



**ORIENTAÇÕES**  
sobre  
incontinência  
urinária em adultos



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA  
B.C. STUART

#PerderUrinaNãoÉNormal



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA  
B.C. STUART

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

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

**Secretária Executiva**

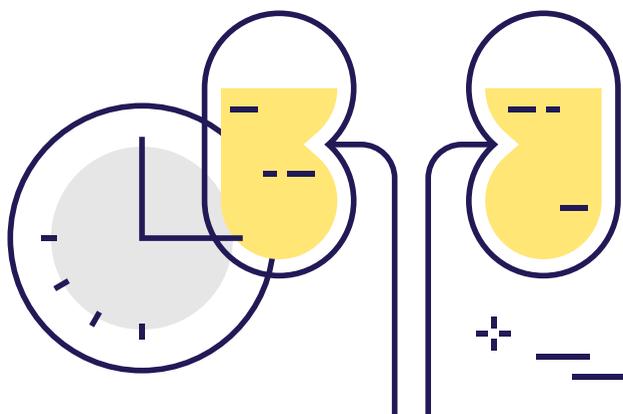
Ana Claudia Crotti Delmaschio

**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!

A incontinência urinária (IU) é toda perda involuntária de urina, ou seja, quando a urina escapa sem que a pessoa perceba.

- Estima-se que **5% da população** mundial sofram com algum grau de incontinência urinária.
- No Brasil, a estimativa é de que **10 milhões de brasileiros** estejam nesta condição.
- Apesar de a IU atingir pessoas de ambos os sexos e de qualquer idade, inclusive crianças, mulheres e idosos são mais acometidos.

É importante lembrar que perder urina não é normal, tão importante quanto, é saber que incontinência urinária tem tratamento.

- A IU traz grande prejuízo na qualidade de vida das pessoas, afetando:



Existem diferentes tipos de incontinência urinária, sendo as principais:

**Incontinência Urinária de Esforço:** que ocorre quando a pessoa perde urina ao rir, tossir, espirrar, exercitar-se, subir escadas, levantar peso ou exercer alguma outra forma de pressão sobre o assoalho pélvico. Em muitos casos, esse tipo de incontinência pode ser ocasionado por alguma lesão nos esfíncteres (músculos) da uretra.

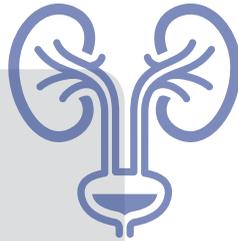
**Incontinência de Urgência:** é uma vontade repentina de urinar, em que muitas vezes não é possível chegar a tempo ao banheiro antes que haja o vazamento de urina. Isso pode acontecer mesmo quando há pouca quantidade de urina na bexiga e uma das maiores causas é a Síndrome da Bexiga Hiperativa.

**Incontinência Urinária Mista:** quando há características de mais de um tipo de incontinência.

**Incontinência Urinária por Transbordamento:** é quando a bexiga permanece sempre cheia ou nunca se esvazia totalmente ocorrendo vazamento ou gotejamento.

**Incontinência Urinária Funcional:** quando há perda

de urina devido a problemas físicos ou intelectuais que impedem que a pessoa se desloque a tempo até o banheiro, por exemplo, pacientes acamados, pessoas com dificuldades em se deslocar, etc.



### Como sei se minha bexiga está saudável?

- ir ao banheiro fazer xixi de 4 a 8 vezes por dia, aproximadamente de 3 a 4 horas
- armazenar entre 400 e 600 ml de urina
- acordar para urinar uma vez durante à noite, ou se tiver mais de 65 anos ir até duas vezes ao banheiro durante à noite
- ter o tempo necessário para chegar ao banheiro quando sentir vontade de urinar
- esvaziar totalmente após urinar
- não perder urina

**Uma das maiores dificuldades para o tratamento da IU ainda é a vergonha de abordar o assunto. É preciso quebrar o silêncio, desfazer mitos e buscar ajuda!!!**

**Muitas podem ser as causas das incontinências urinárias, mas, o mais importante que você deve saber é que as incontinências podem ser sintomas de doenças mais graves, como por exemplo:**

- câncer de bexiga;
- aumento da próstata;
- câncer de próstata;
- diabetes;
- infecções do trato urinário;
- entre outras.

