

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

18. INCONTINÊNCIA URINÁRIA

1. A incontinência urinária, também conhecida como perda de urina, é um problema que afeta milhões de pessoas. Embora seja mais comum em mulheres idosas, pode afetar mulheres jovens e homens idosos também.
2. Os dois tipos mais comuns de perda urinária são a incontinência por urgência e a de esforço.
3. A urge-incontinência se dá quando a pessoa apresenta uma vontade súbita de urinar e perde a urina antes de chegar ao banheiro.
4. A incontinência de esforço ocorre quando os músculos ao redor da uretra ficam flácidos e não suportam o aumento da pressão da bexiga. As perdas de urina acontecem quando as pessoas estão rindo, correndo, carregando objetos pesados, ou tossindo, por exemplo.
5. Incontinência mista é quando a pessoa apresenta sintomas de incontinência de esforço e de urgência.
6. Existem outros tipos de incontinência urinária, como a incontinência por transbordamento, em que a bexiga não se esvazia completamente e ocorre perda urinária quando está cheia. A incontinência pode ser causada também por medicações, distúrbios de locomoção, problemas de cognição, e doenças, como Parkinson, acidente vascular cerebral ou diabetes.

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

1. Procure um médico para o correto diagnóstico e esclarecimento da causa da perda urinária.
2. Não pense que é um problema normal da idade; o tratamento melhora muito a sua qualidade de vida.
3. Lembre-se de que a maioria dos casos de incontinência urinária em idosos pode ser tratada com medidas simples.
4. Evite a obesidade e o sedentarismo.
5. Evite a ingestão de líquidos em excesso no período noturno.
6. Procure manter uma alimentação saudável e mantenha-se bem hidratado, para um bom funcionamento dos intestinos.
7. Não abuse de substâncias estimulantes como café, chás, refrigerantes e chocolates. Não abuse de álcool.
8. Lembre-se de, sempre que for ao médico, relatar todos os medicamentos em uso, inclusive vitaminas e ervas medicinais que porventura esteja usando.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 18 – Incontinência urinária – autoria de José Renato das Graças Amaral e Pedro Henrique Montes – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.