



# MANUAL DE SAÚDE PÉLVICA FUNCIONAL

---

o que é importante saber

Fábia Vilarino  
Fátima Fitz  
Joyce Liberali  
Karina Durce  
Raphael Einsfeld  
Renata Cleia Barbosa Claudino

© Copyright 2023. Centro Universitário São Camilo.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

COLEÇÃO: INFORMATIVOS DE FISIOTERAPIA

Volume 1: MANUAL DE SAÚDE PÉLVICA FUNCIONAL

### Centro Universitário São Camilo

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Francisco de Lelis Maciel

PRÓ-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

COORDENADORA GERAL DE GRADUAÇÃO

Profa. Dra. Celina Camargo Bertalotti

COORDENADORA DO CURSO DE FISIOTERAPIA E ORGANIZADORA DA OBRA

Profa. Dra. Renata Cléia Claudino Barbosa

### Produção editorial

Bruna San Gregório

Cintia Machado dos Santos

Bruna Diseró

Rodrigo de Souza Rodrigues

### Autores

Fábia Vilarino Joyce Liberali

Fátima Fitz Raphael Einsfeld

Karina Durce Renata Claudino

---

M252

Manual de saúde pélvica funcional: volume I / Renata Cléia Claudino Barbosa (Org.). -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2023.

44 p.

Vários autores

ISBN 978-65-86702-39-2

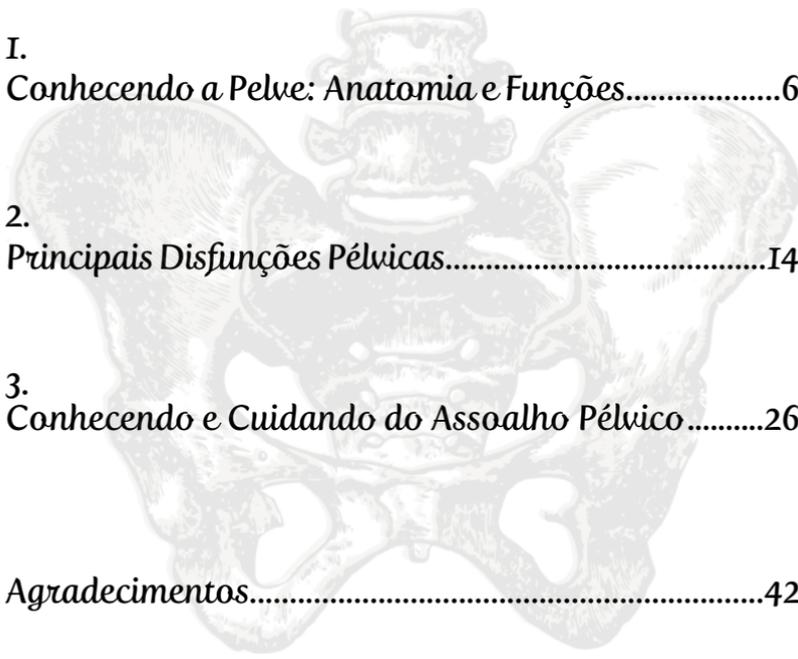
1. Saúde da mulher 2. Fisioterapia 3. Exercícios I. Barbosa, Renata Cléia Claudino II. Título

CDD: 613.0424

---

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta - CRB 8/9316

## SUMÁRIO



I.	
Conhecendo a Pelve: Anatomia e Funções.....	6
2.	
Principais Disfunções Pélvicas.....	14
3.	
Conhecendo e Cuidando do Assoalho Pélvico.....	26
Agradecimentos.....	42

# APRESENTAÇÃO



Olá,

Você sabe o que é Saúde Pélvica?

A Saúde Pélvica pode ser desconhecida por muitos e/ou cercada de diversos tabus. Perda de urina, problemas sexuais, “bexiga caída”, entre outros, às vezes são problemas que não são abordados por vergonha ou por falta de conhecimento das possibilidades de tratamento.

Mas, temos uma boa notícia!

