

fala o leitor



Leitor, escreva-nos. Sugira ou reclame, nós somos o seu porta-voz. Damos também voz pública às minorias. As cartas para publicação na secção Fala o Leitor devem ser assinadas em conformidade com o bilhete de identidade, cuja fotocópia deve ser junta. Deve ser enviada a identificação do autor, morada e número de telefone. As cartas não deverão exceder uma página A4 e poderão ser resumidas pelo jornal sempre que o julgar conveniente. As cartas não serão devolvidas. Email: diarioaveiro@diarioaveiro.pt

Cuidados após cirurgia de Incontinência Urinária

Ex.mo Sr. Director

Na Semana da Incontinência Urinária, que se comemora entre os dias 5 e 11 deste mês, a equipa de enfermagem da Consulta de Ginecologia Urológica do CHUV pretende informar o utente sobre os cuidados a ter após cirurgia de Incontinência Urinária (IU).

A Incontinência Urinária de Esforço (IUE) é definida como a perda involuntária de urina que ocorre durante manobras de esforço, como tossir, espirrar, levantar peso ou, até mesmo, mudança de posição. Esta situação acontece quando os músculos do pavimento pélvico estão enfraquecidos e existe uma pressão exercida sobre a bexiga.



Após a definição do diagnóstico pelo médico, através do exame físico e exames complementares de diagnóstico, a orientação terapêutica pode passar pela fisioterapia do pavimento pél-

vicos ou pela cirurgia. O tratamento cirúrgico para a IUE consiste na colocação de uma

rede de malha sintética aplicada abaixo da uretra, por via vaginal. É uma cirurgia minimamente invasiva, realizada sempre que possível, com anestesia local, o que permite mínima ou nenhuma dor no pós-operatório.

A cura é possível em cerca de 90 por cento dos casos.

No período pós-operatório, durante 5 a 6 semanas, existem cuidados a ter para prevenir o risco de complicações, nomeadamente:

- Evitar esforços físicos: pegar em pesos, exercício físico, actividades que impliquem vibrações, subir escadas;
- Prevenir a obstipação: fazer uma alimentação rica em fibras e beber 1,5 a 2 litros de água durante o dia;
- Não ter relações sexuais;

- Cuidados de higiene da região genital;
 - Evitar banhos de imersão e piscina;
 - Não usar tampões;
 - Urinar de 3 em 3 horas.
- Após esse período, algumas mudanças de comportamento e estilos de vida maximizam os efeitos da cirurgia: evitar o aumento de peso; exercícios físicos de alto impacto; urinar frequentemente.

Nenhuma mulher precisa de conviver com a incontinência urinária. Procure e sempre ajude junto do seu médico ou enfermeiro

Enfermeiras
Anabela Saldanha,
Elisabete Almeida,
Fernanda Mendes,
Filipa Marques,
Rosá Jesus,
Viviana Estêvão
e Ceu Silvestre

As pessoas da minha geração

Ex.mo Sr. Director

Vinte e dois de Fevereiro, quinta-feira, meio-dia; um sol quente e brilhante, o céu azul, Primavera antecipada.

O almoço pronto, a mesa posta e, enquanto esperava a chegada da minha netinha, resolvi aproveitar os benefícios

do astro-rei para me aumentar o valor da vitamina D e lá fui eu para o meu pequeno jardim, chapéu na cabeça, óculos escuros, prontinha a sentar-me na cadeira de repouso.

Tirei os chinelos, as meias, puxei a saia para cima, a fim de os meus membros inferiores aproveitarem melhor este

tratamento solar. Estiquei as pernas ao máximo. Que momento descontraído, maravilhoso, repousante!

Olhei para os meus pés: num vjo Cabo das Tormentas; outro o Cabo Bojador (joanetes), os dedos deformados com elevações (calos), parecendo a Cordilheira dos Andes, as va-

rizes internas, com o calor, acharam, sobressaíam, lembrando os canais de Veneza, a pele enrugada pela flacidez, como ondinhas pequenas e serenas do mar das Caraíbas. E eu pensei: - Isto dava um mapa mundo!

Não fiquei nada, nada triste com estas vistas, pois a idade

todo traz no que se refere à parte física do nosso corpo, envelhecemos, mas, em compensação, rejuvenescemos espiritualmente.

Adquiramos mais sensibilidade, mais pena dos que sofrem, mais disponibilidade para a família e amigos, mais Fé, mais amor à Deus, mais aceitação da Cruz da vida, mais traquejo para lidar com os problemas, mais dor do perdão

e mais e mais valores que superam o envelhecimento físico e nos animam na vivência diária.

