

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jun 06, 2022

Incontinência urinária em mulheres

A incontinência urinária significa que você não tem controle total da bexiga. É muito comum. Cerca de metade de todas as mulheres têm problemas de incontinência em algum momento de suas vidas.

Aqui, analisamos as principais causas da incontinência urinária e algumas das coisas que você pode fazer para reduzi-la ou pará-la. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

O que é incontinência urinária?

A incontinência urinária significa que você não tem controle total sobre a bexiga, de modo que a urina vaza da bexiga quando você não quer.

A incontinência afeta a todos de forma diferente. Por exemplo, algumas mulheres têm muito pouco controle da bexiga, enquanto outras só liberam pequenas quantidades de urina quando pressionam certos músculos, como durante atividades extenuantes ou quando tosse ou espirram.

Você pode ouvir seu médico falar sobre dois tipos de incontinência urinária: chamada de incontinência de estresse e incontinência de urgência.

- Com a **incontinência de estresse**, você pode perder algum controle da bexiga ao colocar seus músculos sob estresse: por exemplo, se tossir, correr ou levantar algo pesado. Para obter informações mais detalhadas, consulte nosso folheto: *Incontinência de estresse em mulheres*.

Com a **incontinência de urgência**, você sente uma forte vontade de urinar imediatamente e não consegue pará-la.

Incontinência, saúde mental e qualidade de vida

Não é de surpreender que a incontinência urinária possa ter um impacto severo na **saúde mental** das mulheres e em como elas se sentem capazes de viver suas vidas.

Por exemplo, isso pode levar à **depressão** e afetar a **confiança** de alguém a ponto de não querer sair de casa. Se os problemas de incontinência estiverem afetando sua saúde mental, converse com seu médico sobre como obter ajuda.

Causas da incontinência urinária

Se você tem algum grau de incontinência urinária, encontrar a causa pode ser o primeiro passo para fazer algo a respeito e reduzir seu impacto em sua vida.

Muitas coisas podem aumentar a probabilidade de incontinência urinária. Por exemplo, em geral, é mais provável que você tenha problemas se:

- tem ascendência branca do norte da Europa
- é mais velha, e
- está muito acima do peso.

Mas abaixo, analisamos as causas mais específicas.

Dar à luz

Muitas das coisas que podem causar alguma perda do controle da bexiga estão relacionadas ao parto. Quando você dá à luz, às vezes pode danificar os nervos, músculos e outros tecidos próximos à bexiga. Esse dano é mais provável se você:

- deu à luz mais de uma vez. Cada vez que você dá à luz, há uma chance de que algum dano aconteça.
- deu à luz com parto vaginal em vez de cesariana, e
- já fez uma episiotomia durante o parto. Este é um corte para ampliar o canal do parto durante um parto difícil.

Demência

A demência está frequentemente associada à incontinência urinária em mulheres idosas.

Constipação

Problemas de longo prazo com constipação podem fazer com que você se esforce muito ao defecar (esvaziar os intestinos). Isso pode danificar os nervos próximos à bexiga.

Se você tem constipação e incontinência urinária, é **importante consultar seu médico**. Esses sintomas podem ser um sinal de problemas com os nervos da coluna.

Atividade extenuante

Exercícios extenuantes, como levantar pesos pesados, podem danificar músculos e nervos próximos à bexiga.

Outros problemas médicos

Se você tiver outros problemas que afetam seu sistema nervoso, é mais provável que tenha algum grau de incontinência urinária. As condições que geralmente levam a problemas de incontinência incluem:

- Doença de Parkinson

Incontinência urinária em mulheres

- esclerose muscular (EM) e
- Acidente vascular cerebral (AVC).

Outros problemas de saúde que às vezes podem estar relacionados à incontinência incluem condições de longo prazo, como:

- diabetes
- depressão, e
- Insuficiência cardíaca.

Cirurgia e outros tratamentos médicos

Às vezes, fazer uma cirurgia na bexiga, nos órgãos reprodutivos ou em qualquer parte da pelve pode causar problemas no controle da bexiga. Fazer radioterapia para câncer nessa área também pode causar problemas.

Medicamentos e drogas recreativas

Alguns medicamentos podem causar problemas no controle da bexiga. Eles incluem:

- anti-histamínicos (medicamentos geralmente usados para tratar alergias)
- antidepressivos, e
- medicamentos usados para tratar psicose e outros problemas de saúde mental.

Usar drogas recreativas (de rua) e beber regularmente muito álcool também pode causar problemas na bexiga. O uso indevido de **analgésicos opioides** ou **cetamina** está frequentemente associado a problemas na bexiga.

Quais são os sintomas?

O principal sintoma da incontinência urinária é ter problemas para controlar a bexiga. Isso pode significar qualquer coisa, desde vazar pequenas quantidades de urina ao espirrar até ter muito pouco controle da bexiga.

A incontinência urinária geralmente ocorre gradualmente. Os sintomas de que você pode estar desenvolvendo problemas com a incontinência incluem:

- uma sensação de queimação ao urinar
- tendo dificuldade em começar a urinar
- achando difícil parar depois de começar
- necessidade de empurrar e se esforçar ao urinar
- precisar urinar mais de uma vez para esvaziar a bexiga, e
- precisar se levantar várias vezes por noite para urinar.