### Condições não neurológicas como:

- gravidez e parto
- cirurgias como histerectomia (retirada do útero) e prostatectomia (retirada da próstata)
- obesidade
- prisão de ventre
- infecção do trato urinário
- menopausa
- alimentação
- envelhecimento



## Condições neurológicas como:

- lesão medular
- mielomeningocele
- AVC
- esclerose múltipla
- doença de Parkinson
- entre outras.



Alguns casos de incontinência urinária podem ser evitados com dieta balanceada e estilo de vida saudável. Aqui estão algumas dicas para você incorporar ao seu dia a dia e prevenir a incontinência urinária e/ou fecal melhorando assim a qualidade de vida.

- beber ao longo do dia 1,5 a 2 litros de água;
- evitar bebidas alcoólicas e bebidas com cafeína;
- fazer uma dieta balanceada;
- ingerir frutas, legumes, verduras, fibras e cereais;
- manter o peso ideal;
- não fumar;
- praticar atividade física;

## Verdades Sobre IU

Atletas também sofrem com IU, em geral pelo aumento da pressão intra-abdominal sobre os músculos do assoalho pélvico.

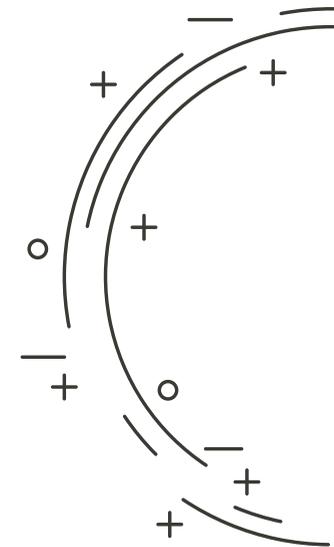
É importante que as pessoas que praticam esportes, principalmente, de alto impacto fortaleçam os músculos do assoalho pélvico.

O assoalho pélvico é composto por músculos e ligamentos que dão suporte aos órgãos pélvicos, ou seja, eles seguram os órgãos na pelve. São músculos muito importantes para manter a continência urinária e fecal.

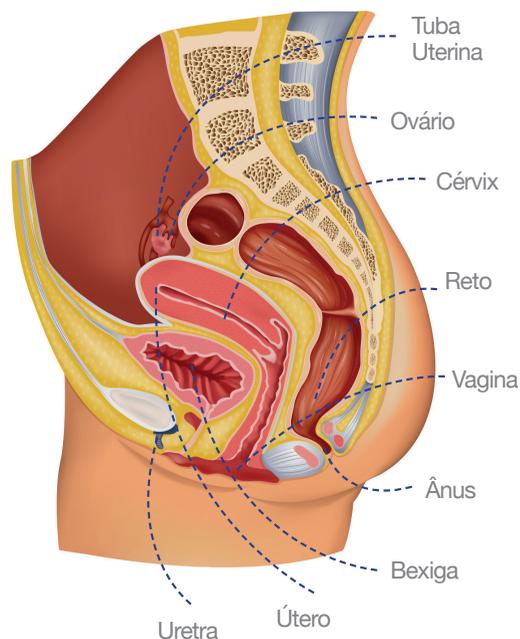
## Sexualidade também é afetada pela IU

A IU ao coito, é a perda de urina durante a relação sexual seja em qualquer momento, durante o desejo sexual, a excitação e o orgasmo, a maior parte das mulheres não conseguem identificar o momento da perda durante o coito e muitas relatam que não tem atividade sexual com seus parceiros (as) pela presença desta queixa.

