

1

Incontinência Urinária

Os termos sublinhados estão listados no glossário.

O que é a incontinência urinária?

Incontinência urinária é qualquer perda de urina involuntária ou indesejada. É considerada um problema de saúde quando acontece regularmente. O risco de desenvolver incontinência aumenta com a idade, mas pessoas mais jovens também podem desenvolvê-la. As mulheres têm uma probabilidade maior do que os homens de sofrer deste problema.

A incontinência é comum, e causa sofrimento e embaraço. Muitas pessoas continuam a não ser tratadas porque se sentem desconfortáveis para discutir a incontinência com o médico.

Se a incontinência é frequente ou afeta a sua qualidade de vida, é importante procurar aconselhamento médico. Na maioria dos casos, a incontinência pode ser tratada ou curada com várias opções de tratamento. Estas incluem exercícios do pavimento pélvico, tratamento com fármacos, ou cirurgia. Pode discutir com o seu médico qual é o melhor tipo de tratamento para si.

Causa de incontinência urinária

Algumas das causas mais frequentes de incontinência urinária são:

- Deficiências hormonais
- Fraqueza dos músculos do pavimento pélvico
- Disfunção neurológica do trato urinário inferior
- Infecções do trato urinário
- Hiperplasia benigna da próstata (HBP)

Fatores de risco comuns incluem:

- Cirurgia pélvica
- Cirurgia prostática
- Parto
- Menopausa

A incontinência urinária torna-se mais comum com o envelhecimento. Contudo, não deve ser considerada como um fenómeno normal do envelhecimento.

Tipos de incontinência urinária

Existem diferentes tipos de incontinência urinária, dependendo de como e quando perde urina. Isto relaciona-se com a parte do trato urinário inferior que está afetado. (Fig. 1a and 1b).

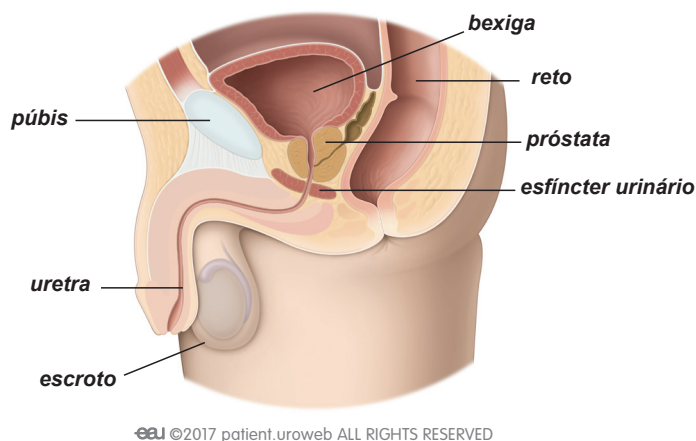


Fig. 1a: O aparelho urinário inferior do homem.

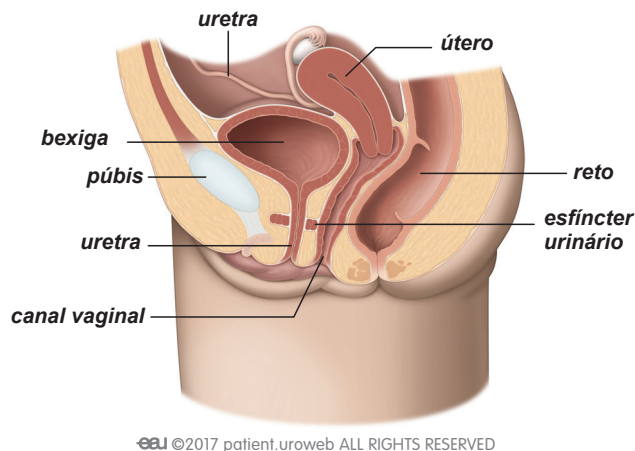


Fig. 1b: O aparelho urinário inferior da mulher.

Incontinência urinária de esforço

Incontinência urinária de esforço (IUE) significa que perde urina durante determinadas atividades, como:

- Tossir, espirrar ou rir
- Exercício, como correr ou saltar
- Levantar objetos pesados, como compras

Isto acontece porque durante este tipo de atividades a pressão na sua bexiga aumenta. A sua uretra ou esfíncter urinário não conseguem resistir à pressão de uma bexiga cheia e ocorre perda de urina.

