

## 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](mailto:diarioaveiro@diarioaveiro.pt)

## Incontinência Urinária: os testemunhos de quem recuperou

Exmo Sr. Director

## Maria Amália Pereira

71 anos

Aos 68 anos, Maria Amália apercebeu-se que alguma coisa não estava bem. Sempre que fazia esforços maiores, coisas tão simples como, por exemplo, um espirrito, não conseguia conter a urina.

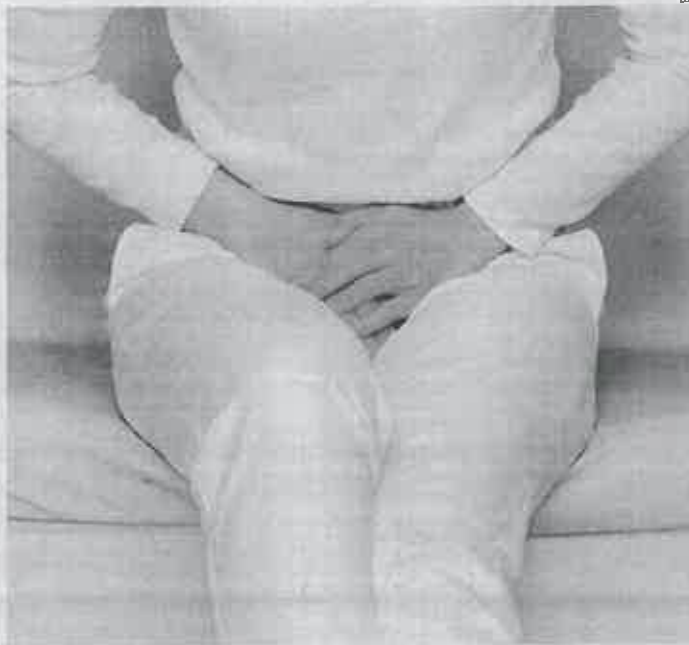
A situação tomou-se recorrente, causando-lhe incómodo, por isso, decidiu procurar ajuda: foi ao encontro do seu médico de família, que lhe prescreveu uma ecografia e a encaminhou para uma consulta da especialidade de Urologia, no Hospital de Aveiro. Foi-lhe diagnosticada Incontinência Urinária de Esforço. Iniciou medicação, a par com os tratamentos de reabilitação pélvica, realizados no Serviço de Medicina Física e Reabilitação. Em Dezembro de 2017, terminou os tratamentos e é agora clinicamente acompanhada, duas vezes por ano, para acompanhar a evolução da situação.

A perda de urina passou de recorrente a muito pontual e Maria Amália sente-se, hoje, muito melhor e mais confiante.

## C.V.

51 anos

Depois de uma gravidez gême-



lar, C.V. sentiu modificações várias, entre elas o aumento de peso e da ansiedade. Percebeu também que estava com dificuldade em conter a urina, situação que a incomodava bastante.

Por iniciativa própria, decidiu ir ao médico de família, que a

reencaminhou, de imediato, para o Hospital de Aveiro, mais propriamente para a consulta de Ginecologia. Depois de uma rigorosa bateria de exames, foi reencaminhada para o Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, onde, duas vezes por se-

mana, se submeteu aos tratamentos de reabilitação pélvica.

CV não necessitou de mais de um mês para sentir a evolução da situação. Para melhor. Foi ganhando qualidade de vida, perdendo a vergonha de partilhar a situação com as colegas: "Os exercícios são bons

não só para aquele tratamento em específico, mas, também para toda a postura corporal. Aprendi também a estar melhor em todas as situações, até a controlar a respiração", conta-nos.

Hoje, C.V. sente-se muitíssimo melhor. Continua a fazer os tratamentos no Hospital, que complementa com exercícios em casa.

Ao recuperar a capacidade de contenção urinária, CV diz ter recuperado também a sua auto-confiança e até tranquilidade e, por isso, está grata com os profissionais de saúde que a ajudaram e aconselha todas as mulheres com suspeita de Incontinência Urinária a procurarem um médico. Afinal, há solução!

## C.M.

49 anos

Aos 36 anos, e depois de um parto difícil, dores e desconforto na zona pélvica instalaram-se, durante anos, no seu dia-a-dia. Só passados dez anos procurou ajuda e foi numa consulta de Ginecologia que C.M. conheceu o diagnóstico: Prolapso Genital, com grandes perdas de urina. C.M. é uma mulher muito activa, trabalha e pratica muito exercício físico e, na verdade, no seu quotidiano bastava uma caminhada mais rápida, um esforço acrescido com sapatos de salto alto

ou um espirrito para sentir o desconforto da incontinência urinária. Em consulta com a médica de família foi informada dos tratamentos de reabilitação pélvica e viu neles uma esperança. Foi pois no Serviço de Medicina Física e Reabilitação do Centro Hospitalar do Baixo Vouga que iniciou a recuperação, com tratamento semanal, que complementava com exercícios em sua casa. C.M. está hoje tão satisfeita que quer partilhar a sua experiência: "Comecei a ter consciência dos músculos pélvicos existentes e aquele que é responsável pela contenção da urina; esta aprendizagem, bem como a ajuda da terapeuta Rita, foram muito importantes".

