

# Bexiga fora

A incontinência urinária é uma condição comum, mas bastante comprometedora. Veja as causas do problema e como tratá-lo

POR GABRIELA SENA\*

**A** incontinência urinária, popularmente conhecida como bexiga solta, é um distúrbio caracterizado pela perda involuntária de urina pela uretra. Os escapes podem ocorrer em situações do cotidiano, como ao realizar esforço físico, tossir, espirrar ou até mesmo sorrir. Apesar de ser uma condição comum — especialmente entre as mulheres —, pode ter impactos significativos na qualidade de vida das pessoas afetadas.

O urologista Rodrigo Andrade, do Hospital Albert Sabin, explica que essa condição é mais prevalente no sexo feminino devido a fatores anatômicos e fisiológicos. “A gravidez, o parto e a menopausa podem enfraquecer os músculos do assoalho pélvico e alterar o controle neuromuscular da bexiga”, detalha. Além disso, as mulheres possuem uma uretra mais curta — com cerca de três a quatro centímetros —, o que também contribui para esse fenômeno.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

## TIPOS

**A incontinência urinária é classificada em três tipos principais: de esforço, de urgência e mista**

- Na chamada incontinência de esforço, os escapes ocorrem durante atividades que aumentam a pressão abdominal. “O problema pode ser decorrente do enfraquecimento do esfíncter, músculo responsável por segurar a urina”, explica Alexandre Cavalcante, do Hospital Sírio-Libanês.
- Já a incontinência de urgência está relacionada a um mau funcionamento da bexiga, causando uma necessidade súbita e intensa de urinar. “Esse tipo leva a contrações involuntárias da bexiga, resultando em urgência miccional. Se a pessoa não chega rapidamente ao banheiro, pode haver perda de urina na roupa”, esclarece Alexandre.
- No caso da incontinência mista, há a combinação de características dos dois tipos anteriores.