Se você consultar seu médico sobre problemas com o controle da bexiga, a primeira coisa que ele poderá perguntar é se você teve filhos e quantas vezes deu à luz.

Incontinência urinária em mulheres

Eles também perguntarão sobre seus sintomas para tentar descobrir o que os está causando. Por exemplo, eles podem perguntar:

- se você perde urina ao fazer exercícios extenuantes, ao tossir ou ao espirrar
- se você sente uma forte vontade repentina de urinar e não consegue controlá-la
- quanto álcool e café você bebe e sobre sua ingestão geral de líquidos
- se você já teve problemas com constipação
- se você fuma
- com que frequência você precisa urinar e se precisa se levantar à noite para urinar
- se você tem histórico de infecções do trato urinário (cistite)
- se você alguma vez teve sangue na urina
- se você já foi incapaz de urinar, mesmo que precise
- se você goteja urina depois de parar de fazer xixi
- se você já teve incontinência fecal
- se você já teve um prolapso vaginal
- se você teve problemas com urinar na cama quando criança, e
- se você já teve uma lesão na região lombar.

Essa é uma longa lista de perguntas. Mas todos eles ajudam a apontar o que pode estar causando seus problemas.

Seu médico também perguntará sobre sua **saúde geral**, incluindo sobre:

- quaisquer **medicamentos** que você esteja tomando, e
- quaisquer outras condições médicas que você tenha.

Seu médico também pode perguntar sobre sua saúde mental e se você tem outras condições médicas que possam estar relacionadas a problemas na bexiga.

Eles também podem sugerir que você mantenha um diário de quando você urina durante alguns dias.

Seu médico pode querer fazer um exame físico. Isso pode ajudá-los a encontrar problemas físicos. E eles podem sugerir alguns testes, incluindo testes para uma **infecção da bexiga** e um **ultrassom** para ver se a bexiga se esvazia quando você urina.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Os tratamentos para a incontinência urinária podem funcionar bem. Mas descobrir o que funciona para você pode levar tempo. E você provavelmente precisará usar uma combinação de tratamentos.

Por exemplo, a maioria dos tratamentos funciona melhor junto com as mudanças que você faz no seu estilo de vida. Coisas que você pode tentar que podem ajudar com a incontinência urinária incluem:

Incontinência urinária em mulheres

- perder peso se você estiver muito acima do peso, e
- reduzindo a quantidade de álcool e cafeína que você bebe.

Mas o que outra pessoa pode chamar de “mudanças simples no estilo de vida” geralmente não são simples. Por exemplo, perder peso pode ser muito difícil. Se precisar de ajuda, converse com seu médico sobre a melhor abordagem para você.

Existem vários tratamentos médicos para a incontinência urinária, alguns dos quais são brevemente descritos abaixo. Para obter informações mais detalhadas, consulte nosso folheto: *Incontinência de estresse em mulheres*.

Os tratamentos para incontinência urinária podem incluir:

- aprendendo a fazer **exercícios para o assoalho pélvico**. Esses exercícios fortalecem os músculos da pelve, o que proporciona maior controle da bexiga. Para obter informações mais detalhadas, consulte nosso folheto: *Incontinência de estresse: como fazer exercícios para o assoalho pélvico*.
- **dispositivos vaginais**, como pessários anti-incontinência. São dispositivos de silicone ou borracha que sustentam a parede da bexiga e a uretra (o tubo que transporta a urina da bexiga para fora do corpo)
- **dispositivos de biofeedback**, que ajudam você a aprender como fortalecer os músculos do assoalho pélvico
- **anulação programada**. Isso significa aprender a ir ao banheiro regularmente, seguindo um cronograma - por exemplo, a cada hora - mesmo que você realmente não precise. Isso ajuda a evitar que você precise ir quando não é conveniente ou quando é tarde demais
- **treinamento da bexiga**. Isso envolve tentar segurar a urina por alguns minutos quando você sentir a necessidade de urinar. A ideia é que você aumente gradualmente o tempo de espera e o controle que tem sobre a bexiga.
- **estimulação elétrica funcional (FES)**. Essa técnica usa correntes elétricas suaves para estimular os nervos e músculos da pelve, o que ajuda a melhorar o controle da bexiga
- **medicamentos**. Vários medicamentos podem ajudar com o estresse e a incontinência de urgência. Você pode conversar com seu médico sobre quais podem ajudá-lo
- As injeções de toxina botulínica (Botox) na parede da bexiga podem ajudar a controlar os músculos da bexiga.
- **Cirurgia** Fazer uma cirurgia pode funcionar bem para a incontinência de estresse se outros tratamentos não funcionarem. Mas a cirurgia às vezes pode causar complicações. Você pode discutir os prós e os contras da cirurgia com seu médico, se precisar. Para obter informações mais detalhadas sobre cirurgia, consulte nosso folheto: *Incontinência de estresse em mulheres*.

O que esperar no futuro

Não há tratamento que possa curar completamente a incontinência urinária. Mas há muitos que podem reduzir o impacto em sua vida.

Incontinência urinária em mulheres

A maioria das mulheres demora um pouco para descobrir o que funciona para elas e precisa usar mais de uma abordagem. Muitas vezes, também é necessário acompanhar os tratamentos, como exercícios para o assoalho pélvico, a longo prazo.

Mas o impacto de bons tratamentos faz uma grande diferença na qualidade de vida, confiança e independência de muitas 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.

