

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 completa 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

Prevenção da incontinência urinária



Exmo. Sr. Director:

Desde ontem e até ao dia 11 deste mês, comemora-se a Semana da Incontinência Urinária como forma de consciencializar e informar a população sobre este problema de saúde pública. Efetivamente, a Incontinência Urinária (IU), caracterizada por perdas de urina de forma involuntária, tem implicações na qualidade de vida das pessoas, afetando

as física, social, sexual e emocionalmente.

Existem vários tipos de IU, os quais devem ser analisados para perceber os distintos tratamentos. A incontinência de esforço é definida como a perda de urina que acontece quando o indivíduo se ri, tosse, espirra, faz exercício físico ou pega em pesos. Ocorre quando os músculos do pavimento pélvico estão enfraquecidos e

existe uma pressão exercida sobre a bexiga. Por sua vez, a incontinência de urgência ocorre repentinamente, acompanhada por uma vontade súbita e emergente de ir à casa de banho provocada por contrações súbitas da bexiga. A incontinência mista é a combinação dos dois tipos de IU referidos anteriormente, ou seja, da incontinência de esforço com a incontinência de urgência.

Atendendo a que 1 em cada

5 portugueses, acima dos 40 anos, são afetados pela IU e que, desses, 75% são mulheres, as medidas preventivas assumem uma importância relevante, no sentido de atrasar e prevenir esta patologia.

Recomenda-se, pois, a adoção de comportamentos saudáveis que são, entre outros, preventivos da IU, nomeadamente:

- Ingestão de líquidos, de preferência água ou tisanas, com

intervalos regulares e em pequenas quantidades ao longo do dia, perfazendo 1,5 a 2 litros por dia. Sendo que é de evitar a ingestão de líquidos nas 3 horas antes de ir dormir, bem como o consumo de bebidas ácidas, com álcool e/ou cafeína, nomeadamente café, chá ou refrigerantes.

- Opção por uma alimentação rica em fibra para prevenir a obstipação, evitando alimentos condimentados e ácidos, como sejam, por exemplo, o tomate e os citrinos.

- Combate ao excesso de peso, recorrendo à prática de exercício físico.

- Prevenção das infeções urinárias, mantendo uma adequada higiene genital, com lavagem uma vez por dia, limpando-se de frente para trás e urinando, antes e depois, das relações sexuais.

- Aprender a urinar com intervalos regulares e frequentes, para o que se pode recorrer ao treino vesical, começando por urinar com intervalos de 30 minutos e aumentando progressivamente, sem nunca ultrapassar as 3 horas sem urinar.

- Evitar a retenção da urina "até a última", não interromper o jato urinário e esvaziar bem a bexiga até ao fim.

- O vestuário deve ser de material não sintético (ex.: a cueca deve ser de algodão) e não demasiadamente apertado, o que

por vezes contraria as tendências da moda.

- Os exercícios de Kegel são uma boa prática, independente da idade, já que fortalecem a musculatura do pavimento pélvico, que é fundamental para o controlo urinário. Estes exercícios consistem na contração dos músculos pélvicos por dez segundos, seguidos de um relaxamento em séries de dez, e devem ser repetidos 3 a 8 vezes ao longo do dia. O médico de família, após o diagnóstico, tem um papel primordial na orientação destas situações, pedindo, quando necessário, a colaboração de um especialista e orientando as situações de incontinência de urgência para terapêutica oral e/ou fisioterapia e as situações de incontinência de esforço para fisioterapia ou, caso se justifique, para cirurgia. Assim, havendo solução, não deve existir, por parte do utente, qualquer tipo de constrangimento em pedir ajuda ao seu médico assistente, de forma a ganhar qualidade de vida.

