

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

Incontinência Urinária

Exmo Sr. Director:

- A Incontinência Urinária (IU) resulta da perda involuntária de urina. É uma situação de grande impacto na higiene e na vida social da mulher. Infelizmente, continua a ser uma doença que causa algum constrangimento e vergonha. Por esse motivo, apenas 10 por cento das doentes recorrem ao médico.

- Fatores como a idade, obesidade, obstipação, tabaco, certas atividades ocupacionais, infeções urinárias, menopausa e medicamentos podem promover a IU. Antecedentes obstétricos e ginecológicos como a gravidez, o parto, pós-parto e o prolapso urogenital podem também aumentar o risco de desenvolver IU. Cinquenta por cento das mulheres com mais de um filho podem desenvolver esta queixa.

- Segundo a Associação Portuguesa de Neurourologia e Uroginecologia (APNUG), a IU afeta 20 por cento da população portuguesa com mais de 40 anos.

- As perdas de urina podem variar desde perdas muito ligeiras e ocasionais, a perdas mais abundantes e regulares, com ou sem sintomas de urgência miccional.



- As causas são diversas e podem ser temporárias ou permanentes.

Existem três tipos de IU:

- IU de esforço - perda de urina relacionada com o esforço (rir, tossir, espirar, exercício, pegar em pesos), sem sensação de vontade de urinar ou de bexiga cheia. Ocorre quando os músculos do pavimento pélvico estão enfraquecidos e existe pressão sobre a bexiga. Afeta principalmente mulheres de idade adulta jovem.

- IU de urgência - a perda de urina ocorre repentinamente, acompanhada de uma vontade intensa e súbita de urinar. Ocorre por contrações involuntárias da bexiga ou pela diminuição da sua capacidade normal. É mais frequente em idades mais avançadas.

- IU mista - quando estão presentes as duas anteriores.

- O diagnóstico é feito através de uma história clínica detalhada, com especial atenção à duração e evolução dos sintomas.

quantificação das perdas, condições em que ocorrem, circunstâncias que as suscitam e o seu impacto na qualidade de vida. É efetuado um exame físico com pequenas manobras que tentam simular o que sucede à bexiga quando se dão as perdas de urina.

- Pode ser solicitado ao doente que elabore o seu próprio diário miccional: registo numa folha do horário da ingestão de líquidos, bem como o número e volume das micções, episódios de perda e sintomas associados.

podem ser solicitados diversos exames complementares: análises gerais ao sangue e urina, ecografia, avaliação do residuo pós-miccional e estudos urodinâmicos.

- O tratamento baseia-se em medidas conservadoras, técnicas de fisioterapia, medicamentos ou cirurgia, dependendo do tipo de IU.

- Em ambos os tipos de IU podem ser utilizadas medidas conservadoras: controlo da ingestão de líquidos, exclusão de alimentos diuréticos que estimulem a bexiga (café e álcool), controlo do peso, promover uma micção temporizada (programar um intervalo fixo para urinar). Os exercícios do pavimento pélvico desempenham também um papel importante. Atualmente existem várias técnicas de reabilitação do pavimento pélvico que podem contribuir para a melhoria dos sintomas.

- Na IU de esforço, o tratamento com medicamentos tem uma eficácia reduzida, sendo o tratamento cirúrgico que desempenha o papel principal. Consiste na colocação de pequenas redes, de material sintético, sob a uretra. A maioria das cirurgias não implica internamento e o retorno à vida normal ocorre em poucos dias.

Ataxa de cura ronda os 90 por cento.

- Na IU de urgência, os fármacos orais conseguem melhorar na maioria das doentes e constituem o tratamento de primeira linha.

- Na IU mista, quando as queixas de esforço predominam a correção cirúrgica melhora os sintomas em 50-70 por cento das doentes. Caso as queixas de urgência sejam mais significativas, o tratamento médico é a primeira opção.

- A IU não é normal e é uma doença extremamente comum. É considerada um problema de saúde pública e tem um impacto socioeconómico elevado. Mesmo as pequenas perdas de urina têm implicações na qualidade de vida das pessoas, afetando a física, social, sexual, emocional e psicologicamente.

