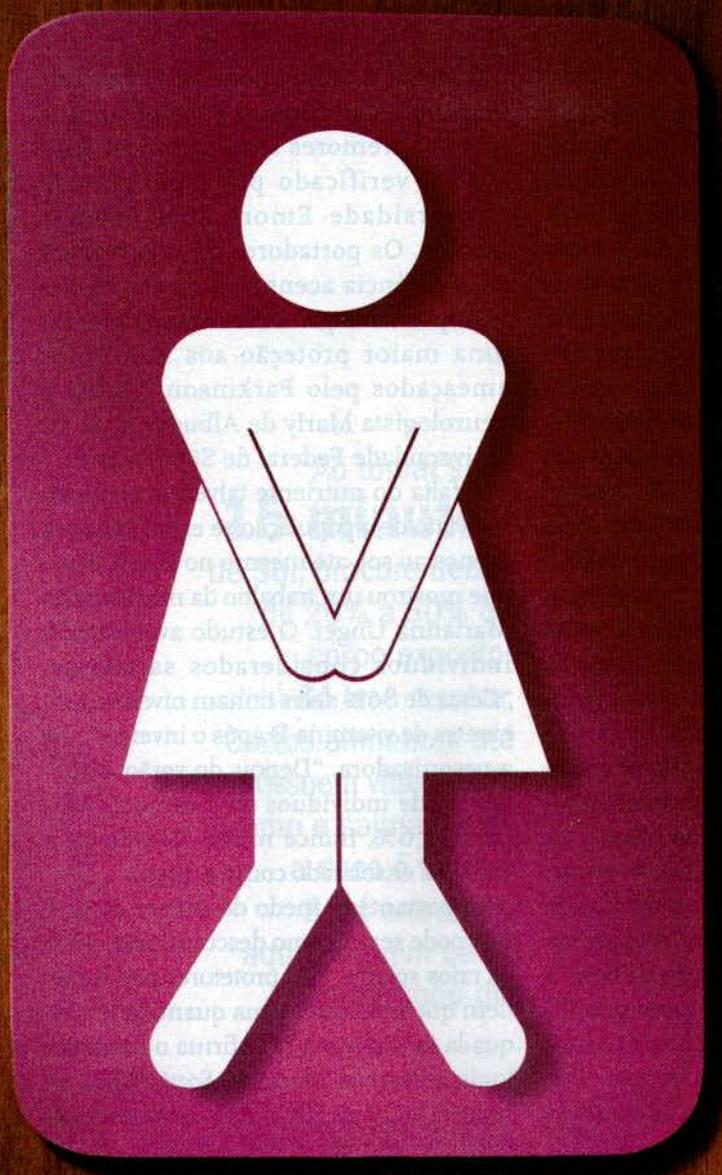


O LEITOR PEDIU!

Teresinha Maria
Silveira, por email



Difícil de **SEGURAR**



Aquela gargalhada solta vira e mexe vem acompanhada de uma escapadela de xixi. Ou um esforço mais concentrado na academia molha a roupa, mas não é suor... Já aconteceu com você? Fique alerta. Esses podem ser sinais de incontinência urinária, que, sim, também afeta mulheres jovens

por **ADRIANA TOLEDO**
design **LETÍCIA RAPOSO**
fotos **DERCÍLIO**

Se você acha que a disfunção é exclusividade de mulheres maduras e nem dá bola para o assunto, mude já sua linha de pensamento. Entre as mais novas, ela é mais comum do que se imagina. Ocorre que, no início, os sinais são sutis e consistem em pequenos, digamos, deslizes na hora de tossir ou fazer um pouco de força. Mas é justamente nessa fase que os tratamentos são simples e eficazes e podem evitar que o problema evolua, comprometendo a qualidade de vida.

Tamanha é a importância de reverter a encrenca precocemente, ou, melhor ainda, de impedir que ela dê as caras, que o assunto mobilizou cientistas da Universidade de Otago, na Nova Zelândia. Eles acabaram de revisar 15 estudos envolvendo 6 181 mulheres jovens que já tinham passado por uma gravidez, em busca de uma solução para a incontinência. Não à toa. “Até 30% das gestantes sofrem de episódios de escape de urina, que, muitas vezes, persistem após darem à luz”, afirma o urologista **Fernando Almeida**, da Universidade Federal de São Paulo. A autora da pesquisa neozelandesa, **Jean Hay-Smith**, explica o motivo. “O peso e o tamanho do bebê sobrecarregam a chamada musculatura do assoalho pélvico, responsável por controlar a saída da urina. Sem contar que o parto provoca traumas ali, principalmente quando é normal”, diz.