Incontinência urinária de urgência

A incontinência urinária de urgência acontece quando sente uma necessidade repentina e inadiável de urinar. O músculo da bexiga contrai, fazendo que urine quando não deseja.

Incontinência urinária mista

O seu médico pode fazer o diagnóstico de incontinência urinária mista se sofrer de sintomas tanto de incontinência urinária de esforço (IUE), como de incontinência urinária de urgência (IUU).

Falar com o seu médico

Falar de problemas de incontinência urinária com um urologista pode ser desconfortável, mas é importante fazê-lo. A incontinência urinária não tratada pode levar a problemas de saúde como infeções, irritação da pele, ou disfunção sexual. Também pode causar stress, depressão, baixa autoestima ou vergonha. Estes problemas podem conduzir a isolamento e afetar o seu trabalho e a sua vida social.

O médico pode ajudar a melhorar os seus sintomas, ou mesmo a curar a sua doença. O seu médico tem que determinar que tipo de incontinência tem e qual a causa. Isto irá ajudar a encontrar o tratamento adequado.

O seu médico ou enfermeiro são as melhores pessoas para discutir quaisquer questões sobre incontinência. Não deve sentir-se envergonhado por fazer perguntas acerca das suas preocupações.

Pode ser útil preparar algumas perguntas antes de marcar uma consulta.

Exemplos de perguntas que pode fazer durante a consulta são:

- Por que é que isto está a acontecer?
- Há uma cura para o meu problema?
- De que exames preciso?
- Que opção de tratamento me recomendaria, e porquê?
- O que acontecerá nos próximos meses e anos se não receber tratamento?
- O que acontecerá nos próximos meses e anos se receber tratamento?

- A medicação irá ajudar na minha incontinência?
- A medicação tem alguns efeitos secundários?
- Preciso de cirurgia?
- Que opções cirúrgicas estão disponíveis para mim?
- Quando posso esperar ter resultados do tratamento?
- Quantas vezes terei de consultar o médico?

Não precisa de fazer todas estas perguntas. Escolha aquelas que julga serem mais importantes para si.

Termos que o seu médico pode utilizar

- STUI (sintomas do trato urinário inferior) é um termo usado para o conjunto de sintomas que podem apontar para diversas doenças que afetam o aparelho urinário.
- Disfunção neurológica do trato urinário inferior é uma perturbação do trato urinário inferior, causada por problemas no sistema nervoso que influenciam a sua atividade.
- Noctúria é acordar uma ou mais vezes durante a noite devido à necessidade de urinar.
- Incontinência urinária significa qualquer perda involuntária de urina.

Esta informação foi atualizada em novembro de 2014.

Este folheto faz parte da Informação da EAU para os Doentes, sobre Incontinência Urinária. Contém informação geral sobre o diagnóstico, avaliação do problema e opções de tratamento disponíveis. Se tiver algumas questões específicas sobre a sua situação médica individual, deve consultar o seu médico ou outro profissional de saúde. Nenhum folheto pode substituir uma conversa pessoal com o seu médico.

Esta informação foi produzida pela *European Association of Urology* [Associação Europeia de Urologia]— (EAU), em colaboração com a *EAU Section of Female and Functional Urology* (ESFFU) [Secção Para a Urologia Funcional e Feminina da EAU] e a *European Association of Urology Nurses* (EAUN) [Associação Europeia de Enfermeiros de Urologia].

O conteúdo deste folheto está em linha com as *Guidelines* da EAU.

Poderá encontrar esta e outra informação sobre doenças urológicas no nosso website: <http://patients.uroweb.org>

Colaboradores da série:

Prof. Dr. Frank van der Aa	Lovaina, Bélgica
Dr. Jean-Nicolas Cornu	Paris, França
Ms. Sharon Holroyd	Leeds, Reino Unido
Prof. Dr. José Enrique Robles	Navarra, Espanha
Ms. Eva Wallace	Dublin, Irlanda

Tradutores:

Dr. Ricardo Pereira e Silva	Lisboa, Portugal
Dr. Tito Leitão	Lisboa, Portugal