



**CONTROLANDO SUA**

# **BEXIGA**

**Dicas práticas para o tratamento  
da Incontinência Urinária**

*Sandra Laguna*  
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

# É hora de voltar a ter liberdade!

Sem perdas de xixi e livre para fazer o que você quiser com tranquilidade! Para isso selecionamos algumas orientações que vão potencializar os resultados do seu tratamento.

Perder urina não é normal. Nenhuma gota sequer, independente da circunstância ou da fase da vida em que você se encontra.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) uma a cada 25 pessoas no Brasil sofre de incontinência urinária .

Sabia que existem 4 tipos de perda urinária?

Com qual delas você se identifica?

**ESFORÇO**

**URGÊNCIA**

**MISTA**

**TRANSBORDAMENTO**



## **POR ESFORÇO**

Perda de xixi em esforços como tossir, espirrar, gargalhar e segurar peso.

## **POR URGÊNCIA**

Perda no caminho do banheiro após uma vontade súbita e urgente de urinar.

## **INCONTINÊNCIA MISTA**

Combinação da incontinência de esforço e de urgência.

## **POR TRANSBORDAMENTO**

Perda de xixi em consequência de uma bexiga excessivamente cheia.

## **A Fisioterapia Pélvica é a primeira linha de tratamento para Incontinência Urinária**

- Não é Pilates
- Não é Yoga
- Não é Hipopressivo
- Não é Contrai e Solta
- Não é Musculação
- Não é Cadeira



## Mudanças de hábitos são fundamentais para te auxiliar no processo de cura!

### 1 - Faça xixi sentada e sem pressa!

Não tenha pressa e não faça força para tentar acelerar o xixi. Apenas sente-se e relaxe o seu assoalho pélvico.

O ideal é utilizar um pequeno banquinho ou caixinha para ter um degrau e elevar os pés, tanto para o xixi quanto para o cocô. Caso não tenha, sente-se e incline o corpo para frente. E nada de ficar na ponta dos pés!

Em banheiros públicos, uma solução é levar na bolsa álcool 70% para higienizar o sanitário e sentar tranquilamente. Não fique se equilibrando para não encostar no vaso. Isso é não ajuda a relaxar o seu assoalho pélvico!



## 2 - Não deixe de beber água!

Não beber água não te ajuda a não perder urina. Pelo contrário, é um irritativo para a bexiga, deixa a urina mais ácida, aumentando as chances de infecção urinária, urgência e perda de xixi.

O que ajuda é você beber a quantidade ideal de água para seu peso, sem exagerar na quantidade e principalmente distribuir ao longo do dia, sem beber muito de uma vez só!

E a quantidade ideal de água que você deve ingerir diariamente é  $35x$  o seu peso corporal Já calculou?



### **3 - Não faça força para defecar**

Fazer força para defecar aumenta a sobrecarga no assoalho pélvico, enfraquecendo os músculos e aumentando o risco de incontinência urinária e de “queda de bexiga”!

Se estiver tendo problemas com seu funcionamento intestinal, consulte um coloproctologista e uma nutricionista.

### **4 - Diminua o café e o álcool**

A cafeína é um irritativo para a bexiga e o álcool é diurético, ou seja, eles aumentam a vontade e a urgência de fazer xixi, e a chance de perder urina acaba sendo maior .

### **5 - Evite o sobrepeso**

O sobrepeso corporal aumenta a sobrecarga sobre a bexiga e o assoalho pélvico, aumentando a chance de perda urinária. Perder um pouco o peso de fato ajuda a diminuir a perda urinária.

## 6 - Evite exercícios de alto impacto

Exercícios como crossfit, exercícios com saltos, cargas de peso excessivas e corridas intensas aumentam o risco de perda urinária. Esses exercícios podem ser feitos somente com orientação adequada e após a liberação da sua fisioterapeuta pélvica.



**O exercício físico é fundamental para manutenção da saúde física e emocional, porém precisa ser realizado corretamente!**

## 7 - Pare de fumar

O cigarro aumenta a urgência de ir ao banheiro e a tosse crônica, o que aumenta o risco de perda urinária.

## 8 - Evite o xixi preventivo

Sabe aquele xixi que você faz mesmo sem estar com vontade, só pra garantir?

**NÃO É SAUDÁVEL!**

A bexiga é altamente “treinável”. Se você sempre esvaziar ela antes de estar de fato cheia, irá “ensinar” a sua bexiga a pedir para esvaziar com uma quantidade pequena de urina, fazendo você ir toda hora ao banheiro.

**Ir toda hora ao banheiro não é saudável, assim como segurar o xixi por muito tempo também não .**

## 9 - Não segure o xixi e nem o cocô

Ignorar as nossas necessidades por muito tempo faz com que os músculos do assoalho pélvico tenham que se manter contraídos, segurando. O que pode enfraquecer e até tensionar a sua musculatura.

Além disso o acúmulo excessivo de urina pode causar distensão da bexiga e diminuição da sua capacidade de contrair para eliminar todo o xixi.

## 10 - Controle o stress

Nosso assoalho pélvico é composto de músculos e esses músculos concentram tensões assim como qualquer outra parte do corpo.

E as perdas urinárias não acontecem apenas por fraqueza da musculatura, mas também por tensão. Um músculo tenso não consegue cumprir a função dele!

## 11 - Evite alimentos que aumentam a urgência de urinar

- Café
- Chimarrão
- Chá verde/preto
- Comidas apimentadas
- Bebidas alcoólicas
- Bebidas gaseificadas
- Frutas e sucos cítricos
- Chocolate
- Energético



## 12 - Evite fazer xixi no banho

Fazer xixi em pé impede que os músculos relaxem corretamente, dificultando que a sua bexiga esvazie completamente.

Além disso, esse hábito faz com que o cérebro associe o barulho de água à necessidade de urinar, mesmo sem estar com vontade.

## 13 - Não se desespere!

Quando sentir uma urgência muito grande de ir ao banheiro, contraia o assoalho pélvico!

Faça uma contração forte, segure por 2 segundos e relaxe 1 segundo. Respire com calma e repita até a vontade passar e então vá calmamente ao banheiro.

Pensar em coisas aleatórias nesse momento também ajuda!



## 14 - Em caso de tosse ou espirro

Ao tossir ou espirrar mantenha a postura, gire levemente o corpo para o lado, ative o abdômen e contraia o assoalho pélvico. Isso ajuda a diminuir a chance de perder urina nesse momento.

## 15 - Não faça exercícios sem orientação de uma Fisioterapeuta Pélvica

Apesar de muito populares, os chamados “exercícios íntimos” não são indicados para todas as pessoas. E, quando feitos de forma errada ou sem indicação, podem causar mais malefícios do que benefícios.

Cada mulher possui necessidades específicas. Algumas têm a musculatura fraca, outras têm a musculatura tensa ou até hiperativa. Para cada caso existe um tipo diferente de exercício.

