

## fala o leitor



**Leitor, escreva-nos. Sugira ou reafirme, 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](mailto:diarioaveiro@diarioaveiro.pt)

## Incontinência Urinária - Reabilitação do Pavimento Pélvico

Exmo Sr. Director:

A Incontinência Urinária (IU) é uma condição na qual a perda involuntária de urina através da uretra constitui um problema que acarreta perda da qualidade de vida a nível pessoal, sexual, social e laboral, comprometendo, por isso, a normal participação nos vários aspectos da vida.

Afecta ambos os géneros, embora seja mais prevalente nas mulheres, sobretudo entre os 30 e os 70 anos, e merece uma intervenção terapêutica com várias vertentes.

Segundo as estatísticas disponibilizadas pela Sociedade Internacional de Continência, estima-se que 10 a 20 por cento da população mundial sofra desta patologia.

A bexiga funciona como um reservatório, com ciclos regulares de enchimento e de esvaziamento: por um lado, o armazenamento de urina e, por outro, a sua eliminação voluntária, através da uretra, sem perdas nos intervalos.

Para que exista um equilíbrio neste ciclo e a bexiga cumpra o seu objectivo de reservatório, sem perdas, é necessário que a capacidade de armazenamento esteja mantida e que as forças constritivas, ou de "aper-

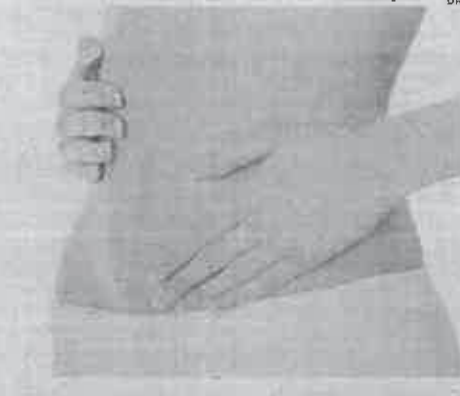
to" da uretra, sejam adequadas para contraporem a pressão que a distensão vesical impõe, durante o enchimento.

Há diversos tipos de incontinência urinária, mas, por questões de ordem prática, abordaremos apenas a incontinência dita de urgência (IU) e a de esforço (IE).

Assim, de um modo geral, as perdas de urina podem acontecer ou porque o músculo da bexiga (detrusor) se contraí inadvertidamente e a pressão gerada dentro da bexiga ultrapassa a força decorrente dos mecanismos constritivos ("de aperto") da uretra - incontinência por hiperactividade do músculo da bexiga, ou incontinência de urgência - ou porque a força constritiva da uretra se torna, num dado momento, menor do que a pressão existente dentro da bexiga, como, por exemplo, durante um esforço - incontinência de esforço.

O défice que ocorre no mecanismo constritivo ("de aperto") da uretra pode ser secundário a:

1 - Alteração estrutural e anatómica, como seja a alteração do modo dos mecanismos de suporte/sustentação das estruturas que constituem o pa-



vimento pélvico - músculos e ligamentos situados na base da bacia, que são importantes no suporte e na resposta de contracção, necessários para a eficácia do mecanismo de continência,

2 - Ineficácia da contracção do esfíncter da uretra (músculo que envolve a uretra e funciona como uma "rolha"), determinante no fenómeno da continência.

Há múltiplas causas possíveis para que a incontinência urinária ocorra.

Doenças neurológicas, cirurgias ginecológicas ou prostáticas, exposição a certos produtos ou radiações, diabetes,

gravidezes (modificações hormonais), partos (traumatismo obstétrico), envelhecimento, e muitos outros (excesso de peso, esforços continuados, tosse crónica, saltos, sedentarismo, etc).

Trata-se de uma doença tratável, muitas vezes sub-diagnosticada pela existência de forte estigma social e cultural que impede as pessoas de procurarem ajuda.

A correcta intervenção terapêutica só poderá ser instituída após estudo individualizado de cada caso, em si.

Há muitas possibilidades de tratamento, nomeadamente farmacológicas, cirúrgicas e, ainda, outras, utilizando técnicas

que têm como finalidade a correcção das alterações da estática pélvica e o fortalecimento muscular local, promovendo, desse modo, a correcção postural e o fortalecimento dos músculos envolvidos.

Todo o tratamento deve assentar em pressupostos básicos para melhorar a eficácia.

Alteração de hábitos de vida, nomeadamente o combate do excesso de peso, promoção da ingestão adequada de água (muitos incontinentes evitam beber para não ter perdas), evocação da ingestão de produtos estimulantes, como a cafeína (chá, café, bebidas gaseificadas), bebidas alcoólicas e alimentos picantes, abstinência tabágica, promoção de micções regulares e combate à obstipação.

O Serviço de MFR do Centro Hospitalar do Baixo Vouga iniciou, em 2015, programas de Reabilitação do Pavimento Pélvico para dar resposta a uma lacuna existente e a necessidade premente da população afectada por esta doença.

A Reabilitação do Pavimento Pélvico incorpora um conjunto de técnicas baseadas no exercício, coadjuvadas por técnicas de "Biofeedback" e/ou de "Electro-

estimulação" tendo como objectivo tornar os músculos da continência mais fortes e capazes de responderem com contracção rápida e eficaz a um esforço como tossir, espirrar, correr, pegar em pesos ou mudar de posição.

