

Incontinência urinária: uma disfunção que atinge um terço dos brasileiros

Estudo aponta que, no país, uma em cada três pessoas apresenta alguma perda involuntária de urina. Embora a maioria dos afetados não reconheça a anormalidade da doença, há diversos tratamentos médicos e medidas de prevenção

Por Alex Nicolau

Apesar de atingir uma parcela considerável da população, a incontinência urinária é uma questão de saúde pública pouco difundida no Brasil. Segundo estudo da Bigfral – uma das marcas da multinacional belga Ontex –, um em cada três brasileiros apresenta algum tipo de escape involuntário de urina, condição esta que, de acordo com a International Continence Society (ICS), é classificada como um caso de incontinência urinária. Entretanto, a mesma pesquisa revela que 69% das pessoas que convivem com o problema não sabem que a perda de urina, independentemente da quantidade, é uma condição anormal que deve ser tratada por um médico especialista.

“O estudo buscou quantificar a prevalência atual de incontinência urinária e como ela pode afetar a qualidade de vida da população. Através dos dados, conseguimos mensurar o quanto essa condição afeta o bem-estar das pessoas”, afirma Tatiana Bumachar, head de marketing de adulto da Ontex. A pesquisa, realizada em parceria com o IPEC (Inteligência em Pesquisa e Consultoria) e divulgada em março de 2021, indica outros números que contribuem na análise desse alto índice: 61% dos acometidos pela incontinência urinária afirmam que evitam sair de casa por conta da disfunção, e 35% desconhecem a existência de qualquer tipo de tratamento.

Diretor médico da Astellas e líder do estudo Brasil LUTS, Dr. Roberto Soler afirma que existem diversas opções de tratamento, que variam de acordo com os sintomas do paciente. Segundo o médico, a incontinência urinária atinge homens

e mulheres e, embora os fatores de risco possam variar de acordo com o sexo, os principais são: obesidade, gravidez e parto, cirurgias pélvicas, diabetes, prostatectomia e doenças neurológicas. “Além dos tratamentos, algumas mudanças no estilo de vida contribuem na prevenção da incontinência urinária, como evitar o consumo excessivo de líquidos, melhorar o funcionamento do intestino ou perder peso. O controle adequado do diabetes e

de condições cardiovasculares também é importante”, explica.

Divulgado em 2018, o Brasil LUTS foi um estudo epidemiológico, criado com o objetivo avaliar os casos de “Sintomas do Trato Urinário Inferior” (do inglês Lower Urinary Tract Symptoms – LUTS), que inclui, entre outros, a incontinência urinária. A pesquisa, realizada nas cinco regiões do Brasil, buscou especificamente pacientes acima dos 40 anos de idade. “Nessa faixa-etária observamos que a incontinência urinária ocorre três vezes mais em mulheres do que em homens”, afirma Dr. Roberto Soler. Esses números apurados representam 45% e 15%, respectivamente.

Professora de estomaterapia da Faculdade de Medicina do ABC, Daisy Cristina Zemke Barreiros afirma que, de fato, a incontinência urinária costuma acometer mais mulheres nessa faixa-etária. “Entre 50 e 60 anos de idade, as mulheres tendem a lidar com deficiências no assoalho pélvico. Essa condição se desenvolve devido ao número de gestações e partos vaginais, doenças do sistema nervoso central, diabetes, obesidade e ausências hormonais que podem causar alteração dos tecidos musculares”, explica.

O assoalho pélvico e sua relação com a incontinência urinária

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos e ligamentos que sustentam os órgãos pélvicos, localizados na parte baixa do abdômen. A manutenção dessa musculatura é essencial para evitar o surgimento da incontinência urinária e, por esta razão, os especialistas recomendam

“O estudo buscou quantificar a prevalência atual de incontinência urinária e como ela pode afetar a qualidade de vida da população. Através dos dados, conseguimos mensurar o quanto essa condição afeta o bem-estar das pessoas”

exercícios de fortalecimento. “O treinamento da musculatura do assoalho pélvico é indicado a todas as mulheres. Inclusive, a prática regular deveria ser iniciada de forma precoce e preventiva”, ressalta Dra. Priscila Midori Yoda de Mendonça, fisioterapeuta especialista em reabilitação pélvica do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE).

Durante a gestação, por exemplo, a mulher passa por um período de mudanças físicas e emocionais. De acordo com a fisioterapeuta, nesta fase, a musculatura do assoalho pélvico fica sobrecarregada por fatores como o aumento progressivo do peso do bebê, a ação hormonal e o próprio aumento de peso da gestante. “Durante a gestação, os exercícios de fortalecimento da musculatura auxiliam na melhora da percepção corporal, na capacidade de contração e relaxamento, além de ajudar na prevenção da incontinência urinária”, explica.