A incontinência urinária ao coito (IU coito) é raramente mencionada pela mulher, cabendo ao profissional o questionamento a esse respeito, registros apontam a piora da qualidade de vida sexual das mulheres e dos casais.



## IU em mulheres



Urologia apontam que cerca de 40% das mulheres desenvolvem a doença, após a menopausa.

### Prolapso Genital

O prolapso genital se caracteriza pela saída de qualquer órgão da região genital da mulher, por exemplo, quando a bexiga sai da posição natural anatômica e se exterioriza pela vagina, causando queixas físicas e comprometendo a qualidade de vida, tanto do ponto de vista da saúde quanto social e psicológico.

### Gravidez

Entre as grávidas, a causa mais comum de incontinência é pela compressão da bexiga, que fica apertada pelo útero. Mas o problema também pode acontecer se a mulher apresentar uma composição genética fraca de seu colágeno, acarretando em frouxidão dos músculos, além de lesões musculares durante o parto vaginal.

A incontinência urinária é um distúrbio mais frequente no sexo feminino e pode se manifestar tanto nas mulheres idosas quanto nas mais jovens. A explicação para isso é que as mulheres possuem, além da uretra, duas falhas naturais no assoalho pélvico: o hiato vaginal e o hiato retal, caracterizando a fragilidade das estruturas musculares da região. Estimativas da Sociedade Brasileira de

## IU em homens

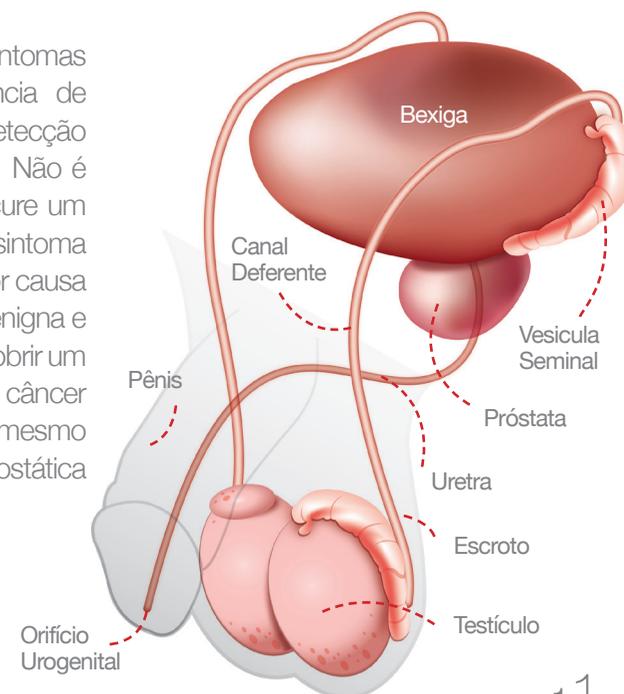
A incontinência urinária também pode estar relacionada a problemas associados à próstata, como, por exemplo, uma fase avançada da Hiperplasia Prostática Benigna (HPB). A próstata é uma glândula masculina, que está localizada abaixo da bexiga e a uretra atravessa a próstata no seu centro. A próstata envolve a uretra circunferencialmente, e ela pode apresentar duas doenças principais: a Hiperplasia Prostática Benigna, que ocorre bem no centro, ao redor da uretra e o câncer de próstata, que ocorre na periferia, próximo à cápsula da uretra.

O câncer de próstata não causa sintomas urinários, por isso a importância de realizar exames anuais para a detecção precoce de câncer de próstata. Não é incomum que um homem procure um médico urologista por algum sintoma urinário, que pode ter surgido por causa de uma hiperplasia prostática benigna e com os exames realizados descobrir um câncer de próstata, ou seja, o câncer de próstata pode coexistir ao mesmo tempo com a hiperplasia prostática benigna.