A cesárea também representa riscos, embora menores, porque as contrações e o encaixe do bebê que precedem a cirurgia por si sós causam impacto na região. “Além disso, as mudanças hormonais da gestação alteram os tecidos, deixando-os mais elásticos para preparar o corpo para

o parto”, completa. Resultado: as estruturas responsáveis por controlar a micção ficam frágeis, perdendo parte de sua função. E, claro, quanto maior o número de gestações, maior a chance de a incontinência progredir. Felizmente, há como prevenir as conseqüências. “Concluimos que exercícios específicos de contração e relaxamento dessa musculatura reduzem pela metade a ocorrência de incontinência nas futuras mães”, diz **Jean** (leia mais nas páginas seguintes).

Quem não tem filhos também precisa ficar alerta. Sim, as gestações são o principal fator desencadeante, mas há outros

gatilhos capazes de deflagrar a chateação. “Traumas na coluna, como pancadas em acidentes, às vezes atingem os nervos da bexiga, reduzindo sua sensibilidade”, exemplifica o ginecologista **Edilson Ogeda**, do Hospital Samaritano, em São Paulo. “O mesmo vale para doenças neurológicas, que podem atrapalhar os comandos cerebrais respon-

sáveis por ordenar a micção”, conclui.

Manter a silhueta também tem seu preço. As pessoas que abusam dos exercícios físicos precisam ficar ainda mais de olho na musculatura pélvica. Excesso de abdominais pode deixá-la flácida. “Já esportes como o judô, o atletismo e o vôlei, considerados de alto impacto, às vezes deslocam a bexiga para baixo, forçando o assoalho”, alerta a ginecologista **Ivani Kehdi**, do Hospital São Luiz, em São Paulo. (veja o infográfico na página 43) Toda mulher pode ainda sofrer de incontinência provocada por inflamações ou infecções urinárias, mas aí ela costuma ser transitória. Conheça, a seguir, a melhor forma de prevenir ou reverter a disfunção. »

As mulheres têm duas vezes mais chances de apresentar incontinência urinária do que os homens

Marina Maria
Santos, por e-mail

SEM PASSAR POR SAIA-JUSTA

Algumas atitudes ajudam a evitar momentos de aperto. Confira!

Se o xixi molhou a roupa, hábitos simples minimizam as chances de isso voltar a acontecer. “Programe-se para ir ao banheiro com alguma periodicidade — a cada duas horas, por exemplo. Não espere sentir vontade”, aconselha o urologista Cristiano Gomes, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Manee nos líquidos. Isso não significa, em hipótese alguma, deixar de bebê-los. A dica é conter excessos. Também tente carregar menos peso. “Procure um especialista e verifique se o seu intestino está em ordem”, sugere, ainda, o médico. Por fim, se o incômodo é freqüente, “evite modalidades esportivas muito impactantes, como atletismo, ginástica olímpica, basquete e judô”, diz Ivani.

Antes de tudo, é importante entender o que acontece no organismo quando o tal assoalho pélvico é prejudicado. Em condições normais, a urina é armazenada na bexiga. Quando esse reservatório natural fica cheio, ele se esvazia por meio de um canal, a uretra. Ela, por sua vez, possui músculos que se contraem e relaxam, atuando como uma torneira que abre e fecha, para reter ou expulsar o líquido. Acontece que, algumas vezes, esses tecidos estão fora de forma e não funcionam a contento, deixando o xixi vaziar.

A melhor maneira de evitar que isso ocorra é se antecipar, combatendo os fatores que colaboram com a incontinência. A obesidade é um deles. “Além da sobrecarga promovida pelo excesso de peso, a própria gordura se infiltra nos músculos locais, tornando-os mais fracos”, explica o urologista João Luiz Amaro, da Universidade Estadual Paulista, a Unesp, em Botucatu, no interior de São Paulo. Para os diabéticos, o risco da disfunção é mais um motivo para controlar a doença. “Taxas de glicose descontroladas danificam os nervos da bexiga, contribuindo para o problema”, afirma Ogeda.