De acordo com a Prof. Daisy Zemke Barreiros, os exercícios são definidos e acompanhados por um trabalho conjunto entre fisioterapeutas e enfermeiros. No campo de atuação da enfermagem, ela cita os profissionais especializados em urologia como os mais capacitados em orientar os pacientes nessa etapa de tratamento da incontinência urinária.

“O enfermeiro, desde que tenha conhecimento quanto aos cuidados básicos e necessários, tem total autonomia e respaldo técnico para atuar no auxílio dos exercícios”, afirma.

Dermatite associada à incontinência

A dermatite associada à incontinência (DAI) é um dano causado na pele devido à exposição de urina e/ou fezes, conhecida popularmente como “assaduras”. Geralmente, as regiões do corpo afetadas são: o períneo, as nádegas, o abdômen inferior e as coxas. Ao fazer contato com as fezes ou com a urina, a pele é atingida por um conjunto de dermatoses inflamatórias.

A pesquisa da BigFral em parceria com o IPEC também apurou números relacionados à dermatite associada à incontinência. De acordo com a empresa, trata-se do primeiro estudo realizado no Brasil a relacionar a incontinência urinária com casos de dermatite. Os dados indicam que 77% das pessoas com incontinência urinária já tiveram alguma dermatite próxima à região íntima. Além disso, 74% declararam se sentir afetados de alguma forma no seu dia a dia, e 51% nunca procuraram um médico para tratar da condição.

De acordo com o Dr. Roberto Soler, o surgimento dessas lesões é mais recorrente

em idosos que utilizam fraldas geriátricas e, justamente por terem a pele mais frágil e sensível, o risco de inflamação é maior. “As fezes e as enzimas contidas aumentam a permeabilidade da pele, o que favorece a penetração de substâncias irritantes. Isso também ocorre quando a pele permanece em contato com a urina por um longo período”, analisa.

Além de evitar o contato prolongado da pele com urina e/ou fezes, o médico afirma que a prevenção da dermatite associada à incontinência está associada a três princípios básicos: limpeza, hidratação e proteção. “É importante optar por fraldas com maior capacidade e velocidade de absorção, e que possuam tecido respirável. A troca de fraldas precisa ser frequente. Também é recomendável boa higiene local e hidratação da área, com cremes ou pomadas”, explica.

De acordo com Tatiana Bumachar, além de características como tecido respirável, alta absorção e tecnologia antivazamento, as fraldas geriátricas que possuem alta demanda no mercado são as que oferecem recursos para manter a hidratação da pele. “Uma das novidades do mercado são as fraldas com extratos naturais hidratantes, que ajudam a prevenir as irritações da pele”, afirma a head de marketing da Ontex. 🐾

Incontinência Urinária - 5 dúvidas frequentes

O que é incontinência urinária (UI)?

De acordo com a International Continence Society (ICS), é qualquer perda de urina involuntária, independentemente da quantidade.

Quais são os tipos mais comuns?

Incontinência urinária de esforço (IUE) que, como o próprio nome sugere, é a perda involuntária de urina ao realizar algum esforço físico, como rir, tossir, espirrar ou levantar peso; incontinência urinária de urgência (IUU), associada à vontade repentina de urinar; e incontinência urinária mista (IUM), na qual os dois primeiros tipos citados se manifestam.

A incontinência urinária está relacionada à velhice?

Não. Embora atinja uma porcentagem maior de idosos, não se trata de um problema relacionado ao envelhecimento. Nenhum escape involuntário de urina é normal, independentemen-

te da idade do paciente. Crianças a partir de 5 anos podem ser diagnosticadas com tal condição.

Há tratamento para a incontinência urinária?

Sim. Além dos exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, o tratamento medicamentoso é geralmente indicado para incontinência urinária associada à bexiga hiperativa, graças à eficácia de remédios capazes de melhorar os sintomas do trato urinário. Nos casos mais graves e que não respondem ao tratamento medicamentoso, intervenções cirúrgicas podem ser necessárias.

Como evitar o surgimento de incontinência urinária?

Incorporando hábitos saudáveis no dia a dia. É importante manter uma alimentação saudável e com bastante fibras, praticar exercícios físicos regularmente, controlar o diabetes e o peso corporal, abandonar o tabagismo e evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e cafeinadas.