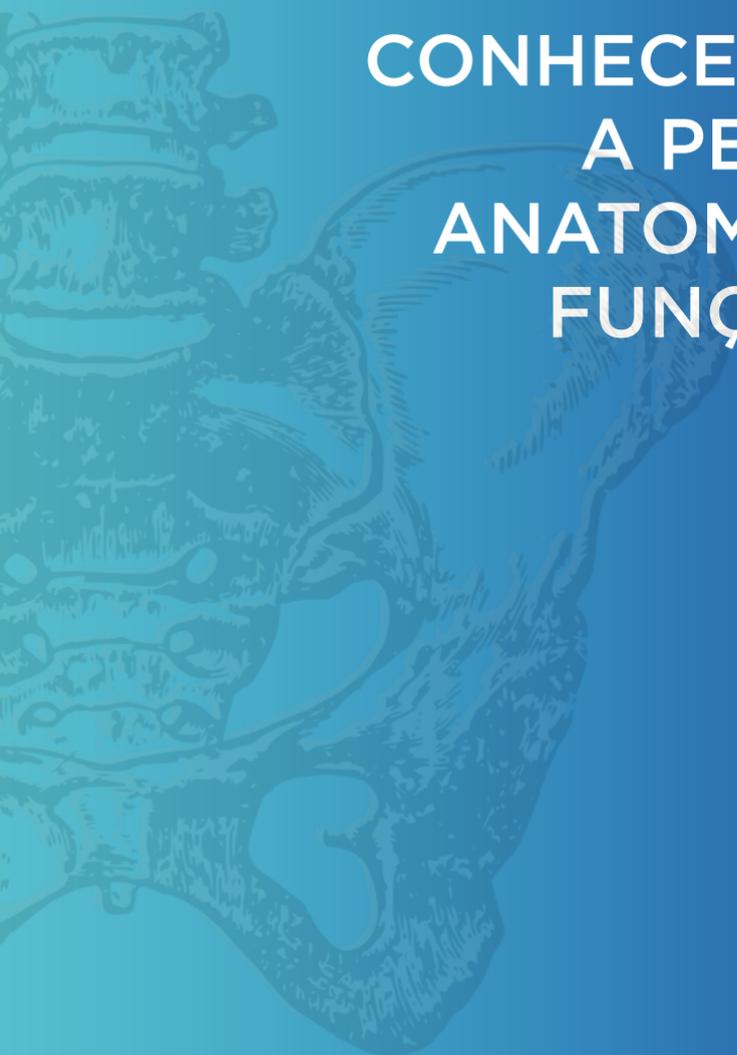
Um grupo de profissionais, preocupado com a disseminação e o acesso de informações sobre o tema, preparou o MANUAL DE SAÚDE PÉLVICA FUNCIONAL: POR QUE E O QUE É IMPORTANTE SABER.

Neste manual, apresentaremos a vocês informações para que conheçam seu assoalho pélvico. Falaremos sobre:

- O que são e quais as funções do Assoalho Pélvico;
- Quais são as principais disfunções pélvicas;
- Como cuidar do Assoalho Pélvico;
- Disfunções miccionais;
- Dor pélvica crônica;
- Disfunções sexuais.

1.

