

CelaSaúde Informativo



CelaSaúdeInformativo

n.º 8 | agosto 2025

Redação:
Nuno G. Salgueiro

Incontinência Urinária

Caro utente,

Nesta edição do CSI de Agosto de 2025 vamos falar de incontinência urinária.



Colaboração:
Emília Nina

Revisão:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

O que é a Incontinência Urinária?

- Incontinência urinária (IU) define-se como a perda de urina involuntária que pode ter várias causas e ao contrário do que muitos pensam não é algo normal com a idade.
- Esta doença é três vezes mais comum em mulheres do que em homens e prevê-se que cerca de 35% das pessoas acima dos 60 anos são afetadas em Portugal e que 45% dos adultos com 20 anos ou mais em todo o mundo sofrem de algum grau de incontinência.
- A incontinência urinária está subdividida em vários tipos:
 - IU de urgência
 - IU de esforço
 - IU mista
 - IU de “overflow”
 - IU funcional

Incontinência urinária de urgência



Refere-se à perda de urina associada à contração anómala e involuntária da bexiga.

Exemplo: Tem vontade de urinar e não consegue aguentar tempo suficiente para chegar a uma casa de banho.

Incontinência urinária de esforço

Quando a perda de urina está associada a esforços físicos como, por exemplo, exercício físico, tosse, espirros, riso.

Está presente uma anomalia ou fraqueza na uretra ou nos músculos do pavimento pélvico

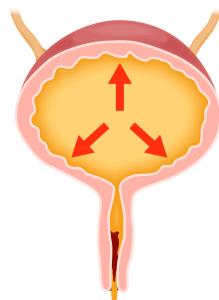


Incontinência urinária mista

Quando estão presentes características da incontinência urinária de esforço e incontinência urinária de urgência.

Incontinência urinária de “Overflow”

Neste tipo de incontinência existe uma obstrução à saída da urina ou alguma disfunção que causa o esvaziamento incompleto da bexiga



Incontinência urinária funcional



Quando a pessoa após ter a noção de necessidade não tem capacidade seja ela física, como mobilidade diminuída ou por outra patologia neurológica não é capaz de chegar à casa de banho a tempo.

Sinais e Sintomas

Os sinais e sintomas da incontinência urinária estão na sua maioria relacionados com a perda na urina, o que pode mencionar ao seu médico quando aborda este assunto é por exemplo:

- Aumento da frequência urinária durante o dia
- Aumento da frequência urinária durante a noite
- Dificuldade em iniciar a micção
- Vontade de urinar com perdas de urina antes de chegar à casa de banho
- Perturbação das atividades diárias devido à perda de urina
- Perdas de urina após cirurgias
- Sensação de humidade na roupa interior sem sensação de perda de urina
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga
- Perda de urina durante o sono

Consequências da Incontinência urinária

Aumenta	Reduz
Depressão Isolamento social Hospitalizações Infeções urinárias	Produtividade Saúde em geral Qualidade de vida

Tratamento

O tratamento pode ser dividido em 3 grandes grupos:

Modificação de estilos de vida/comportamentais:

- Tratamento da obstipação
- Controlo da cafeína
- Controlo do peso
- Eliminar da dieta substâncias que irritam a bexiga, como açúcar e comida picante
- Ter uma rotina urinária
- Realização de exercícios de Kegel – exercícios que fortalecem os músculos do pavimento pélvico
- Treino da bexiga

Fármacos que ajudam a controlar o relaxamento e/ou contração dos músculos assim como aliviar causas subjacentes às perdas de urina

Tratamento cirúrgico que é tido em conta quando os tratamentos anteriores falham. De notar que o tratamento cirúrgico tem de ser individualizado e discutido com o médico para serem o melhor direcionados ao problema em causa.

