

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 30, 2022

Incontinência urinária de esforço em mulheres

Se você costuma ter perdas de urina ao espirrar, rir, tossir ou se exercitar, provavelmente tem uma condição chamada incontinência de esforço. Há tratamentos que funcionam bem, inclusive exercícios simples.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

o que é?

A incontinência de esforço geralmente ocorre porque os músculos que ajudam a controlar o fluxo de urina da bexiga se tornaram fracos.

Se estiverem fracos, esses músculos não conseguirão lidar com qualquer pressão extra sobre eles, como, por exemplo, um espirro. Portanto, se você espirrar, o colo da bexiga se abre por um segundo. Isso permite que um pouco de urina saia.

Os músculos normalmente afetados são os:

- **músculos do assoalho pélvico.** Esses músculos sustentam a bexiga e a ajudam a reter a urina
- **esfíncter uretral.** Esse anel de músculos controla a liberação de urina da bexiga para a uretra (o tubo que leva a urina para fora do corpo). Funciona como uma válvula. Quando ela se abre, a urina sai da bexiga. Quando ela se fecha, ajuda a reter a urina na bexiga.

Muitas mulheres apresentam incontinência por estresse depois de terem tido um bebê. Também é mais provável que você tenha incontinência de esforço se:

- são mais velhos
- passaram pela menopausa
- constipação com frequência

Incontinência urinária de esforço em mulheres

- consumir cafeína
- realizar uma atividade extenuante, como levantamento de peso, ou
- estão acima do peso.

Quais são os sintomas?

Se você tiver incontinência de esforço, terá perda de urina quando houver pressão extra sobre a bexiga e os músculos ao redor dela. Isso geralmente acontece quando você tosse, espirra, ri, faz exercícios ou levanta objetos.

Normalmente, apenas um pouco de urina vaza e isso acontece muito rapidamente. Se tiver esses sintomas e eles o incomodarem, você deve consultar seu médico.

Geralmente, os sintomas deixam claro se você tem incontinência de esforço. Mas o médico lhe fará perguntas e poderá realizar alguns exames. Às vezes, seus sintomas podem ser causados ou piorados por outra condição, como uma infecção do trato urinário.

Existem diferentes tipos de incontinência e o médico também deverá confirmar qual é o seu tipo.

Por exemplo, a incontinência de urgência é quando você tem uma vontade súbita e forte de urinar. A urina sai com uma pressa que você não consegue controlar. Normalmente, ela é tratada de forma diferente da incontinência de esforço, embora algumas pessoas tenham incontinência de esforço e de urgência (chamada de incontinência mista).

Quais tratamentos funcionam?

Os médicos geralmente recomendam que as mulheres tentem primeiro tratamentos simples, como mudanças no estilo de vida e exercícios para o assoalho pélvico, antes de pensar em medicamentos ou cirurgia.

Mudanças de estilo de vida

Certos aspectos do seu estilo de vida podem estar piorando a incontinência de esforço. Isso inclui o consumo de cafeína, a ingestão de muitos líquidos e a prática de exercícios que sobrecarregam os músculos do assoalho pélvico (como levantar pesos).

A redução ou interrupção desses fatores pode ajudar a melhorar seus sintomas. Parar de fumar e ingerir menos álcool também pode ajudar.

Se você tiver constipação frequente, o tratamento para isso também pode melhorar a incontinência de esforço. E se você estiver acima do peso, perder peso também pode ajudar.

Exercícios para o assoalho pélvico

Os exercícios para o assoalho pélvico fortalecem os músculos da pélvis que ajudam a controlar o fluxo de urina da bexiga. Os exercícios envolvem o aperto (contração) e a

Incontinência urinária de esforço em mulheres

liberação repetidos desses músculos várias vezes ao dia. Você também pode ouvir esses exercícios serem chamados de **exercícios de Kegel**.

Uma maneira de identificar os músculos do assoalho pélvico é deitar-se e colocar o dedo na vagina. Em seguida, contraia os músculos como se estivesse tentando impedir a saída da urina. Se você sentir a tensão no dedo, então encontrou os músculos certos.

Você pode fazer esses exercícios em qualquer lugar e a qualquer momento. Por exemplo, você pode fazê-las enquanto assiste à televisão. Mas você precisa se concentrar, principalmente no início.

Seu médico, enfermeiro ou fisioterapeuta pode fornecer orientações adicionais sobre como fazer esses exercícios. Consulte também nosso folheto *Incontinência de estresse: como fazer exercícios para o assoalho pélvico*.

