

Treino vesical

Um Guia para as Mulheres

1. O que é o treino vesical?
2. Como posso readquirir o controle sobre a minha bexiga?
3. Como posso diminuir a frequência miccional?
4. Como posso controlar os episódios de urgência e de incontinência urinária de esforço?
5. Qual a taxa de sucesso do treino vesical?

Introdução

Muitas mulheres apresentam queixas relacionadas com a bexiga ao longo da vida. A frequência miccional, a urgência e a incontinência urinária de urgência estão entre os sintomas mais comuns.

Frequência miccional significa que a pessoa urina mais do que sete vezes durante o período em que está acordada. A noctúria refere-se ao facto da pessoa acordar mais do que uma vez para ir urinar durante a noite. Urgência é o desejo súbito e imperioso de urinar, de tal forma que a pessoa precisa de ir **IMEDIATAMENTE** à casa de banho. Incontinência urinária de urgência é a perda involuntária de urina precedida pela urgência miccional.

O que é treino vesical?

O treino vesical tem como objectivo ensinar a pessoa a readquirir o controle sobre o reflexo da micção. Pesquisas demonstraram que muitas mulheres deixam de experimentar episódios de urgência, incontinência urinária de urgência e de aumento da frequência urinária com o treino vesical

Como readquirir o controle sobre a bexiga?

1. O treino vesical ajuda a aumentar o intervalo entre as micções, bem como controlar urgência urinária de modo a que a pessoa volte a ter controle sobre a sua bexiga.
2. Uma parte importante do treino vesical é aprender a entender as mensagens enviadas pela bexiga, diferenciando entre aquelas que são importantes as que devem ser ignoradas. O treino vesical também ajuda a reconhecer quando a bexiga está cheia e quando não está.
3. Deve ser ressaltado que readquirir o controle sobre a micção leva tempo e será necessário paciência, esforço e disciplina. De modo geral a melhoria dos sintomas vai demorar no mínimo duas semanas para começar a ser apercebido e o controle vesical só deve ocorrer após três meses ou mais.

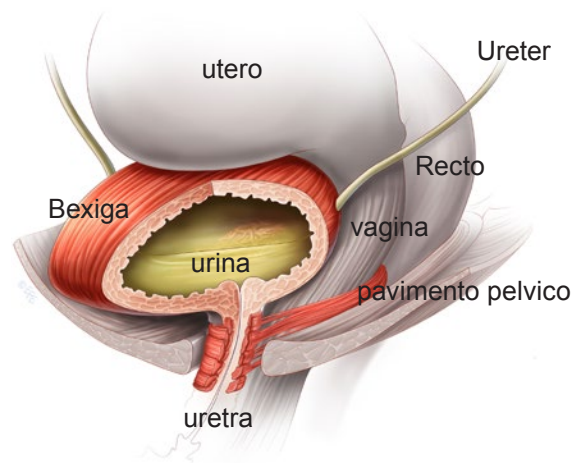
Como controlar a frequência urinária?

- A. Analise o seu diário miccional. Quantas vezes necessita de urinar durante o dia? Se o intervalo entre as

micções for menor que duas a três horas, deve tentar aumentar esse intervalo aos poucos. Um exemplo será: se necessita urinar a cada hora, experimente aumentar esse intervalo inicialmente em quinze minutos. Caso ocorra urgência miccional antes do intervalo estabelecido, adopte algumas das estratégias que vamos ensinar para controlar os sintomas e conseguir alcançar o seu objectivo.

- B. Se o intervalo inicialmente estabelecido for alcançado, mantenha-o durante três a quatro dias e aumente novamente o intervalo. O objectivo é alcançar um intervalo confortável durante o dia de duas a três horas entre as micções.
- C. Evite ir à casa de banho urinar de forma profilática. Um exemplo será: quando se interroga se se precisa de ir à casa de banho ao sair de casa – se foi há vinte minutos, talvez não há necessidade de ir novamente.

