins lucrativos, cujo maior objetivo é de prestar assistência às pessoas que sofrem de incontinência urinária e/ou fecal.

E foi pensando nas dificuldades econômicas, sociais e emocionais que as disfunções miccionais causam às pessoas, que vislumbramos apoiar e orientar pessoas de todo o Brasil a encontrarem ajuda, oferecendo:

- informações sobre os problemas específicos;
- informações sobre as possibilidades de tratamentos;
- encaminhamentos para profissionais que possam ajudar;
- orientações e indicações de acesso a medicações e produtos necessários ao manejo das disfunções miccionais.

Se você estiver perdendo urina de maneira involuntária você pode estar com incontinência urinária. Procure um médico ou um profissional de saúde que possa ajudá-lo!



Vamos falar sobre

incontinência urinária?

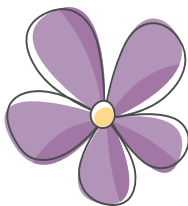
A incontinência urinária (IU) é toda perda involuntária de urina. As pessoas podem perder urina porque não percebem que a bexiga está cheia ou seguram muito a urina e ela acaba vazando, porque fazem algum esforço que pressiona a bexiga e a urina escapa, ou porque a pessoa perde a capacidade de controlar e segurar a urina até que chegue ao banheiro.

A incontinência urinária atinge pessoas de todas as idades e de ambos os sexos. Quando ocorre nas crianças, a perda de urina pode afetar muito a saúde e a vida social das meninas e dos meninos, que poderão enfrentar situações indesejadas, como por exemplo, o medo de serem descobertas e sofrerem gozação dos colegas e o medo de possíveis agressões verbais e/ou físicas por um membro da família ou cuidador. Assim, pode ocorrer dificuldade de convívio social, de fazer e manter amigos, isolamento, perda da auto-estima e da confiança e depressão. Além destes, as crianças desenvolvem distúrbios do sono, redução nas atividades físicas e sociais, podendo levar ao baixo rendimento escolar.

A incontinência urinária não atinge apenas a rotina da criança, mas de seus familiares e cuidadores, que por vezes terão que desprender mais tempo em cuidados com a higiene da criança e com tarefas de limpeza.

Esse guia pretende conscientizar as crianças e familiares sobre a importância de se aprender a esvaziar a bexiga, fazer o xixi corretamente e recuperar a confiança.

Boa leitura!





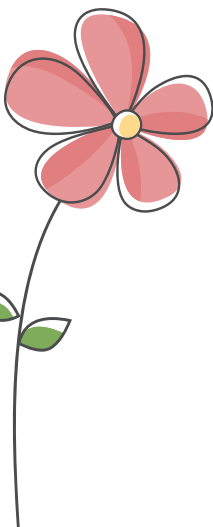
Olá! Eu me chamo **Berta** e gostaria de convidar você para ser meu acompanhante numa aventura diferente.

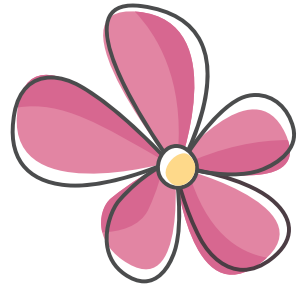
Quando eu era menor, tinha um probleminha chato com meu xixi. Mas com a ajuda dos meus pais e dos médicos, eu entendi que é importante fazer xixi corretamente e isso pode ser bem fácil.

Primeiro, eu queria te fazer uma pergunta: você sabe o que é o xixi? E por que precisamos ir ao banheiro?

O xixi é formado nos rins, onde o sangue que corre dentro do nosso corpo é filtrado e todas as coisas ruins, que não prestam para o organismo, são eliminadas. Por isso precisamos ir ao banheiro. Cada vez que vamos ao banheiro fazemos, em média, 300 ml de xixi – pouco menos de uma latinha de refrigerante.

A bexiga é o lugar do nosso corpo que armazena o xixi. E é o nosso cérebro, por meio de mensagens, que irá dizer quando é para eliminar ou segurar a urina. Mas, às vezes, algo dá errado....





É normal o xixi escapar? Por que isso acontece? Segurar, pode?

Não é normal o xixi escapar.

Isso acontece, muitas vezes, porque não prestamos atenção nos sinais que nosso cérebro nos dá, avisando que a bexiga está cheia, e que está na hora de fazer xixi. Muitas vezes estamos brincando ou fazendo alguma coisa bem legal e não queremos parar para ir ao banheiro, não é mesmo? Mas na verdade, isto não é correto. Temos que ir ao banheiro quando sentirmos vontade e segurar por muito tempo não pode! Assim, nós não passamos aperto, o xixi não escapa, e também não machuca nossa bexiga.

