Treinamento Vesical

Para que serve

Este treinamento ajuda a "reeducar" a bexiga para segurar mais urina e reduzir aquela vontade repentina e forte de urinar (urgência), que às vezes vem acompanhada de perda de urina antes de chegar ao banheiro. É o tratamento de primeira escolha para esse tipo de sintoma, sem uso de remédios.

Como funciona

Quem tem urgência urinária costuma ir ao banheiro com muita frequência, muitas vezes "por precaução", mesmo sem a bexiga estar cheia. Isso faz a bexiga "aprender" a avisar cedo demais. O treinamento ensina a bexiga a esperar um pouco mais a cada dia, aumentando gradualmente o intervalo entre as idas ao banheiro.

Passo 1 — Faça um diário miccional

O que anotar	Horário de cada vez que urinar e se houve urgência ou perda de urina
Por quanto tempo	Por 2 a 3 dias antes de começar o treinamento
Objetivo	Identificar o intervalo médio atual entre as idas ao banheiro — esse será o ponto de partida

Passo 2 — Defina um horário fixo para urinar

Com base no diário, escolha um intervalo inicial que você consiga cumprir mesmo sentindo vontade:

Intervalo inicial	Por exemplo, a cada 1 hora — ajustado ao seu ponto de partida
Vá ao banheiro	No horário marcado, mesmo sem muita vontade
Evite ir antes	Mesmo se sentir urgência — siga os passos de controle abaixo

ⓘ O treinamento pode ser feito em qualquer rotina do dia a dia — o importante é a regularidade e o registro do progresso.

O que fazer quando a urgência aparecer antes da hora

Pare e Respire

Pare o que estiver fazendo, fique parado(a) ou sente-se, e respire fundo e devagar

Contraia o Assoalho Pélvico

Contraia o músculo do assoalho pélvico (Kegel) algumas vezes, rápido e firme — isso ajuda a "segurar" a vontade

Distraia-se

Tente se distrair — conte números ou pense em outra coisa — até a vontade passar ou diminuir

Vá com Calma

Só então vá ao banheiro, andando com calma — nunca correndo

Progressão e Resultados

À medida que a bexiga vai aprendendo a esperar mais, aumente gradualmente o intervalo entre as idas ao banheiro e mantenha o registro do progresso com o diário miccional.

Passo 4 — Aumente o intervalo aos poucos

Frequência de aumento	A cada 1 a 2 semanas, se estiver conseguindo cumprir o intervalo com conforto
Quanto aumentar	Cerca de 15 minutos por vez
Meta final	Urinar a cada 3 a 4 horas durante o dia
Hábitos que ajudam	Evite excesso de café, chá preto, refrigerantes e álcool; não reduza muito a água

**Aumentar rápido demais gera desconforto e pode levar à desistência — vá no seu ritmo.*

Passo 5 — Mantenha a constância

Duração do tratamento	De 8 a 12 semanas para resultados consistentes
Acompanhamento	Continue o diário miccional periodicamente para acompanhar o progresso
Quando pedir ajuda	Se não houver melhora, ou se houver dor, sangue na urina ou febre, converse com a equipe de saúde
Erro a evitar	Ir ao banheiro "por precaução" assim que sentir qualquer vontade — isso atrapalha o treinamento

**Assim como em qualquer reabilitação, a consistência é o fator mais importante para o sucesso.*