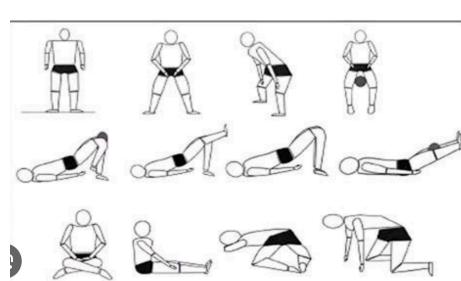
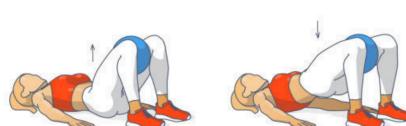


Exercitar os músculos do pavimento pélvico é uma forma de tratar a incontinência. Os exercícios de Kegel são simples e eficazes. Aprenda a fazê-los.

Deve-se seguir os seguintes passos:

- **Esvaziar a bexiga;**
 - **Identificar o músculo pubococcígeo**, que pode ser feita ao interromper o jato urinário, ou realizar contração do esfíncter anal, como se estivesse evitando liberar gases intestinais;
 - **Contrair o músculo pubococcígeo por 3 a 5 segundos;**
 - **Relaxar** o músculo pubococcígeo por cerca de 3 a 5 segundos;
 - **Realizar 10 contrações e relaxamentos seguidas** do músculo pubococcígeo;
 - **Retomar o exercício**, fazendo pelo menos 8 a 10 séries de 10 contrações/relaxamento todos os dias.
-
- **Não use os músculos da barriga ou das coxas:** Mantenha esses músculos relaxados durante o exercício.
 - **Respire normalmente:** Não prenda a respiração enquanto faz os exercícios.
 - **Seja paciente:** Os resultados podem levar até 3 meses ou mais para serem observados.
 - **Consulte um profissional:** Se tiver dificuldade em identificar os músculos ou não tiver a certeza se está a fazer os exercícios corretamente, consulte um médico ou fisioterapeuta pélvico.

Os exercícios podem ser feitos em várias posições, desde que se contraiam os músculos certos



Informações úteis da sua USF

(a coordenadora da USF)

Divulgamos alguns dos resultados da USF:

INDICADORES DE DESEMPENHO
Alguns indicadores (junho 2025):

- Proporção utentes [50;75]A, c/rastreio cancro CR: **61,51%**;
- Prop. Mulheres [25;60] A, c/ rastr. C. Colo út.: **66,98%**
- Índice de acompanham. adequado s. infantil 1º ano: **0,95**;
- Proporção gráv. c/ consulta méd. vigil. 1º trim.: **95,55%**;
- Despesa PVP medic. pres. compar. p/insc. padrão: **126,837€**;
- Despesa MCDT prescr. p/ insc. padrão (p. conv.): **54,591€**;

Dados BI_CSP dezembro 2024.



DASHBOARD: DIVULGAÇÃO DE RESULTADOS DA USF CELASAÚDE



ACESSO A CONSULTAS NÃO PRESENCIAIS – TMRG
(tempos máximos de resposta garantidos) para receitas, resposta a emails e exames complementares de diagnóstico)

- Em junho de 2025 todas as receitas foram realizadas em < **72 horas**;
- Os tempos máximos de resposta garantidos (TMRG) fizeram-se cumprir para todos os atos não presenciais

Dados obtidos por auditoria mensal da USF e referente ao mês de junho de 2025

ACESSO (CONSULTAS E TEMPO DE ESPERA)
No 1.º semestre de 2025 foram realizadas 23.994 consultas das quais 15.712 presenciais (médicas e de enfermagem).

- Tempo médio de espera pela consulta médica: **4 minutos**;
- Tempo médio de espera pela consulta de enfermagem: **19 minutos**;

No ano de 2024:
•Nº de dias úteis para situação aguda: **0**;
•Nº de dias úteis para consulta MGF*: **3**;
•Nº de dias úteis para cons de SI*: **6**;
•Nº de dias úteis para cons de SM*: **7**;
•Nº de dias úteis para cons de programas/doença: **14**;

Dados BI_CSP referente ao ano de 2024
*MGF – med geral e familiar
*SI – saúde infantil
*SM – saúde da mulher

Informação: Atualizado a 01/09/2025
A coordenadora da USF
Emilia Nina

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>

USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, Nº 40
3000-059 Coimbra
Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt
<http://usfcelasaude.ipn.pt/>

6