Pensem nisto "jovens" da minha geração: vivevi devagarinho o tempo que resta com muita Esperança no amanhã e paz, neste mundo tão conturbado e complicado em que estamos inseridos

Odeio do Rosário

Diário de Aveiro

Ano 33º Nº 10.902
Fundador Adriano Mário da Cunha Lucas (1925-2011)
Director Adriano Calde Lucas
Directores adjuntos Miguel Calde Lucas Ivan Silva (Director adjunto executivo, responsável por esta edição)
Sede Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1ºG 3800-164 Aveiro
Número de registo na ERC 117255

Redacção Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-5ºA 3800-164 Aveiro E-mail: diarioaveiro@diarioaveiro.pt
Serviços comerciais Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1ºG 3800-164 Aveiro
Horário de atendimento Segunda a Sexta - 9h às 19h (sem interrupção para almoço) e-mail: publicidade@diarioaveiro.pt
TELEFONES Redacção: 234000031 Publicidade Geral: 234000030 Classificação: 234000036

FAXES Redacção: 234000066 Publicidade Geral: 234000066
DELEGAÇÕES
FOZ DE IGUEIRA DA FÓZ Rua Dr. António Jardim, 19 - 1º Dto 3060-112 Figueira da Foz Redacção: 233244940 Publicidade: 233242494 Fax: 233241810
CANTANHEDE Pç. Marques de Matos, 2 - 1º Sala L 3020-135 Cantanhede Tels.: 231428828 / 233428829 Fax: 231428830

COIMBRA Rua Adriano Lucas, nº 161 3020-430 Coimbra Redacção: 239499900 Publicidade: 239499999 Fax: 239499992
S. JOÃO DA MALDEIRA Edifício Cáracas, Av. Benjamin Araújo, nº 54, 2º And. 8100-069 S. João da Maldeira Fax: 258938452 Tels.: 258838450/258838451

SERIA Avenida Cidade Marinha, Edifício Centro Comercial Marinha, nº 104 - 1º And. 95-96, 2480-119 Leiria Redacção: 244000331 Geral/Comercial: 244000838 Fax: 244000832 Classificação: 244000037 Redacção: 244000037 Agentes/Assinaturas: 244000038
LISBOA Av. 24 de Junho, nº 150-1200-868 Lisboa Tel: 21-3857584
PROPRIEDADE Adriano Lucas, Lda, Contribuinte: 501380025 Rua Adriano Lucas - 3020 Coimbra

EDITORE CONCESSIONÁRIO DA EXPLORAÇÃO Diário de Aveiro, Lda com sede na Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1º G - 3800-801 Aveiro, inscrita no Reg. C.º Com. de Aveiro e N.º 65-501547606 Capital Social: 5.000,00 euros
PRODUÇÃO ProdImprensa
COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO RIG Industrias Gráficas, SA Rua Adriano Lucas, nº 161 3020-430 Coimbra Tels.: 239499922/239499935 (239499936, após 18h30) Fax: 239499981

DISTRIBUIÇÃO VASP - Soc. de Transportes e Distribuição, Lda CTT VASP PREENHIDA Incubativo de Labeiro Distribuição: nº 982007, alterado pelo Decreto-Lei nº 29/2011, de 22 de Junho de 2011, e nº 20/2017, de 22 de Junho de 2017, do Jogo Paulo (n.º 19321, Jogo Paulo (n.º 3801) Distribuição Nacional em www.diarioaveiro.pt Diário de Aveiro na Internet <http://www.diarioaveiro.pt> <https://www.facebook.com/diarioaveiro> Tráfego controlado pela ADCT Tráfego médio: 5.500 exemplares Difusão média: 58.000 leitores

Generador: Adriano Calde da Cunha Lucas e Miguel Calde da Cunha Lucas. Participações na capital superiores a 10%: Lda 6 Filhos SGP/SA - 1.000,00 euros, Diário de Coimbra, Lda - 1.000,00 euros, RIG Industrias Gráficas, SA - 2.000,00 euros e Adriano Calde da Cunha Lucas - 1.000,00 euros

Aprender Inglês é um bom investimento para o futuro. Confie em nós!

CAMBRIDGE ENGLISH
Learner Assessment

Inscrições Abertas

ih International House Aveiro

Em Aveiro, em frente aos Arcos
tels: 234 438 901
www.ihaveiro.com