



Tratamento de Incontinência Urinária de Esforço em Mulheres

Urology Care
FOUNDATION™

*The Official Foundation of the
American Urological Association*

O QUE É INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO (IUE)?

Incontinência Urinária de Esforço, ou IUE, é quando a urina vaza. É causada por uma pressão súbita na bexiga e na uretra. A pressão faz com que os músculos do esfíncter se abram brevemente. Quando eles abrem, isso faz com que a urina vaze. Na IUE leve, a pressão pode ser de atividades súbitas e intensas, como exercícios, espirros, risos ou tosse. A IUE mais severa é quando a urina vaza enquanto você realiza atividades menos intensas, como levantar-se, caminhar ou inclinar-se. "Acidentes" urinários como esse podem ser algumas gotas de urina ou o suficiente para molhar a roupa.

TIPOS DE INCONTINÊNCIA A incontinência urinária é um problema de perda do controle sobre a micção. Há dois tipos principais:

- **Incontinência Urinária de Esforço (IUE)** uma quantidade pequena a moderada de urina é liberada, sem controle. Isso acontece quando você tosse, espirra ou ri.
- **Incontinência Urinária de Urgência (IUU) ou Bexiga Hiperativa (BH)** uma súbita e incontrolável necessidade de urinar. Vazamentos podem ser de moderados a grandes.

O QUE CAUSA A IUE?

Os fatores de risco mais comuns para a IUE são:

- Mulheres estão mais propensas a terem IUE
- Gravidez e parto
- Lesões nervosas na região lombar
- Fumar (o que leva a tossir)
- Tosse crônica
- Obesidade

MITOS DA IUE

Há muita desinformação sobre a IUE. Esses mitos simplesmente não são verdadeiros:

- Faz parte de ser mulher
- É uma parte normal do envelhecimento
- É hereditário. Minha mãe teve, então eu terei também
- Eu poderia ter evitado
- Não há nada que possa ser feito sobre isso.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA IUE?

O principal sintoma da IUE é quando a urina vaza durante qualquer atividade que exerça pressão sobre o abdome. Esses vazamentos "acidentais" podem ser algumas gotas, o suficiente para molhar a roupa.

COMO A IUE É TRATADA?

Mudanças no Estilo de Vida e Produtos: fazer algumas mudanças na sua vida cotidiana pode ajudar com os sintomas da IUE. Você pode perder peso, parar de fumar (para ajudar a tossir menos) e manter uma boa saúde. Exercícios, treinamento da bexiga para ir ao banheiro em horários específicos e produtos para IUE também podem ajudar.

- **Exercícios musculares do assoalho pélvico (Kegels):** está comprovado que exercícios diários fortalecem o assoalho pélvico. Isso ajuda a sustentar a bexiga e outros órgãos. É importante fazer os exercícios corretamente e com frequência.
- **Produtos absorventes:** como uma opção de solução rápida ou de longo prazo, você pode usar protetores absorventes se os vazamentos não forem um grande problema na sua vida. Eles vêm em muitas formas e

Sede Nacional: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090

Fone: 410-689-3990 • Fax: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

Tratamento de Incontinência Urinária de Esforço em Mulheres

formatos. Eles podem ser absorventes higiênicos ou fraldas.