O ideal é ir ao banheiro de quatro a sete vezes ao dia.

Há crianças que perdem xixi sem querer durante o dia, ou à noite quando estão dormindo, porque têm alguns probleminhas de saúde. Alguns dos meus amigos, têm que sair correndo pro banheiro toda hora porque senão, vaza o xixi ou porque eles sentem dor.



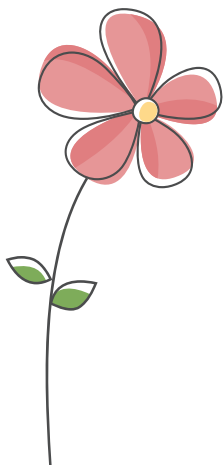


É normal fazer xixi na cama ?

Tudo bem, isso acontece. Às vezes..

Todos nós fazemos xixi na cama quando somos pequenos. Mas quando ficamos maiores e com nosso corpo mais desenvolvido e maduro, aprendemos a acordar e levantar para ir ao banheiro quando precisamos.

Conheço muitas crianças que demoram muito para parar de fazer xixi na cama. Talvez elas possam ter alguns probleminhas de saúde que podem ser tratados. Algumas crianças têm problemas psicológicos, são muito agitadas, levam mais tempo para desenvolver o controle da micção, têm a bexiga muito pequena, alguma alteração na produção dos hormônios que controlam a produção e eliminação de urina ou têm dificuldade de acordar e ir ao banheiro





Com quem posso conversar?

Tenho muita vergonha

Se alguma coisa de errado acontecer, você deve contar aos seus pais, professores, ou quem toma conta de você. Eles podem te ajudar.

Não tenha medo. Há muitas maneiras de melhorar seu problema do xixi, de modo que você possa viver bem.





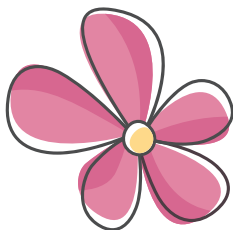
Tratamentos, aprendendo a fazer xixi

O tratamento deve começar pela mudança do seu comportamento. Lembre-se: você não deve segurar o xixi por muito tempo, e deve ir ao banheiro a cada 2 ou 3 horas. Quando for ao banheiro, fique lá até que sua bexiga esteja totalmente vazia. Vale a pena ficar alguns segundos a mais, e deixar o xixi sair todinho.

Se precisar, um fisioterapeuta pode te ensinar a urinar da maneira correta. Há várias técnicas de fisioterapia que podem ser usadas para você aprender a relaxar o músculo que segura o xixi. Com estes exercícios, você irá esvaziar bem sua bexiga.

O médico também poderá te passar algum remedinho pra te ajudar a controlar o xixi se você precisar. Cada criança terá um tratamento diferente, afinal, uma pessoa é diferente da outra.





Orientação para os pais

O banheiro não é um lugar aconchegante para a criança. Ela precisa parar de brincar para sentar em uma privada enorme, normalmente fria ou gelada, que não passa a menor segurança e ainda fica com os pezinhos balançando. Nada mais compreensível do que adiar ao máximo esse momento, não é?

1 - Os pais devem providenciar um apoio para os pés para que o pequeno tenha segurança para ficar sentado na privada. Além disso, vale contar histórias, fazer animações lúdicas, comprar um redutor de circunferência do vaso sanitário e, lógico, manter o local sempre limpo;

2 - Estimule seu filho a urinar a cada 2-3 horas. Este hábito é saudável e a criança se acostuma com esta atividade;

3 - Procure evitar de oferecer ao seu filho uma quantidade muito grande de líquidos à noite, especialmente se ele sofre de enurese (faz xixi na cama). O médico ou um fisioterapeuta pode te orientar técnicas apropriadas para ajudar o seu filho a ter o controle da micção, “amadurecer”, tais como o despertar durante à noite;

4 - Em alguns casos, o problema da enurese não pode ser resolvido pela criança ou seus pais. Um médico deve ser consultado para avaliar uso de medicações ou tratar outros fatores que contribuem pra que a criança perca urina;

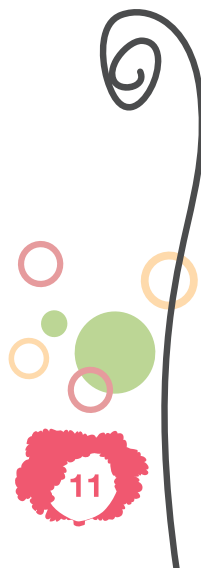


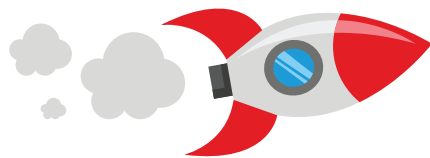
5 - Preste atenção no comportamento de seu filho. Algumas crianças apresentam problemas emocionais tais como tristeza, irritabilidade, agressividade, desinteresse pelas atividades, baixo rendimento escolar, mudanças no apetite ou nos hábitos de dormir. Estes estão muito relacionados com os hábitos urinários, principalmente os noturnos. Muitas vezes, a cura da enurese passa por um tratamento psicológico associado. Com o tratamento é possível prevenir doenças ou lesões futuras, além de melhorar a qualidade de vida e a auto estima da criança;

