Perda de Urina (Incontinência)

A incontinência é a **perda involuntária de urina**. É muito comum em mulheres e homens, **não é consequência inevitável da idade** e melhora bastante com exercícios e mudanças de hábito — sem cirurgia na maioria dos casos. Os tipos mais comuns são a incontinência de **esforço** (ao tossir, rir ou carregar peso) e a de **urgência** (vontade súbita e difícil de conter).

O que é

Perda involuntária de urina — afeta mulheres e homens de todas as idades. Muito comum e subnotificada, tende a melhorar significativamente com os cuidados certos, sem necessidade de cirurgia na maioria dos casos.

Incontinência de esforço — perda de urina ao tossir, espirrar, rir ou carregar peso. Ocorre quando a pressão sobre a bexiga supera a resistência do esfíncter, geralmente por fraqueza do assoalho pélvico.

Incontinência de urgência — vontade súbita e intensa de urinar, difícil de conter, às vezes com perda antes de chegar ao banheiro. Está associada à bexiga hiperativa e responde bem ao treino vesical.

O que Fazer no Dia a Dia

Faça exercícios de Kegel todo dia — contraia e relaxe o assoalho pélvico repetidamente, por no mínimo 3 meses. É o tratamento mais eficaz para a incontinência de esforço e traz resultados duradouros com prática regular.

Pratique o treino da bexiga — adie gradualmente as idas ao banheiro para ampliar a capacidade vesical. Começa com intervalos pequenos e vai aumentando. Muito eficaz para a urgência e a bexiga hiperativa.

Reduza cafeína e álcool — essas substâncias irritam a bexiga e aumentam a urgência e a frequência. Diminuir café, chá preto, refrigerantes e bebidas alcoólicas pode reduzir bastante os episódios de perda.

Perca peso e trate a constipação — o excesso de peso aumenta a pressão sobre a bexiga e piora a incontinência de esforço. A constipação também agrava os sintomas; inclua fibras na dieta e mantenha-se hidratado.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Não conseguir urinar de forma alguma (retenção urinária)
- Fraqueza nas pernas ou dormência em sela (região perineal)
- Sangue na urina ou gotejamento contínuo e involuntário

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre o Tratamento

O tratamento começa pela base **comportamental**: Kegel e treino vesical vêm antes dos remédios e são eficazes na maioria dos casos. Os medicamentos são usados principalmente para a incontinência de urgência, quando os exercícios sozinhos não bastam. **Procure um especialista se não houver melhora após meses de prática regular.**

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** se não houver melhora após meses de exercícios, se os sintomas impactarem o dia a dia, se tiver dúvidas sobre os remédios ou efeitos colaterais, ou se quiser orientação sobre outras opções de tratamento.