Os programas de tratamento têm por base procedimentos específicos de consciencialização dos órgãos e estruturas pélvicas - os doentes habitualmente não têm noção dos músculos que devem fortalecer para favorecer o mecanismo da continência e, por isso, tornam-se imprescindível que consciencializem essas estruturas para poderem corrigir ou minimizar alterações do funcionamento das mesmas.

Os doentes devem perceber que a incontinência urinária é uma doença como qualquer outra, passível de tratamento, não devendo ter pudor em expor este tipo de queixas aos seus médicos assistentes, pois só dessa forma poderão ser ajudados.

**Serviço de Medicina Física e de Reabilitação Departamento de Reabilitação do Pavimento Pélvico Centro Hospitalar do Baixo Vouga - Aveiro**

## Diário de Aveiro

Ano 33.º nº 10.900  
Fundador Adriano Caldeira da Cunha Lucas (1925-2011)

Director Adriano Caldeira da Cunha Lucas

Directores Adjuntos  
Miguel Caldeira Lucas  
Ivan Silva (Director Adjunto executivo, responsável por esta edição)

Sede  
Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1.º G.  
3800-164 Aveiro

Número de registo no ERC  
117255

Redacção  
Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1.º G.  
3800-164 Aveiro

E-mail: [diarioaveiro@diarioaveiro.pt](mailto:diarioaveiro@diarioaveiro.pt)

Serviços comerciais  
Av. Dr. Lourenço Peixinho, nº 15-1.º G.  
3800-164 Aveiro

Horário de atendimento  
Segunda a Sexta - 9h às 13h  
(sem interrupção para almoço)

e-mail: [publicidade@diarioaveiro.pt](mailto:publicidade@diarioaveiro.pt)

TELEFONES  
Redacção: 234000081

Publicidade Geral: 234000030

Classificados: 234000036

PAVOS  
Redacção: 234000066

Publicidade Geral: 234000066

DELEGAÇÕES  
FIGUEIRA DA FOZ  
Rua Dr. José Maria Jardim, 13 - 1.º Dto  
8080-132 Figueira da Foz

Redacção: 233424940

Publicidade: 233424941

Fax: 233418310

CANTANHEDA  
P.º Marquês de Matança, 2 - 1.º, Sala 1,  
3060-133 Cantanheda

Tels.: 231428828 / 231428829 Fax  
231428830

COMBRA  
Rua Adriano Lucas nº 161

3020-430 Coimbra

Registo nº: 239499200

Publicidade: 239499999

Fax: 239499912

S. JOÃO DA MADEIRA  
Edifício Caracat, Av. Benjamin Araújo,  
n.º 84, 2.º Sala C, 3700-057

S. João da Madeira, Fax: 256838452

Tels.: 256838450/256838451

VISEU  
Rua Alexandre Heróclito, 178 - 2.º Dto  
3500-033 Viséu, Fax: 232000032

Tels.: 232000031 / 232000030

LEIRIA  
Avenida Cidade de Maragá, Edifício  
Centro Comercial Maragá,  
n.º 106 - Lda 95-96, 2400-118 Leiria

Geral/Redacção: 244000031

Geral/Comercial: 244000030

Fax: 244000032

Classificação: 244000036

Facturação/Cobranças: 244000037

Agentes/Assinantes: 244000038

LISBOA  
Av. 24 de Julho, nº 50, 1200-868 Lisboa

Tel.: 21 3837384

PROPRIEDADE  
Adriano Lucas, Lda  
Contribuinte: 501340025

Rua Adriano Lucas - 3020 Coimbra

EDITOR, CONCESSIONÁRIO  
DA EXPLORAÇÃO  
Diário de Aveiro, Lda

com sede na Av. Dr. Lourenço

Peixinho, nº 15-1.º G. - 3800-801 Aveiro

matriculada na C.º de Reg.º de Aveiro e NIPC: 501547606

Capital Social: 5 000,00 euros

PRODUÇÃO Prodimprensa

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO  
PIG Indústrias Gráficas, SA

Rua Adriano Lucas, nº 161

3020-430 Coimbra

Tels.: 239499922 / 239499935

(239499936, após 18h30)  
Fax: 239499981

DISTRIBUIÇÃO  
VAP - Sociedade de Transportes  
e Logística, Lda

CIT - VAP - PREMIUM

Associação de Leitores

Decreto Lei nº 90/2007, alterado pelo

Decreto Lei nº 22/2015

Sandra Simões (carteira nº 2967)

José Felício (n.º 1922), Jorge Pires

(n.º 3301)

Estância Editorial

em [www.diarioaveiro.pt](http://www.diarioaveiro.pt)

Diário de Aveiro no Internet  
<http://www.diarioaveiro.pt>  
<https://www.facebook.com/diarioaveiro>  
Trabalha com o sistema P&CT  
Tiragem média: 8.550 exemplares  
Difusão média: 58.000 leitores

Gerentes: Adriano Caldeira da Cunha Lucas e Miguel Caldeira da Cunha Lucas. Participações no capital superiores a 10%: Lucas & Filhos SGPS, SA - 1.000,00 euros; Diário de Coimbra, Lda - 1.000,00 euros; PIG Indústrias Gráficas SA - 2.000,00 euros e Adriano Caldeira da Cunha Lucas - 1.000,00 euros



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



**International House**  
Aveiro

**CAMBRIDGE ENGLISH**  
Language Assessment

Inscrições Abertas

Em Aveiro, em frente aos Arcos  
+351 234 426 823  
[ihaveiro@ihaveiro.com](mailto:ihaveiro@ihaveiro.com)