6 - Atente-se para as queixas de dor para urinar. As crianças tendem a segurar a urina quando sabem que vai doer o canal da urina (uretra) ao ir ao banheiro. Isto pode ser infecção de urina, e seu filho pode necessitar de tratamento com antibióticos para sarar e evitar maiores complicações;

7 - Observe também possível odor de urina na roupa ou roupa molhada. Seu filho pode estar urinando involuntariamente ou até voluntariamente na roupa e passar despercebido por outros. Isto pode denotar problemas no xixi ou alterações de hábitos e comportamentos que precisam ser investigados;

8 - Observe se seu filho está tendo problemas na escola tais como queda do aproveitamento escolar, isolamento sem muitos amigos, relutância em ir para a escola. Caso ele esteja com problemas de segurar o xixi, ele pode estar sofrendo agressões ou estar sendo zombado pelos colegas. Neste caso, uma boa conversa com a orientadora ou a professora pode ajudá-lo nestas questões;





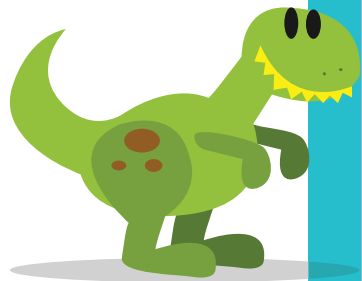
Berta e seu melhor amigo

Este é o Joca, meu melhor amigo. Ele tem 6 anos e estuda comigo na mesma sala.

O Joca nasceu com um probleminha na coluna, nas costas. Por causa disso, ele não consegue andar e usa cadeira de rodas o tempo todo. E ele também não consegue fazer xixi sozinho.

A mãe dele e a professora são muito cuidadosas e carinhosas. Elas aprenderam a passar uma sonda, que eu já vi como é! É tipo um canudinho mais mole, que elas colocam dentro da bexiga do Joca para tirar o xixi. Isto é feito várias vezes por dia.





O Joca já se acostumou com isto. Fazendo isto, o xixi dele não escapa na roupa, e ele não tem infecção.

Nós brincamos muito. Ele é muito divertido. No começo, eu achava ele estranho, diferente. Mas depois, achei ele muito legal. Ele me deixa empurrar sua cadeira de rodas, e ficamos brincando na escola durante o lanche.

Nos dias que não temos aula, brincamos na casa dele. Ele não pode correr e pular. Mas jogamos video game, jogos de dados, fazemos desenhos e brincamos no computador. Ele é muito inteligente. Tira as melhores notas na escola, e a professora sempre elogia o Joca. Às vezes ele me ensina nas minhas tarefas de casa, eu sou mais preguiçosa ...

Apreendi com o Joca que todos somos diferentes, e ele é uma criança legal e feliz.

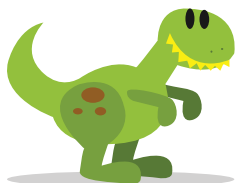
Aqui estão algumas brincadeiras que Joca e eu gostamos. Ele acerta mais as charadas, mas meus desenhos são mais bonitos e coloridos!

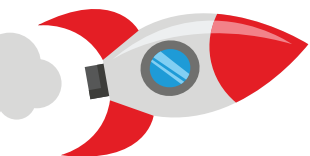


Brincadeiras

de colorir

É hora de pintar
amiguinhos. O que
acham de colorir
nosso amiguinho
Joca. Não perca
tempo, pegue
já seus lápis de
cores e divirta-se



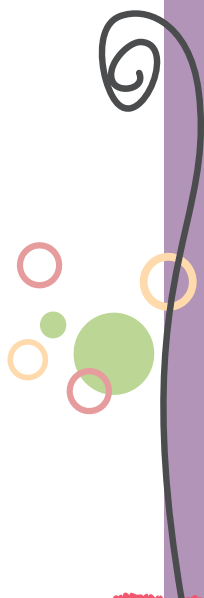
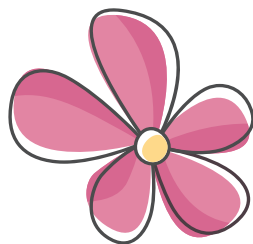