Se tiver dificuldade para fazer exercícios para o assoalho pélvico, o médico pode sugerir a tentativa de **biofeedback** ou **estimulação elétrica**.

- O biofeedback pode ajudá-lo a saber onde estão os músculos do assoalho pélvico e como fazer os exercícios para o assoalho pélvico corretamente. Um enfermeiro ou fisioterapeuta coloca um monitor em sua vagina ou reto. Isso não prejudica.

Em seguida, você tenta contrair os músculos do assoalho pélvico. Você sabe que está fazendo os exercícios para o assoalho pélvico corretamente quando um som é emitido ou uma imagem aparece na tela.

- A estimulação elétrica pode ser usada em vez de exercícios para o assoalho pélvico. Um enfermeiro ou fisioterapeuta coloca uma sonda na vagina ou no reto e passa uma corrente elétrica através da sonda e nos músculos do assoalho pélvico.

Isso faz com que os músculos se contraiam. Você não deve sentir nenhuma dor. Se você se sentir à vontade para usar a máquina, poderá fazer isso em casa.

Dispositivos vaginais

Esses dispositivos são colocados na vagina para ajudar a apoiar o colo da bexiga e impedir o vazamento de urina. Eles são feitos de plástico ou outros materiais e são colocados pelo médico ou enfermeiro. Às vezes, eles são chamados de pessários vaginais.

Medicamento

Se as mudanças no estilo de vida e os tratamentos acima não ajudarem, o médico poderá recomendar o uso de medicamentos que ajudem a fortalecer os músculos que controlam a liberação de urina da bexiga.

- Normalmente, o primeiro medicamento que as pessoas experimentam é a **pseudoefedrina**. Esse medicamento é geralmente usado para tratar nariz entupido, mas também pode ajudar na incontinência por estresse.
- Alguns medicamentos normalmente usados para tratar a depressão também podem ser eficazes para a incontinência por estresse.

Incontinência urinária de esforço em mulheres

Se você passou pela menopausa, seu médico também pode recomendar o uso de um creme, anel ou comprimidos vaginais que contenham o hormônio **estrogênio**. Você coloca todos esses tratamentos em sua vagina.

Após a menopausa, seu corpo produz menos estrogênio do que antes. O estrogênio ajuda a manter os músculos saudáveis, inclusive os músculos do assoalho pélvico e os músculos do esfíncter que controlam o fluxo de urina da bexiga.

Esses tratamentos podem ajudar a melhorar a incontinência de esforço, substituindo parte do estrogênio perdido.

Todos esses medicamentos podem, às vezes, causar efeitos colaterais. Seu médico conversará com você sobre isso antes de iniciar o tratamento.

Cirurgia

Se outros tratamentos não tiverem ajudado, ou se a incontinência de esforço for grave, o médico poderá recomendar a cirurgia. Há vários tipos de cirurgia. Você e seu médico podem conversar sobre qual tipo é melhor para você. A maioria das operações se enquadra em duas categorias gerais:

- **Cirurgia para apoiar o colo da bexiga.** Há muitas abordagens diferentes para esse tipo de cirurgia. Algumas das mais comuns envolvem a colocação de uma tipoia para apoiar o colo da bexiga. Isso deve diminuir a probabilidade de vazamento de urina quando a bexiga for submetida a estresse.
- **Cirurgia para ajudar o esfíncter uretral a permanecer fechado.** Essa cirurgia geralmente envolve a injeção de uma substância - chamada de agente de volume - no tecido ao redor da uretra e do colo da bexiga.

Exemplos de agentes de volume incluem grânulos e géis especiais. O agente de volume pressiona a uretra para ajudá-la a permanecer fechada quando você não está urinando.

Um tratamento mais recente que pode ajudar algumas mulheres com bexiga hiperativa é chamado de **neuromodulação**. Isso envolve a implantação de um pequeno dispositivo alimentado por bateria em uma das nádegas.

Esse dispositivo ajuda a controlar os sinais dos nervos próximos à bexiga para o cérebro, para que você tenha mais controle sobre quando precisa urinar.

O que vai acontecer comigo?

Nem todas as mulheres com incontinência por estresse acham que isso é um problema. Se você tiver uma pequena perda de urina apenas ocasionalmente, talvez não se incomode com isso.

Mas se a incontinência por estresse começar a interferir na sua vida diária e no que você pode fazer, você pode perder a confiança e se tornar menos sociável e ativo. O tratamento pode ajudá-lo a recuperar sua confiança para que você possa levar uma vida plena e ativa.

Incontinência urinária de esforço em mulheres

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

