



VIDA APÓS O CÂNCER DE PRÓSTATA

Lidando com a incontinência urinária

Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*

O QUE É A INCONTINÊNCIA URINÁRIA APÓS O TRATAMENTO DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

A incontinência urinária é o vazamento da urina sem o seu controle.

Geralmente, o seu cérebro envia um sinal para os músculos no colo da sua bexiga para segurar ou liberar a urina. A cirurgia de câncer de próstata pode perturbar estes sinais e causar problemas com o controle da urina.

Existem diversos tipos de incontinência urinária masculina após cirurgia de próstata.

- **Incontinência de esforço** – Tossir, rir, espirrar ou exercitar-se pode pressionar os músculos do assoalho pélvico, causando o vazamento de urina. Este é o tipo mais comum de incontinência urinária.
- **Incontinência de urgência** – Você sente uma necessidade súbita e urgente de ir ao banheiro, até mesmo quando a sua bexiga não está cheia. Isto acontece por que a bexiga é excessivamente sensível. A incontinência de urgência é chamada também de bexiga hiperativa.
- **Frequência urinária** – Você vai ao banheiro com muita frequência. Talvez você sinta a necessidade de ir a cada 30 ou 60 minutos.
- **Incontinência mista** – Você possui os sintomas de mais de um tipo de incontinência urinária.

Embora a incontinência possa ser um efeito colateral do tratamento do câncer de próstata, ela costuma ser breve. Existem algumas coisas que podem ser feitas para ajudar a melhorar o controle da bexiga mais rápido.

QUEM PODE SER AFETADO E QUANTO TEMPO A INCONTINÊNCIA DURARÁ?

A incontinência urinária é comum por algum tempo após a cirurgia de próstata. Se você tem incontinência de esforço, você pode precisar usar absorventes para incontinência por algumas semanas ou meses. Geralmente, o controle da urina retorna. Ainda assim, a incontinência pode durar de 6 a 12 meses. É pouco provável que dure mais de um ano.

COMO É TRATADA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

Existem diversas opções de tratamento para a incontinência urinária.

- **Fisioterapia.** O seu médico pode encaminhar você para fisioterapia. A maioria dos planos de saúde oferecem cobertura. Fisioterapeutas podem usar diversas técnicas para ajudá-lo a restabelecer o controle da bexiga.
 - **Exercícios de Kegel.** Estes exercícios fortalecem os músculos do assoalho pélvico, o que é vital para o controle da bexiga. Os exercícios de Kegel treinam estes músculos, ajudando a manter a urina na bexiga. Se você tiver que passar por uma cirurgia de câncer de próstata, o seu médico

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



@UrologyCareFdn



@UrologyCareFdn



UrologyCareFoun

Vida após o câncer de próstata: Lidando com a incontinência urinária

poderá sugerir a prática destes exercícios antes da sua cirurgia.

- **Biofeedback** pode ser usado em conjunto com os exercícios de Kegel para ajudá-lo a avaliar se os músculos do assoalho pélvico estão trabalhando bem e se você está praticando os exercícios da forma correta.
- **Estimulação elétrica neuromuscular** usa uma ferramenta que envia impulsos elétricos para os nervos. Isso faz com que os músculos se contraíam. Ela pode ser usada em conjunto com os exercícios de Kegel para ajudar a treinar os músculos do assoalho pélvico a se contraírem da forma correta.
- **Micção programada** é uma forma de reduzir a frequência urinária com visitas planejadas ao banheiro. Ela é usada para ajudar sua bexiga a se expandir para que ela possa reter mais urina. Sua enfermeira ou seu médico pode ajudá-lo a se planejar para a micção programada.
- **Evitar irritantes da bexiga.** Estes alimentos e bebidas podem incomodar a bexiga de alguns homens.
 - Cafeína encontrada em café, chá e refrigerantes
 - Bebidas ácidas, tais como sucos
 - Álcool
 - Adoçantes artificiais
 - Comidas picantes
- **Medicamentos** podem acalmar a irritabilidade da bexiga e ajudar a reduzir os vazamentos de urina.
- **Cirurgia** é oferecida principalmente se a continência não retornar por completo depois de pelo menos um ano. Você e o seu médico conversarão sobre suas opções de cirurgia se outros tratamentos não tiverem ajudado com os seus problemas urinários.
- **Produtos** como absorventes podem ajudar a reduzir o desconforto do vazamento de urina.

QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS DO TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA?

Os exercícios de Kegel não costumam ter efeitos colaterais. O seu médico vai conversar com você sobre as vantagens e desvantagens de cada tratamento para ajudá-lo a decidir o que é melhor para você.

OUTRAS CONSIDERAÇÕES

É sempre muito importante conversar com os seus médicos sobre problemas urinários. Os seus médicos podem ajudá-lo a decidir que tratamentos serão melhores em um determinado momento.

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 materiais impressos sobre o câncer de próstata e outros problemas urológicos, visite **UrologyHealth.org/Order** ou ligue para +1-800-828-7866.

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)