

## ▶ Não deve esquecer:

- \* Coma muitas fibras (frutas, vegetais, cereais...), de forma a prevenir a prisão de ventre.
- \* Não utilize cinta, pois leva ao enfraquecimento dos músculos abdominais e ao aumento da pressão sobre a bexiga.
- \* Sempre que realizar algum esforço (como tossir ou espirrar) contraia os músculos do pavimento pélvico.
- \* Repita estes exercícios ao longo da sua vida.



Elaborado por: Enf.<sup>a</sup> Graduada Vicência Vale

Ministério da Saúde  
Unidade de Saúde Familiar Ars medica  
Av. Carlos de Andrade s/n  
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros

Telefone: 219897841/42



## ▶ Prevenção da incontinência urinária: exercícios

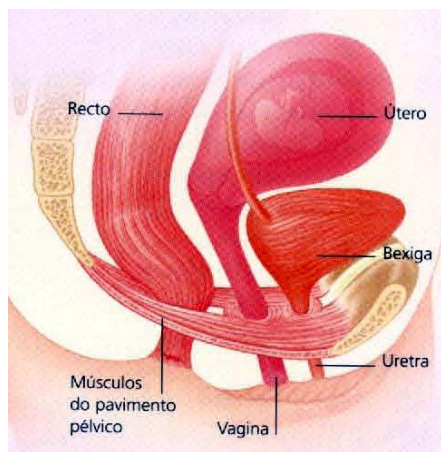
**Unidade de Saúde Familiar Ars medica**

## O que é a incontinência urinária de esforço?

É a perda involuntária de urina quando se tosse, espirra, ou se faz algum esforço como pegar em pesos, correr, dançar, etc.

Isto acontece porque os músculos do pavimento pélvico estão fracos. Isso pode acontecer por exemplo após uma gravidez, por actividade física intensa ou por alterações relacionadas com a idade.

Estes músculos são os que suportam a bexiga, envolvendo-a na parte por onde sai urina.



### ▶ Porquê fortalecer os músculos?

A recuperação total destes músculos é fundamental pois:

- \* Previne a incontinência urinária e os prolapso (mau posicionamento do útero, bexiga, etc.);
- \* Facilita o desempenho sexual.

### ▶ Como localizar os músculos?

Faça um teste para que possa identificar os músculos correctos:

- \* Da próxima vez que urinar, experimente interromper por instantes o fluxo de urina, mas sem gotejar. Lembre-se isto serve só de teste, não repita este exercício quando urinar.
- \* Os músculos que utilizou para parar o fluxo são os do pavimento pélvico.

### ▶ Como fortalecer os músculos?

- \* Pode efectuar os exercícios em qualquer lugar, a qualquer hora - sentada no carro, a ver TV, na fila da caixa do supermercado.
- \* Basta contrair os músculos do pavimento pélvico, mantendo-os assim enquanto conta até 5. Terá a sensação de apertar e puxar para cima.
- \* Diariamente devem ser realizadas duas séries de 10 contracções lentas (contrair e aguentar o que puder) e o mesmo número de contracções rápidas (contrair e descontraír, contrair e descontraír).
- \* Enquanto executa estes exercícios tenha a barriga e as nádegas relaxadas e respire normalmente.
- \* Tente criar uma rotina de exercícios associando-os às tarefas do dia a dia.