### A Hiperplasia Prostática Benigna é uma doença frequente?

A HPB é muito frequente, 20% dos homens com mais de 45 anos de idade apresentam algum grau da doença e isso vai aumentando com a idade. Aos 80 anos, cerca de 88% a 90% dos homens apresentam HPB.

Em alguns homens a HPB vai comprimir circunferencialmente a uretra causando obstrução. A bexiga terá que fazer mais força para empurrar a urina para fora, esse esforço causado pela obstrução provocará um espessamento nas paredes do órgão, provocando uma hipertrofia, ou seja, ela vai engrossando. Esse espessamento pode trazer alterações neurológicas, alterando o controle da micção e o funcionamento da bexiga, podendo surgir à incontinência urinária.



## IU em idosos



Muitas vezes, a incontinência urinária é considerada parte natural do envelhecimento. Para o idoso, no entanto, este problema pode comprometer o convívio social, muitas vezes causando isolamento social, constrangimento e até mesmo depressão.

O trato urinário inferior sofre alterações com o passar dos anos, mesmo na ausência de doenças. A força de contração da musculatura, a capacidade vesical e a habilidade de adiar a micção aparentemente diminuem, tanto no homem quanto na mulher.

A prevalência da incontinência urinária no idoso varia de 8 a 34% segundo o critério ou método de avaliação. A principais causas são: alterações teciduais da senilidade que comprometem o trato urinário infe-

rior e o assoalho pélvico, do sistema nervoso central e periférico, alterações hormonais como a menopausa, poliúria noturna, alterações psicológicas, hiperplasia prostática benigna, doenças concomitantes e efeitos colaterais de medicamentos.



## Tratamento



### Tratamentos

São várias as possibilidades para o tratamento da IU. A primeira medida a tomar é procurar por ajuda médica e contar sobre o problema. Após a avaliação, o médico poderá encaminhá-lo para a melhor opção de tratamento.

O tratamento da incontinência urinária irá depender do tipo e da gravidade, além das causas subjacentes, podendo muitas vezes, haver a necessidade de uma combinação de abordagens interdisciplinares.

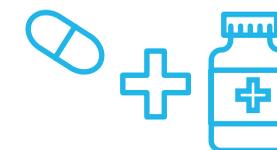
### Alguns tratamentos:

#### Técnicas Comportamentais e Fisioterapia:

- exercícios para fortalecer a musculatura pélvica;
- técnicas e treinamentos para a bexiga;
- perda de peso;
- dieta alimentar;
- exercício de Kegel;
- técnicas de Biofeedback.
- cateterismo intermitente

#### Medicamentos:

- anticolinérgicos;
- bloqueadores alfa;
- antagonista de receptores beta-3 adrenérgicos;
- estrogênio tópico;
- toxina botulínica tipo A



## Tratamento cirúrgico

**a)** Incontinência urinária de esforço: nos casos em que as medidas conservadoras forem insuficientes, o tratamento cirúrgico pode ser indicado. Importante reforçar que esse tratamento pode apresentar diferentes resultados, em diferentes casos, a depender da causa e da gravidade da perda urinária.

As técnicas de sling (“levantamento”) da uretra são as mais utilizadas com esse propósito e podem ser realizadas através do implante de faixas sintéticas, via vaginal, nas mulheres (figura 1).

### Faixa de sling sintético



1

**b)** Sintomas de bexiga hiperativa refratários: embora as primeiras opções de tratamento desta condição sejam as terapias comportamentais, a fisioterapia e as medicações orais, muitos pacientes mantêm os sintomas ou desenvolvem efeitos colaterais ao tratamento. Para esses pacientes, existem duas opções de terapia complementar; a toxina botulínica - figura 3 e a neuromodulação - figura 4.

A toxina botulínica é aplicada diretamente na bexiga, por via endoscópica e precisa ser re aplicada regularmente com manutenção dos resultados iniciais, a longo prazo.