# CONHECENDO A PELVE: ANATOMIA E FUNÇÕES

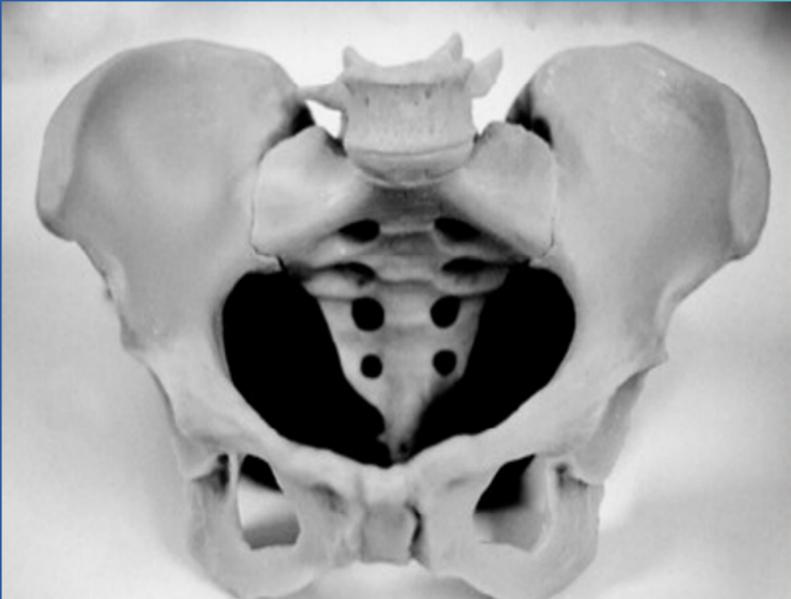


Certamente você conhece ou já ouviu falar da Pelve!

Quando falamos em Saúde Pélvica, precisamos compreender sua anatomia e funções.

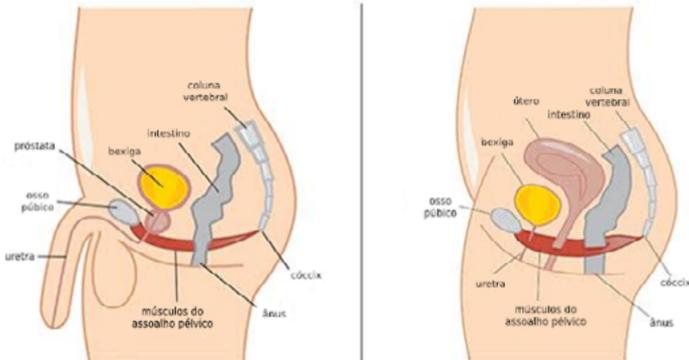
A pelve ou bacia é formada por dois grandes ossos ilíacos, chamados ossos do quadril, que sustentam o assoalho pélvico, protegem os órgãos responsáveis pela reprodução (útero, tuba uterina e ovários), o sistema urinário e parte do digestório.

A Pelve tanto feminina quanto masculina é formada pelos ossos ílios, ísquios e púbis, que são interligados entre si e conectados ao sacro (osso da coluna vertebral), formando um anel, como podemos observar na figura abaixo.



Fonte: pelvis | midwifery | annette ellis | Flickr

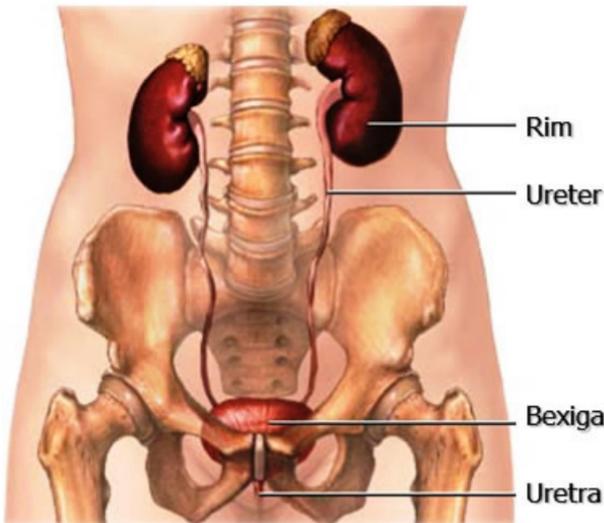
Esse anel ósseo acomoda e protege os órgãos pélvicos femininos e masculinos, como podemos ver nas figuras a seguir.



Fonte: [increasing.com.br/2020/01/caracteristicas-da-fisioterapia-pelvica.html](http://increasing.com.br/2020/01/caracteristicas-da-fisioterapia-pelvica.html)

É importante saber que o sistema urinário não está localizado totalmente na pelve, mas a maior parte dele sim, o que pode impactar em disfunções que falaremos mais para a frente.