Enfermeiras Anabela Saldanha, Elisabete Almeida, Fernanda Mendes, Filipa Marques, Rosa Jesus, Viviana Eusébio e César Silvestre

Este artigo foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

Diário de Aveiro

Ano 93.º Nº 10.899
Fundador Adriano Mário da Cunha Lucas (1925-2014)
Diretor Adriano Calde Lucas

Diretores Adjuntos
Miguel Calde Lucas
Ivan Silva (Diretor-adjunto executivo, responsável por esta edição)
e-mail: publicidade@diarioaveiro.pt

Sede
Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1.ºG
3800-164 Aveiro
Número de registo na ERC
117255

Redação
Av. Dr. Lourenço Peixinho nº 15-5.ºA
3800-164 Aveiro
E-mail: diarioaveiro@diarioaveiro.pt
Serviços comerciais
Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1.ºG
3800-164 Aveiro

Horário de atendimento
Segunda a Sexta - 9h às 19h
(sem interrupção para almoço)
e-mail: publicidade@diarioaveiro.pt

TELEFONES
Redação: 234000031
Publicidade Geral: 234000030
Classificados: 234000036

FAXES
Redação: 234000066
Publicidade Geral: 234000066

DELEGAÇÕES
FIGUEIRA DA FOZ
Rua Dr. Joaquim Jardim, 13 - 1.º Deu
3060-112 Figueira da Foz.
Redação: 238424940
Publicidade: 238424941
Fax: 233438310

CANTANHEDE
Pç. Marquês de Mananha, 2-1.º Sala L
3060-233 Cantanhede
Tels.: 231428828 / 231428829 Fax
231428830

COIMBRA
Rua Adriano Lucas, nº 161
3020-430 Coimbra
Redação: 239499900
Publicidade: 239499999
Fax: 239499912

S. JOÃO DA MADEIRA
Edifício Caracas, Av. Benjamin Arago
n.º 54, 2.º Sala C 3700-059
S. João da Madeira, Fax: 256838452
Tels.: 256838450/256838451

VISEU
Rua Alexandre Herculano, 198 - 2.º Dr
3500-033 Viseu, Fax: 238000032
Tels.: 232000031/238000030

LEIRIA
Avenida Cidade Maringá, Edifício
Centro Comercial Maringá,
n.º 106 - lojas 95-96, 2400-118 Leiria
Geral/Redação: 244000031
Geral/Comercial: 244000030
Fax: 244000032
Classificados: 244000036
Facturação/ Cobranças: 244000037
Agências/Assinaturas: 244000038

LESOA
Av. 24 de Julho, n.º 50, 1200-868 Lesões
Tel.: 21 3857584

PROPRIEDADE
Adriano Lucas, Lda.
Contribuinte: 501340025
Rua Adriano Lucas - 3020 Coimbra

EDITOR E CONCESSIONÁRIO DA EXPLORAÇÃO
Diário de Aveiro, Lda.
c/o sede na Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1.º G - 3800-801 Aveiro, matriculada na Cons. R. Com de Aveiro e NIPC: 501547606.
Capital Social: 5.000,00 euros

PRODUÇÃO PRODEPRESSA
COMPOZIÇÃO E IMPRESSÃO
FIG Indústrias Gráficas, SA
Rua Adriano Lucas, nº 161
3020-430 Coimbra
Tels.: 239499922 / 239499985
(239499938, após 18h30)
Fax: 239499981

DISTRIBUIÇÃO
VASP - Soc. de Transportes e Distribuição, Lda.
CTT

IMPRESSÃO
Impressão à Lettera
Decreto Lei n.º 82/2007, alterado pelo Decreto Lei n.º 22/2015.
Sociedade por quotas, n.º 2367, João Peixinho II n.º 1932, Jorge Pires (n.º 3001)

Estabelecimento Editorial
em www.diarioaveiro.pt
Diário de Aveiro tem Internet
<http://www.diarioaveiro.pt>
<http://www.facebook.com/diarioaveiro>
Imagem controlada pela APCT
Tiragem média: 3.850 exemplares
Difusão média: 58.000 leitores

Genêsis: Adriano Calde da Cunha Lucas e Miguel Calde da Cunha Lucas. Participações no capital superior a 10%: Lucas & Filhos SGPS, SA - 1.000,00 euros; Diário de Coimbra, Lda. - 1.000,00 euros; FIG Indústrias 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!



International House
Aveiro

CAMBRIDGE ENGLISH
Linguagem Assessoria

Inscrições Abertas

Em Aveiro, em frente aos Arcos
351 234 428 923
ihaveiro@ihaveiro.com