

# de controle



VALDO  
VIRGO

## CAUSAS

- As causas da incontinência urinária variam conforme o tipo. No caso da incontinência de esforço, os principais fatores estão associados a cirurgias ginecológicas, partos vaginais, gestação e esforços pélvicos intensos, que podem ocorrer em determinadas atividades físicas.
- Já na incontinência de urgência, os principais fatores de risco incluem infecções urinárias, consumo excessivo de estimulantes como caféina, problemas neurológicos, acidente vascular cerebral (AVC) e diabetes descompensado. “Nos homens, a principal causa de incontinência urinária é a cirurgia para remoção do câncer de próstata”, acrescenta Alexandre.

## SINTOMAS

- Os sintomas variam conforme o tipo de incontinência, mas, geralmente, incluem perda involuntária de urina durante atividades físicas, urgência urinária e aumento da frequência miccional.

## TRATAMENTO

- Atualmente, há uma série de tratamentos eficazes para a incontinência urinária. No entanto, para definir a melhor abordagem para cada paciente, é essencial um diagnóstico preciso do tipo e da causa do problema. Esse processo envolve exames físicos, avaliação do diário miccional, exames de imagem e o exame urodinâmico — um estudo que analisa a atividade do aparelho urinário.
- “As opções de tratamento incluem intervenções conservadoras, como exercícios para fortalecimento do assoalho pélvico e modificações no estilo de vida. Além disso, há terapias farmacológicas, com medicamentos indicados para a incontinência de urgência”, cita Rodrigo.
- Em alguns casos, recomenda-se a intervenção cirúrgica. “O procedimento mais utilizado é a colocação de uma fita em volta da uretra para gerar sustentação, técnica conhecida como Sling”, comenta Alexandre.

## Palavra do especialista

### Como prevenir a incontinência urinária?

As principais medidas para prevenir a incontinência urinária são o fortalecimento da musculatura pélvica com fisioterapia direcionada para esses músculos, evitar ganho excessivo de peso, evitar excesso de álcool e caféina, tratar infecções de urina e evitar forçar alguns exercícios físicos intensos que forcem negativamente a musculatura do períneo.

### Quais são os graus de incontinência urinária?

O grau da incontinência urinária pode ser dividido em leve, quando a perda é menor que 150g de urina em 24 horas; moderada, quando essa perda chega até a 390g; e severa, quando passa de 400g de urina em 24 horas. De forma prática, utilizamos as queixas e as limitações que a incontinência tem causado para avaliar a gravidade do caso.

Alexandre Cavalcante é urologista do Hospital Sírio-Libanês em Brasília