### Ureteres, bexiga e uretra dentro da cavidade pélvica



Fonte: [auladeanatomia.com/sistemas/391/sistema-urinario](http://auladeanatomia.com/sistemas/391/sistema-urinario)

**Rim:** Principal órgão que faz a limpeza interna do corpo. Nós temos dois rins e ambos têm o formato de grão de feijão e pesam cerca de 125 gramas. Eles estão localizados nas laterais do nosso corpo.

**Bexiga:** É um órgão vazio e elástico. Ela serve como reservatório temporário da urina e consegue reter até 600 mL de urina, ou seja, um pouco mais de meio litro. Essa urina chega até ela através dos ureteres que saem dos rins. O tamanho da bexiga varia de acordo com a quantidade de urina depositada.

**Uretra:** Ela começa na bexiga e leva a urina para fora do corpo, por meio do meato urinário. Nas mulheres, a uretra tem aproximadamente 4 a 6,5 cm de comprimento. O meato urinário está localizado entre os pequenos lábios da vagina, abaixo do clitóris e acima da entrada da vagina.



OK!

MAS  
QUEM  
SUSTENTA  
TUDO  
"ISSO"?

AH!!! ELE NÃO PODE SER  
ESQUECIDO, JAMAIS!

ESTAMOS FALANDO DO

**ASSOALHO PÉLVICO**

## Você sabe o que é, onde fica e quais as funções do assoalho pélvico?

O assoalho pélvico é uma estrutura formada por 13 músculos, fâscias e ligamentos que formam uma rede de sustentação. Ele fica na base da pelve e consiste em uma estrutura muscular que parece uma espécie de cama elástica. É composto por uma capa firme — mas flexível — que permite que ele se mova para cima e para baixo e crie um “assoalho” sobre o qual órgãos como a bexiga, útero e intestino ficam apoiados, ou seja, serve como apoio para os órgãos pélvicos.

**FEMININO**

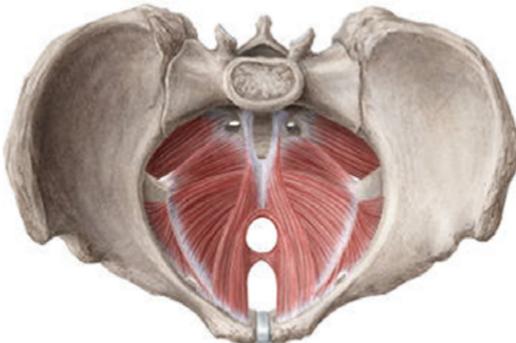


**MASCULINO**



Fonte: [clinicarochafisioterapia.com.br/portal/wp-content/uploads/2017/06/ASSOALHO-PELVICO-FEMININO-horz.jpg](http://clinicarochafisioterapia.com.br/portal/wp-content/uploads/2017/06/ASSOALHO-PELVICO-FEMININO-horz.jpg)

Como podemos ver, o assoalho pélvico fecha e sustenta a pelve.



Fonte: [sobest.com.br/incontinencia-urinaria/](http://sobest.com.br/incontinencia-urinaria/)

## CONHECENDO ALGUMAS FUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO

- Função de sustentação de órgãos pélvicos: evita que eles sejam empurrados para fora da pelve durante o esforço, principalmente evitando a perda de urina e fezes, a tão falada incontinência, que abordaremos adiante, e contribui para a sustentação do feto na cavidade pélvica, em mulheres gestantes.
- Função sexual e de continência: a atividade e o estado de tensão da musculatura do assoalho pélvico podem levar à disfunção sexual e a síndromes dolorosas e infecciosas, como dor, falta de lubrificação, incontinência, infecção urinária de repetição e até a constipação intestinal.

## VOCÊ SABIA?

Estima-se que 30 A 50% das mulheres são incapazes de contrair corretamente os músculos do assoalho pélvico.

Como vimos, tanto mulheres quanto homens possuem órgão e músculos pélvicos e saber localizá-los é muito importante para a saúde funcional pélvica.



2.

# PRINCIPAIS DISFUNÇÕES PÉLVICAS



Um Assoalho Pélvico Funcional é aquele que executa suas funções “dentro do esperado”, porém existem algumas disfunções.

