

Incontinência Urinária e Gravidez

Sabia que na população investigada num estudo da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, cerca de 52% das grávidas sofreram de incontinência urinária nos últimos 3 meses da gravidez e que, 6 meses após o parto, 20% apresentava ainda queixas?

A incontinência urinária é definida pela Sociedade de Continência Internacional como qualquer perda involuntária de urina. Pode ser denominada incontinência urinária de esforço, se surgir como consequência de um aumento de pressão abdominal (e.g., exercício, tosse, gargalhada), incontinência urinária de urgência, se associada a um desejo súbito e incontrolável de urinar, ou incontinência urinária mista, se apresentar simultaneamente características dos dois tipos anteriormente referidos.

É considerada um problema de saúde pública e higiene mas as suas implicações na qualidade de vida abrangem contornos não só físicos, como sociais, familiares, laborais, sexuais e até mesmo económicos. A vergonha e o desconforto podem conduzir à fuga do contacto social, conjugal e, ao próprio isolamento.

Normalmente, vemos este sintoma como uma consequência do envelhecimento, mas não é totalmente verdade. As perdas involuntárias de urina são mais comuns do que seria de esperar em outros grupos etários. Elas podem estar relacionadas com a gravidez, o parto ou a prática de desporto de alto impacto, no fundo, com factores que contribuam para o enfraquecimento e lesão do pavimento pélvico.

Pavimento pélvico é o nome dado ao conjunto de músculos que encerram a parte inferior da nossa cavidade pélvica, entre a sínfise púbica e o sacro, é como que o chão da nossa casa. Embora seja um pequeno grupo muscular, as suas funções são de extrema importância. É responsável por manter a posição anatómica da bexiga, útero, vagina e recto, por proteger os órgãos pélvicos contra agressões externas, pelo controlo dos esfíncteres, e ainda tem um papel importante durante as relações sexuais, na sustentação dos órgãos abdominais e na manutenção de uma boa postura.

No caso da gravidez, ocorre um aumento da pressão abdominal pelo desenvolvimento do útero e pelo progressivo aumento do peso do bebé, enquanto, simultaneamente, as alterações hormonais conduzem a um maior relaxamento muscular e ligamentar. Estas alterações parecem contribuir para o enfraquecimento dos músculos do pavimento pélvico e deteriorar a sua função esfinteriana e de suporte. Consequentemente, quando por tossir, pegar num peso ou se agachar, a grávida aumentar a pressão abdominal, o seu pavimento pélvico, se não trabalhado, terá maior dificuldade em evitar uma perda de urina, situação com tendência a agravar com o avançar da gravidez.

Sim, acontece e não, não é razão de vergonha. No entanto, embora seja comum ou provável, não significa que não se trabalhe para prevenir, evitar o agravamento ou a sua perpetuação ao longo do tempo.

Primeiro, existem alguns factores de risco nas grávidas, como os hábitos tabágicos, a obstipação e o sedentarismo, que podem ser evitados ou mitigados.

Depois, encontramos no fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico um tratamento eficaz tanto na prevenção como no próprio tratamento da incontinência urinária de esforço durante a gravidez. É uma modalidade segura e simples, realizável em qualquer sítio e a qualquer hora, que consiste na contracção destes músculos, seja antes do esforço, de modo a contrariar o aumento de pressão abdominal, seja ao longo do dia como treino para ganhar força e volume muscular.

Para identificar que músculos contrair, aperte à volta do ânus e da vagina como quando quer evitar a saída de gases ou de urina. O movimento é de aperto e de sucção, de fechar e puxar para dentro. Assim que souber contrair os músculos do pavimento pélvico, pode contrair e manter essa contracção por 8 segundos ou o máximo que conseguir e repetir o exercício várias vezes ao dia.

Simples, não? E estes exercícios não só ajudam a manter uns músculos em forma antes do bebé nascer, como irão facilitar a sua recuperação após o parto.

Em jeito de conclusão, a recomendação é que todas as grávidas sejam fisicamente activas e que realizem diariamente exercícios de treino cardiovascular e de força. Se destacamos a importância do exercício físico durante a gravidez, porque não incluir no plano de exercícios a consciencialização e fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico? Estaríamos a dar um passo na direcção de uma maior qualidade de vida da grávida e da mulher.



Sofia Cruz | Fisioterapeuta

