

# Incontinência Urinária



14 DE MARÇO 2020 - DIA MUNDIAL DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

A incontinência urinária é definida como a perda involuntária de urina. Afeta cerca de 35% das pessoas com mais de 60 anos, sendo 2 vezes mais comum nas mulheres que nos homens. A prevalência aumenta com a idade, estimando-se que 50-85% dos idosos que residem em lares sofram desta patologia, e prevê-se um aumento de prevalência com o envelhecimento da população.

Representa um problema sério, com impacto profundo na qualidade de vida de muitos doentes.

A incontinência urinária é frequentemente classificada em três tipos:

- 1- Incontinência de urgência (saída involuntária de urina em conjunto com uma súbita necessidade de urinar)
- 2- Incontinência de esforço (por exemplo no contexto de tosse, espirro ou esforços)
- 3- Incontinência mista (quando ambos os tipos estão presentes).

Todas têm causas, métodos de diagnóstico e tratamento diferentes, pelo que carecem sempre de uma cuidada avaliação médica.

A incontinência urinária é um sintoma que, nas mulheres, está frequentemente relacionado com diminuição da função dos músculos pélvicos. Um fator de risco importante e comum são os partos prévios por via vaginal, sobretudo traumáticos, bem como o estado de pós-menopausa (ainda que não seja uma situação exclusiva desta idade, ocorrendo frequentemente também em mulheres mais jovens). A incontinência pode igualmente associar-se a prolapso de órgãos pélvicos (bexiga, reto ou útero “descaídos”).

Nos homens, a hiperplasia benigna da próstata está frequentemente envolvida.

Tanto em homens como em mulheres, outro tipo de doenças, tanto urológicas como não urológicas, podem estar na origem ou contribuir para o agravamento da incontinência urinária - são exemplos as infeções do trato urinário, diabetes, insuficiência cardíaca, ou doenças neurológicas, entre muitas outras.

Assim que o diagnóstico é estabelecido, o tratamento desta patologia é muito variado, incluindo:

- 1- mudanças do estilo de vida (evitar certos tipos de alimentos, álcool, café, chá, bebidas gaseificadas,

em doentes com incontinência de urgência, associada a bexiga hiperativa)

- 2- prática de exercício físico (atendendo a que o excesso de peso agrava as perdas)
- 3- reabilitação do pavimento pélvico (fisioterapia pélvica).

Para a incontinência de urgência existe tratamento farmacológico (em comprimidos), sendo que, quando não resulta, se pode recorrer a técnicas cirúrgicas minimamente invasivas (injeção de botox ou neuro-modulação de raízes sagradas).

A incontinência de esforço feminina, quando não é possível tratar com medidas conservadoras, tem tratamento geralmente cirúrgico (colocação de fita para sustentação da uretra).

No tratamento da incontinência urinária, dada a panóplia de instrumentos terapêuticos à disposição, torna-se fundamental adequar o tratamento não só à patologia em causa, mas principalmente à/ao doente em questão.

Infelizmente, a incontinência urinária é ainda um tema “tabu”. Muitas pessoas têm receio de falar sobre este problema, mesmo em consultórios médicos, e muitos profissionais de saúde não estão ainda suficientemente sensibilizados para a importância e altíssima prevalência desta doença, pelo que é uma condição frequentemente sub-diagnosticada.

Muitas pessoas sofrem vários anos com esta patologia, adiando a procura de ajuda por vergonha e por se tratar de um tema tão íntimo. Há inclusivamente uma franja significativa da população que acha que a incontinência urinária é “normal” a partir de certa idade e que não há nada a fazer.

Torna-se por isso premente alertar consciências para este problema, não só trazendo à discussão pública, mas também explicando que não é necessário sofrer diariamente com este problema. Pelo contrário, há tratamentos eficazes que podem devolver qualidade de vida aos doentes que dela sofrem.

A Direção da APNUG  
Lisboa, 6 de março de 2020