Terminou os tratamentos em Fevereiro deste ano e diz que se sente muito bem: "Faço ginásio e tive a coragem de falar com o professor de Pilates, explicando o que se passava, sendo que agora até nestas aulas trabalho os músculos pélvicos".

C.M. é um caso de sucesso e, por isso, aconselha às mulheres e homens com Incontinência Urinária a marcar uma consulta com o seu médico de família. "Este é o grande primeiro grande passo", diz C.M.

Centro Hospitalar do Baixo Vouga - Aveiro

## Diário de Aveiro

Ass 332 N.º 10.903  
Fundador Adriano Máximo da Cunha Lucas (1923-2011)

Director Adriano Callé Lucas

Directores adjuntos

Miguel Callé Lucas

Ivan Silva (Director adjunto executivo, responsável por esta edição)

Sede

Av. Dr. Lourenço Peixinho, n.º 15-1.º G

3800-164 Aveiro

Número de registo na ERC

117255

## Redacção

Av. Dr. Lourenço Peixinho, n.º 15-1.º A

3800-164 Aveiro

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

Serviços comerciais

Av. Dr. Lourenço Peixinho, n.º 15-1.º G

3800-164 Aveiro

Horário de atendimento

Segunda a Sexta - 9h às 19h

(sem interrupção para almoço)

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

## TELEFONES

Redacção: 234000031

Publicidade Geral: 234000030

Classificados: 234000036

## FAXES

Redacção: 234000066

Publicidade Geral: 234000066

## DELEGAÇÕES

## FIGUEIRA DA FOZ

Rua Dr. Joaquim Jardim, 13-1.º Dto

3080-112 Figueira da Foz

Redacção: 233424940

Publicidade: 233424941

Fax: 233418310

## CANTANHEDE

Pç. Marquês de Marialva, 2-1.º Sala L

3040-133 Cantanhede

Tels.: 231428828 / 231428829 Fax

231428830

## COIMBRA

Rua Adriano Lucas, n.º 161

3000-430 Coimbra

Redacção: 239499900

Publicidade: 239499999

Fax: 239499912

## S. JOÃO DA MADEIRA

Edifício Caricas, Av. Benjamin Araújo,

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 Dto

3500-033 Viseu, Fax: 232000092

Tels.: 232000091 / 232000030

## LEIRIA

Avenida Cidade Maringá, Edifício

Centro Comercial Maringá,

n.º 106 - lojas 95-96, 2400-118 Leiria

Geral/Redacção: 244000031

Geral/Comercial: 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

## PRÓPRIEDADE

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

Peixinho, n.º 15-1.º G - 3800-801 Aveiro,

matriculada na Cons. R. Com

de Aveiro n.º NIPC: 501567606

Capital Social: 5.000,00 euros

## PRODUÇÃO

Prodimgreem

## 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

VSP - Soc. de Transportes

e Distribuição, Lda.

## CIT

VSP PREMIUM

Decreto Lei n.º 98/2007, alterado pelo

Decreto Lei n.º 22/2015

Sandra Simões (carteira n.º 2967),

João Peixinho (n.º 1932), Jorge Pires

(n.º 3301).

## Estabelecimento

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

Diário de Aveiro em Internet:

<http://www.diarioaveiro.pt><http://www.figind.com/diarioaveiro>

Tiragem controlada pela APCT

Tiragem média: 5.500 exemplares

Difusão média: 58.000 leitores

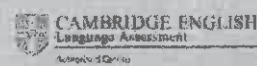
Generatos: Adriano Callé da Cunha Lucas e Miguel Callé da Cunha Lucas. Participações no capital superiores a 10%: Lucas & Filhos SGPS, SA - 1.000,00 euros; Diáinda Coimbra, Lda. - 1.000,00 euros; FIG Indústrias Gráficas, SA - 2.000,00 euros e Adriano Callé da Cunha Lucas - 1.000,00 euros



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



International House Aveiro



Em Aveiro, em frente aos Arcos  
+351 234 426 923  
[ihaveiro@ihaveiro.com](mailto:ihaveiro@ihaveiro.com)

Inscrições Abertas