Bexiga normal, parcialmente cheia e relaxada



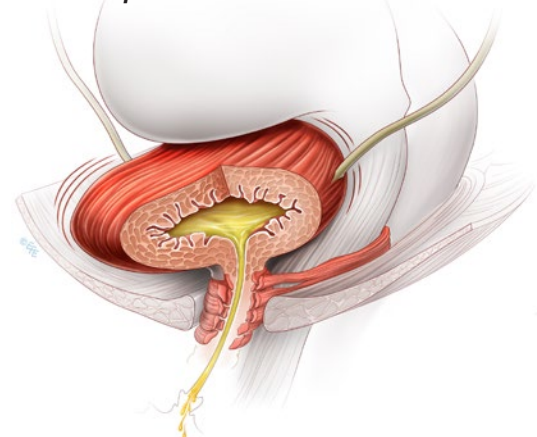
A bexiga normal suporta confortavelmente 400 ml, o equivalente a dois copos cheios

Como controlar a urgência urinária e a incontinência urinária de urgência?

Tente as estratégias e descubra quais as que funcionam melhor

1. Tente com força os músculos do períneo e durante o máximo tempo possível, até que a sensação de urgência urinária desapareça (contração lenta, forte e

Bexiga hiperactiva, parcialmente cheia, porém contraindo-se e ocasionando perda involuntária de urina



mantida). Ao contrair os músculos do períneo ajuda a manter a uretra fechada e conseqüentemente previne a perda de urina

2. Tente contrair rapidamente e com força os músculos do períneo e a seguir relaxar. Repita as contrações várias vezes, até controlar a urgência urinária. Para algumas pessoas, várias contrações rápidas e fortes funcionam melhor do que uma contração mantida.
3. Tente manter a região do períneo sob pressão. Pode conseguir este efeito cruzando-se as pernas ou sentando-se numa superfície dura. O cérebro vai interpretar que a saída da bexiga está fechada e queo esvaziamento deve ser adiado
4. Tente distraia a sua mente contando por exemplo de 100 a zero
5. Tente mudar de posição – em alguns casos, inclinar-se para frente diminui a sensação de urgência
6. Procure não caminhar, mantenha-se no mesmo lugar, até passar a urgência urinária
7. Procure não movimentos bruscos podem fazer piorar a urgência urinária

Antes de começar

1. O primeiro passo é afastar a possibilidade do sintomas serem causados por uma infecção urinária, através de exames de urina solicitados pelo seu médico.
2. O próximo passo é preencher um diário miccional, ferramenta que permite avaliar o número de micções, quantidade e tipo de líquidos ingeridos bem como os episódios de urgência e de incontinência urinária de urgência. Geralmente realiza-se um diário miccional antes e um depois do tratamento para avaliar os efeitos da terapêutica instituída

Qual a taxa de sucesso do treino vesical?

O treino vesical (associados com os exercícios perineais, quando indicados) beneficia uma em cada duas a três mulheres com urgência urinária e a incontinência urinária de urgência. Entretanto, salientado que tais hábitos e estratégias devem ser mantidos durante toda a vida

Dicas adicionais para ajudar no controle vesical

A obesidade, a obstipação e a tosse crônica (asma, bronquite) podem piorar de forma significativa a perda de urina e portanto estas condições clínicas devem estar controladas. Alguns medicamentos também podem piorar os sintomas. Tais medicamentos devem ser evitados, se possível, e somente tomados com autorização médica

1. Procure ingerir líquidos em pequenas quantidades ao longo de todo o dia. A ingestão em grande quantidade de líquido aumenta o risco de ir urgentemente à casa de banho.
2. Algumas bebidas podem irritar a sua bexiga. Evite

bebidas alcoólicas e aquelas que contêm cafeína (chás, refrigerantes do tipo cola, achocolatados e energéticos). Tais bebidas parecem irritar as paredes vesicais causando um agravamento dos sintomas em algumas pessoas. Tente reduzir a ingestão de bebidas que contêm cafeína para 1 ou 2 copos por dia

3. Evite ingerir líquidos duas horas antes de se deitar para dormir. A no período aumenta o risco de vir acordar à noite para urinar.

Para outras informações referentes ao diário miccional ou para imprimir um modelo, clique em www.iuga.org

Time	Drink	Urine passed	Urge	Leakage & Activity	Pad change	Underwear changed	Outer clothing changed
6:00am		300ml	✓	getting up		✓	
7:00am	Tea 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Coffee 150ml						

Exemplo de Diário Miccional