Ana Isabel Ribeiro
Médica interna de formação específica do 3.º ano de Ginecologia/Obstetrícia sob orientação de Filomena Ramos e Anabel Ferreira, Médica de Ginecologia/Obstetrícia do Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Este artigo foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

Diário de Aveiro

Ano 33.º N.º 10.901
Fundador Adriano Mário da Cunha Lucas (1925-2011)

Director Adriano Caldeia Lucas

Directores adjuntos
Miguel Caldeia Lucas
Ivan Silva (Director adjunto executivo, responsável por esta edição)

Sede
Av. Dr. Lourenço Pezão, n.º 15-17º
3800-164 Aveiro

Número de registo na ERC
117255

Redacção
Av. Dr. Lourenço Pezão, n.º 15-5.º A
3800-164 Aveiro
E-mail: diarioaveiro@diarioaveiro.pt
Serviços comerciais
Av. Dr. Lourenço Pezão, n.º 15-1.º G
3800-164 Aveiro
Horário de atendimento
Segunda a Sesta - 9h às 19h
(sem interrupção para almoço)
e-mail: publicidade@diarioaveiro.pt

TELEFONES
Redacção: 234000031
Publicidade Geral: 234000030
Classificados: 234000036

FAXES
Redacção: 234000066
Publicidade Geral: 234000066

DELEGAÇÕES
FIGUEIRA DA FOZ
Rua Dr. Joséfin Jardim, 13 - 1.º Dto.
3090-112 Figueira da Foz
Redacção: 233424940
Publicidade: 233424941
Fax: 233418310

CANTANHÉDE
Pç. Marquês de Marinha, 2-11, Sala L
3060-133 Cantanhède
Tels.: 231428828 / 231428829 Fax:
231428830

COIMBRA
Rua Adriano Lucas, n.º 161
3020-430 Coimbra
Redacção: 239499900
Publicidade: 239499999
Fax: 239499912

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

VISEU
Rua Alexandre Herculano, 198 - 2.º D.º
3500-033 Viseu, Fax: 232000032
Tels.: 232000031 / 232000030

LEIRIA
Avenida Cidade Marquês, Edifício
Centro Comercial Marquês,
n.º 106 - lojas 95-96, 2400-118 Leiria
Geral/Redacção: 244000031
Geral/Comerciais: 244000030
Fax: 244000032
Classificados: 244000036
Facturação/Cobranças: 244000037
Agentes/Assinantes: 244000038

LISBOA
Av. 24 de Julho, n.º 50, 1200-868 Lisboa
Tel. 21 3857584

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

EDITOR E CONCESSIONÁRIO
DA EXPLORAÇÃO
Diário de Aveiro, Lda.
com sede na Av. Dr. Lourenço
Pezão, n.º 15-1.º G - 3800-801 Aveiro,
matriculada na Cons. R. Com
de Aveiro e NIPC: 501547606.
Capital Social: 5.000,00 euros

PRODUÇÃO PROIMPRESSA
COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO
FIG Indústrias Gráficas, SA
Rua Adriano Lucas, n.º 161
3020-430 Coimbra
Tels.: 239499922 / 239499935
(239499936, após 18h30)
Fax: 239499981

DISTRIBUIÇÃO
VASF - Soc. de Transportes
e Distribuição, Lda.
CIT
VASF Presso Ltda
Instituto de Estatística
Decreto Lei n.º 98/2007, alterado pelo
Decreto Lei n.º 22/2015.
Sandra Simões (Carteira n.º 2367),
São Pedro da C. (n.º 1933), Jorge Pires
(n.º 3303).

Estabelecimento
em www.diarioaveiro.pt
Diário de Aveiro no Internet
<http://www.diarioaveiro.pt>
<http://www.facebook.com/diarioaveiro>
Tráfego controlado pela AFCT
Difusão média: 5.950 exemplares
Difusão média: 58.000 leitores

Carências Adriano Caldeia Cunha Lucas e Miguel Caldeia Cunha Lucas. Participações no capital superiores a 30%: 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 Caldeia 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
+351 234 426 923
ihaveiro@ihaveiro.com