### Toxina botulínica

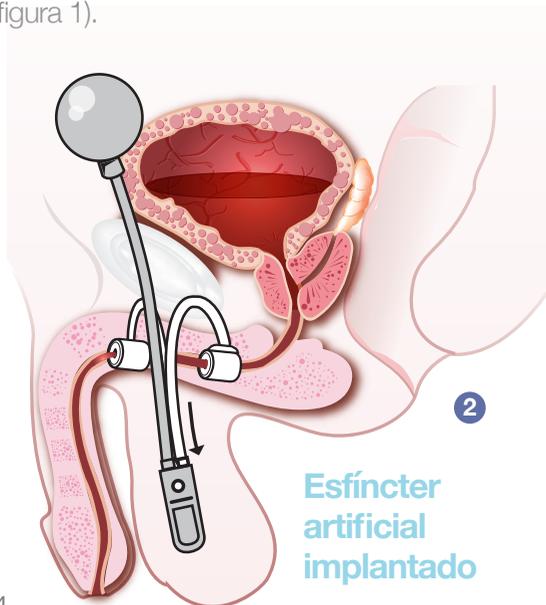


3

Em homens portadores de incontinência urinária associada às cirurgias de próstata, também existem as opções de implante de slings sintéticos e de esfínteres artificiais (figura 2), para o controle das perdas urinárias que persistem após um ano da cirurgia original.

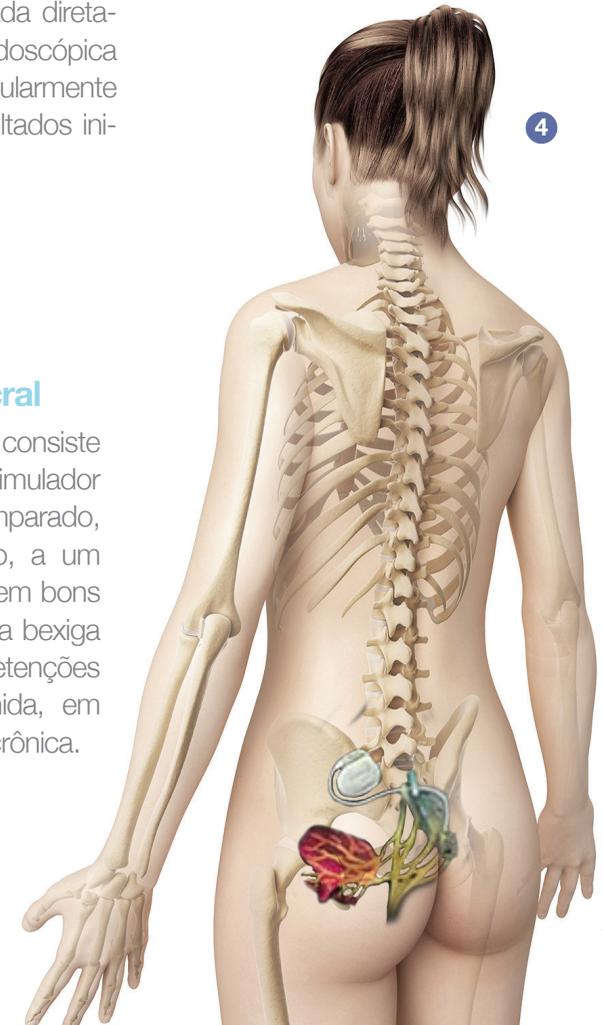
### Neuromodulação sacral

A neuromodulação sacral consiste na colocação de um estimulador elétrico, que pode ser comparado, para fins de compreensão, a um marca passo da bexiga e tem bons resultados no tratamento da bexiga hiperativa refratária, nas retenções urinárias sem causa definida, em mulheres, e na dor pélvica crônica.



### Esfíncter artificial implantado

2



4



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](mailto:contato@incontinenciaurinariabcs.org)

Telefone:

**(11) 4208-6818**

FOTOS SHUTTERSTOCK

Apoio

**Promedon**  
People + Innovation