Quem fuma, por sua vez, deve apagar o vício. “O cigarro geralmente vem acompanhado de tosse. E, ao tossir, você exerce pressão no assoalho pélvico. Sem contar que o tabaco compromete a oxigenação dos tecidos e, conseqüentemente, sua função”, afirma Ivani. Segundo ela, a constipação pode ser outra agravante e deve ser tratada, já que o esforço para fazer o intestino funcionar costuma forçar de um jeito indevido a musculatura vizinha.

Se, apesar de tantos cuidados, a goteira continuar pingando — mesmo que discretamente —, não ignore o fato. Procure um especialista. Às vezes, um mero exame clínico é suficiente para fazer o diagnósti-

co. “Caso seja necessário tirar a prova dos nove, lançamos mão do teste urodinâmico”, conta o urologista Cristiano Gomes, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Durante esse exame, o médico solicita que se façam manobras de esforço enquanto uma sonda registra o processo de esvaziamento da bexiga, o fluxo, a pressão e a velocidade dos jatos de urina. Uma vez detectada a incontinência, é hora de partir para o tratamento.

➤ Em estágio inicial, os exercícios de fisioterapia são a melhor pedida. “Podemos recorrer à estimulação elétrica para fortalecer os músculos de forma passiva. Há também o biofeedback, técnica em se pede ao paciente que contraia e relaxe os músculos enquanto os registros desses movimentos são visualizados na tela de um computador. Assim, ele passa a ter consciência do funcionamento dessa musculatura”, explica Ivani. E, finalmente, existem exercícios específicos de contração e relaxamento, uma espécie de musculação para o assoalho pélvico. Ali-

ás, eles também funcionam como um excelente método preventivo. “São recomendados principalmente para as atletas, para as mulheres que tiveram filhos ou que pretendem tê-los e para aquelas cuja atividade exige certo esforço, caso de donas-de-casa que se dedicam à faxina”, completa Ivani. Quer um estímulo? Esses exercícios também ajudam a melhorar o desempenho sexual, já que estamos falando de músculos que circundam a vagina e colaboram para um atrito prazeroso.

Diante de medidas tão simples, o grande erro é esperar que o problema evolua a ponto de causar desconforto e constrangimento. Isso fatalmente levará a um tratamento mais invasivo. Em português claro: a uma cirurgia. Não perca tempo!

De 10 a 56% das mulheres enfrentam episódios de perda urinária entre a adolescência e o início da menopausa

SOB PRESSÃO

O que acontece no organismo da mulher incontinente em algumas situações de esforço



TOSSE

Ela nada mais é do que um reflexo do organismo para expelir resíduos intrusos do sistema respiratório. "O diafragma, músculo localizado entre o tórax e o abdômen, se contrai e exerce pressão nos pulmões para estimular a expulsão do ar", explica o fisiologista Paulo Zogaib, da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp. Ao mesmo tempo, ele também pressiona a região abdominal, causando impacto no assoalho pélvico. Resultado: se ele já está flácido, às vezes fica difícil segurar o xixi.



AGACHAMENTO

"Quando agachamos, flexionamos os quadris e os joelhos e abrimos as pernas. Nessa posição, a musculatura do assoalho pélvico fica relaxada e alongada, o que reduz a força de contenção da urina", ensina Paulo Zogaib. Se o assoalho, portanto, não está 100% tonificado...



CORRIDA

O maior problema é o impacto que a atividade exerce no corpo. "Durante a corrida, a ação da gravidade leva o intestino e a bexiga a pressionarem o assoalho pélvico", afirma Zogaib. "Em alguns casos, a bexiga chega a descer, apertando a uretra e impedindo que ela faça a contenção adequadamente", completa. Outros exercícios físicos também podem levar ao descontrole urinário. "Durante a prática do atletismo, do basquete, do vôlei e do judô, a força do corpo sobre o solo corresponde a até quatro vezes o peso da pessoa", diz Ivani. Já o salto chega a multiplicá-lo por 12. Aí, não há assoalho fraco que suporte. ❌

