



INCONTINÊNCIA URINÁRIA

UMA HERANÇA PESADA.



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

A incontinência urinária, sobretudo na mulher, é um grave problema cultural. Como a mãe e a avó também sofreram da mesma doença, assume-se a incontinência urinária como uma herança. O fator familiar conduz à ideia de que é algo natural e, por isso, deve ser encarado como um fardo que se carrega. Assim, a mulher vai protelando a solução e tenta adaptar o seu dia-a-dia, até ao ponto em que começa a viver condicionada por esta situação.

Como se trata de um assunto que toca a intimidade da pessoa, a incontinência urinária ainda é encarada como um tabu que condiciona a vida do doente a vários níveis: pessoal, familiar, social e laboral. Este problema pode conduzir a uma fuga do contacto social e ao isolamento. Cria insegurança, pela vergonha e pelo receio de os outros sintam o cheiro. Pode afetar também a relação conjugal, uma vez que, a intimidade do casal é prejudicada.

O que contribui para a incontinência urinária?

Os fatores de risco associados à incontinência urinária são múltiplos. Eis alguns deles:

- i) Imobilidade, associada a doenças crónicas degenerativas; capacidades mentais diminuídas e demência;
- ii) diabetes Mellitus; acidente vascular cerebral;
- iii) determinados medicamentos (diuréticos, anti-histamínicos, antipsicóticos, sedativos hipnóticos, analgésicos opióides, agonistas e antagonistas alfa-adrenérgicos, inibidores da enzima de conversão da angiotensina);

- iv) consumo de tabaco e álcool; pouca ingestão de líquidos;
- v) falta de estrogénios; fraqueza dos músculos pélvicos e perda de elasticidade dos tecidos pélvicos; gravidez, parto vaginal e episiotomia (incisão feita no períneo para impedir que este rasgue e, assim, facilitar a passagem do feto); obesidade; bronquite crónica, asma;
- vii) cirurgia da próstata ou pélvica; prolapso (descida de um órgão) da bexiga, uretra ou do reto; infeções urinárias recorrentes; retardamento da micção.

É possível prevenir a incontinência urinária?

É possível agir sobre alguns dos fatores que predis põem para a incontinência urinária. Falamos dos estilos de vida, do nível de atividade física, hábitos tabágicos, obesidade e ingestão de líquidos, hábitos de esvaziamento da bexiga ou do intestino, ingestão de irritantes, como o álcool, bebidas gaseificadas, chocolate e café. Outros fatores, como a menopausa, as doenças pulmonares, as infeções e algum tipo de medicamentos poderão também contribuir para esta situação. O controle é indispensável. Os pacientes idosos e com doenças crónicas degenerativas necessitam de uma maior atenção.

O parto vaginal, a cirurgia e a radiação pélvica podem ser fatores que desencadeiam a incontinência urinária. As mulheres deverão ser alertadas para o possível desenvolvimento de incontinência, com eventual necessidade de uma abordagem precoce.

Os fatores genéticos ou alterações por doenças neurológicas ou da anatomia pélvica não são passíveis de prevenção.

Que dificuldades cria a incontinência urinária na vida das pessoas?

O convívio com familiares, parceiro sexual, colegas de trabalho e amigos é reduzido, pelo medo de perda de urina involuntária, o que acaba por limitar e condicionar muito a vida do incontinente, que se sente diminuído. A preocupação em esconder o problema fá-lo evitar a sua abordagem com o médico, optando pelo uso de fraldas e o desenvolvimento de estratégias, como o transporte de mudas de roupa suplementares ou o reconhecimento prévio das instalações sanitárias a que poderá recorrer quando sai do seu ambiente.

Cuidar de alguém com Incontinência urinária.

Quando se cuida de alguém com incontinência urinária, o mais importante é não esquecer que não se trata de uma situação “normal” ou “inevitável”. Existem opções de prevenção, tratamento, controlo e cura da incontinência urinária, sendo muito importante procurar ajuda profissional o mais rapidamente possível. Muitas pessoas consideram que cuidar de alguém com incontinência urinária é um dos aspetos mais difíceis na prestação de cuidados. A incontinência pode ser imprevisível, aumentar drasticamente o seu volume de trabalho e tornar-se numa situação bastante dispendiosa. Muitos prestadores de cuidados sentem-se irritados, frustrados, sem auxílio. Nem sempre é fácil cuidar de alguém com incontinência, mas o conselho e apoio certos de um profissional de saúde poderá ajudar a gerir melhor a situação.

Qual o impacto deste problema na população?

Calcula-se que mais de 60 milhões de pessoas sejam afetadas por esta patologia em todo o mundo. As mulheres são mais afetadas do que os homens, entre duas a cinco vezes mais, sendo mais elevada na pós-menopausa.

Os idosos são o grupo etário mais atingido, podendo mesmo encontrar-se uma percentagem (?) de 90% de incontinentes nas residências séniores. Na Europa, cerca de 5 a 9% das crianças vivem este problema e, no mundo, a enurese noturna (incontinência urinária durante a noite) atinge 10% de crianças e 1% de jovens com mais de 16 anos.