Brincadeiras

de colorir

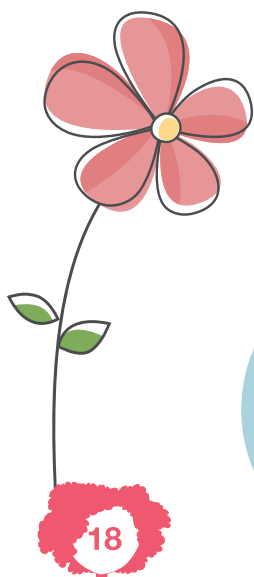
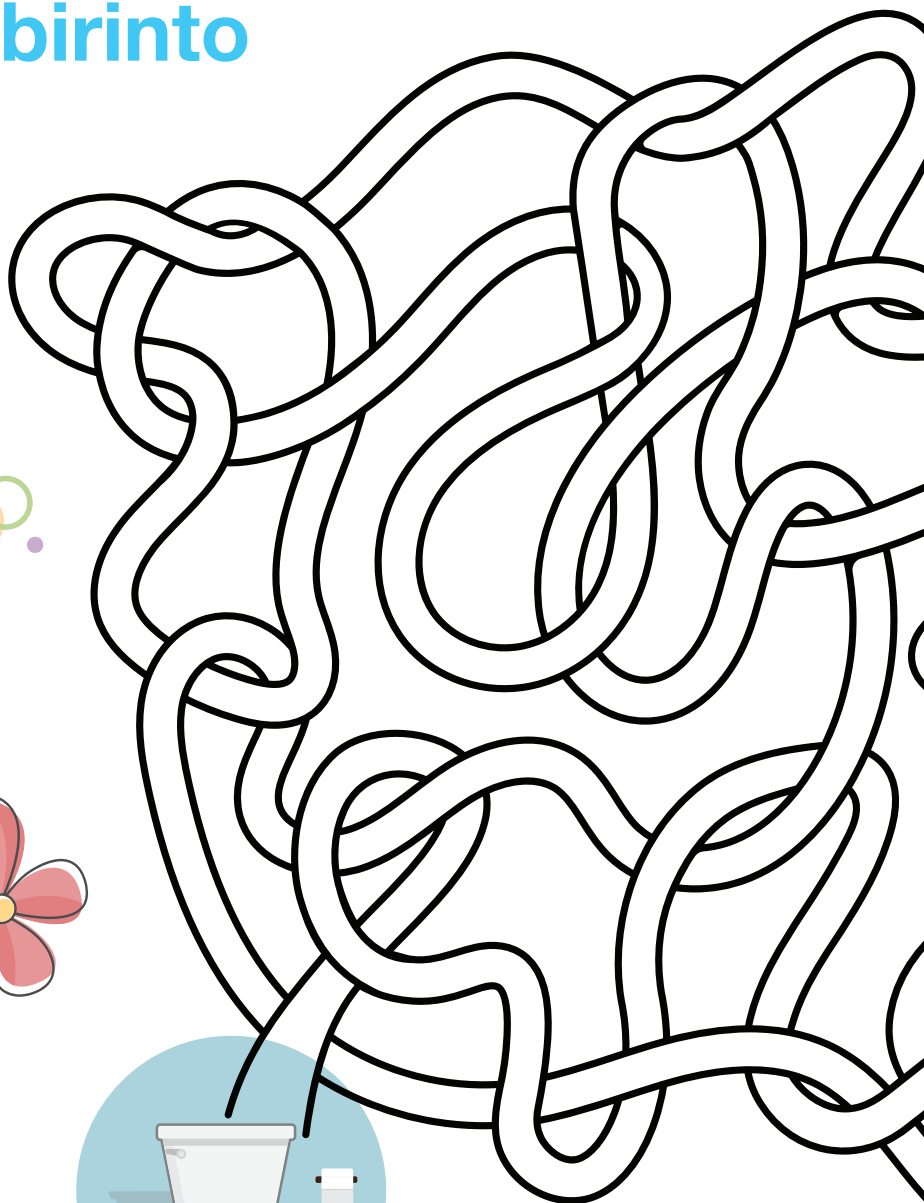
Vamos colorir a Berta?
Quais são as suas cores
preferidas?





Brincadeiras

de labirinto



Oba, labirinto. Vamos ajudar
nossa amiguinha Berta a
chegar no vaso sanitário?





ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA
B.C. STUART

Nós queremos **ajudá-lo!**

Nos envie um email ou se preferir telefone
e nos conte o seu problema.

Faremos tudo que estiver ao nosso alcance
para encontrar uma forma de ajudá-lo.

E-mail: contato@incontinenciaurinariabcs.org

Telefone:

(11) 4208-6818



Patrocinadores