- **Dispositivos médicos para mulheres:** se os músculos do assoalho pélvico estiverem fracos, você pode usar dispositivos para ajudar com os sintomas.
 - **Pessário Vaginal:** o pessário vaginal é um dispositivo firme e flexível que é colocado na vagina. Ele reposiciona e sustenta a uretra e/ou o útero. Existem muitos tipos que podem ser reutilizados ou descartados. Os pessários geralmente são seguros, com um pequeno risco de infecção. Se você usa um pessário, planeje uma consulta com seu médico. Dessa forma, ele pode ser verificado, limpo e reajustado conforme necessário.
 - **Tampão Uretral:** para ajudar a interromper a IUE durante atividades mais intensas, você pode optar por um dispositivo oclusivo (também chamado de tampão uretral). No momento, não existem tampões uretrais aprovados nos EUA. Eles são dispositivos que bloqueiam a uretra, enquanto que um dispositivo vaginal oferece suporte através da vagina.
- Tratamento cirúrgico:** se for necessário realizar cirurgia, existem muitas opções. Conheça os riscos e benefícios e o que esperar durante e após a cirurgia antes de decidir. Procure trabalhar com um urologista com conhecimento em cirurgia para IUE. Especialistas em Medicina Pélvica Feminina e Cirurgia Reconstructiva (FPMRS) são certificados em IUE e outras cirurgias pélvicas.
- **Injeções Uretrais / Agentes Expansores:** as injeções uretrais são usadas para "dar volume" à uretra. Os "expansores de volume" são colocados no esfíncter da uretra e da bexiga para ajudar na maneira como o esfíncter fecha a bexiga. Este tratamento pode não ter resultados duradouros e pode precisar ser repetido com o passar do tempo.
 - **Sling:** a cirurgia mais comum para a IUE em mulheres é a cirurgia "sling". Uma pequena fita de tecido (sling) é colocada sob a uretra para impedir que ela se mova para baixo durante as ações. Ela atua como uma rede para apoiar a uretra e o colo da bexiga. Existem muitos tipos de slings. O sling suburetral é mais comum. É uma fita fina de malha artificial colocada sob a uretra. O sling tradicional (autólogo) ocorre quando uma fita do seu próprio tecido é retirada da parte inferior da barriga ou da coxa e usada como sling.
 - **Suspensão do Colo da Bexiga:** é também chamada de Suspensão Retropúbica, Colposuspensão ou Suspensão de Burch. Nesta cirurgia, os pontos são colocados no tecido

ao longo do colo da bexiga e da uretra. Eles estão ligados a uma seção ao longo do osso púbico. Isso ajuda os músculos da uretra e do esfíncter para impedir que se movam para baixo e se abram por engano. (Isso não é tão comum como a cirurgia de sling).

Medicamentos: no momento, não existem medicamentos aprovados nos EUA para tratar a IUE. Se você tiver incontinência mista, seu médico pode pedir para você tomar medicamentos ou fazer tratamentos para a BH. Eles não tratam a IUE, apenas os sintomas da BH.

O QUE ACONTECE APÓS O TRATAMENTO?

O objetivo de qualquer tratamento para incontinência é melhorar sua qualidade de vida. Os tratamentos cirúrgicos geralmente funcionam e funcionam ainda melhor quando combinados com mudanças no estilo de vida. Continue com os exercícios diários para manter a força dos músculos pélvicos. Mas, se você ainda tiver problemas de IUE, converse com seu médico sobre outras opções.

SOBRE A UROLOGY CARE FOUNDATION

A Urology Care Foundation é uma fundação líder mundial em urologia – e a fundação oficial da Associação Americana de Urologia. Nós fornecemos informações para aqueles que lidam ativamente com sua saúde urológica e para aqueles que estão prontos para fazer mudanças na sua saúde. Nossas informações são baseadas nos recursos da Associação Americana de Urologia e revisadas por especialistas médicos.

Para mais informações, visite o site da Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions ou acesse UrologyHealth.org/FindAUrologist para encontrar o médico mais perto de você.

AVISO LEGAL

Estas informações não são uma ferramenta para o autodiagnóstico ou substituem a orientação de um médico profissional. Não devem ser usadas ou confiadas para essa finalidade. Fale com seu urologista ou clínico geral sobre os seus problemas de saúde. Sempre consulte um médico antes de iniciar ou interromper qualquer tratamento, inclusive medicamentos.

Para obter cópias de outros materiais impressos e outros problemas urológicos, visite UrologyHealth.org/Order.

Sede Nacional: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090

Fone: 410-689-3990 • Fax: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

 [UrologyCareFoundation](https://www.facebook.com/UrologyCareFoundation)  [@UrologyCareFdn](https://twitter.com/UrologyCareFdn)  [@UrologyCareFdn](https://www.instagram.com/UrologyCareFdn)  [UrologyCareFdn](https://www.pinterest.com/UrologyCareFdn)