Essas, frequentemente, são acompanhadas de alguma causa ou lesão, mas também podem ocorrer em uma pessoa com Assoalho Pélvico íntegro, podendo ser causadas por outros problemas.

Neste manual, serão abordadas as disfunções mais comuns, **LEMBRANDO** que as disfunções não se esgotam por aqui.



Miccionais

Principais  
Disfunções  
Pélvicas

Dor Pélvica

Disfunções  
sexuais

Procure sempre um profissional de saúde, médico ou fisioterapeuta pélvico, para avaliá-la(o) e indicar o melhor tratamento!

## Disfunções Miccionais



### O que é INCONTINÊNCIA URINÁRIA (IU)?

É toda perda involuntária de urina, ou seja, a urina escapa sem que a pessoa perceba

### Mas toda perda de urina é igual?

Não, existem diferentes tipos de incontinência urinária e motivos que os causam. Aqui, vamos conhecer os mais comuns.

### Incontinência Urinária de Esforço

Sabe aquele escape de urina que acontece quando você tosse, espirra, agacha, pega peso, ri, ou até mesmo só de levantar do sofá?

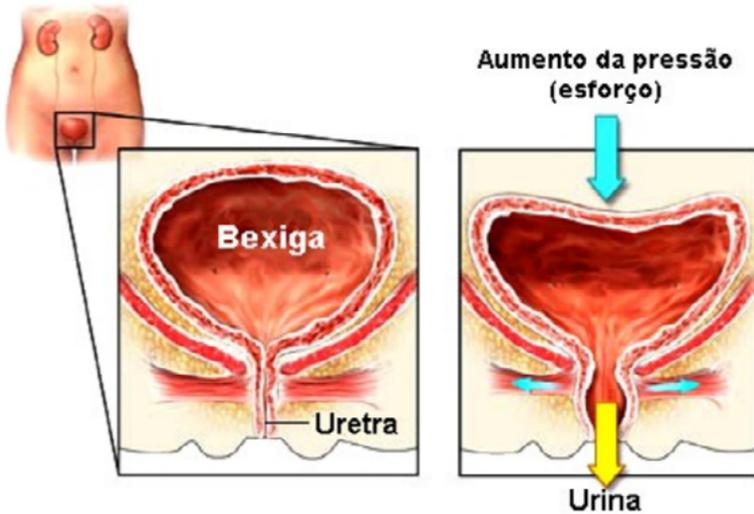
Isso não é normal e chamamos de **Incontinência Urinária de Esforço**.

### Sabe por que acontece?

Porque, durante esses esforços, ocorre um aumento da pressão dentro do abdômen e isso empurra a bexiga para baixo.

Para que a bexiga não desça, é essencial que os músculos do assoalho pélvico estejam fortes para contraírem e manterem a uretra fechada e resistirem ao aumento da pressão dentro do abdômen (barriga), e assim evitar o escape de xixi.

Lembrando que, se eles estiverem fracos, não será possível evitar essa perda de urina.



Fonte: [www.homehospital.com.br/Noticia,Abrir,9628,4693.aspx](http://www.homehospital.com.br/Noticia,Abrir,9628,4693.aspx)

## Incontinência Urinária de Urgência

**Você tem uma vontade repentina de ir ao banheiro, mas não chega a tempo???**

Pode ser Incontinência Urinária de Urgência!

Nesse tipo de incontinência, a pessoa tende a ir ao banheiro várias vezes ao dia e acordar durante a noite para urinar e pode ser causada por **Bexiga Hiperativa**.

### Já ouviu falar da bexiga hiperativa (bexiga irritada)?

O músculo detrusor, que reveste a parte interna da bexiga, é essencial na hora do enchimento e esvaziamento da urina.

Durante o enchimento da bexiga, ele deve estar relaxado, para que seja possível o enchimento, e deve contrair somente na hora do esvaziamento, para eliminar a urina. Porém, na bexiga hiperativa, ele contrai de forma involuntária e antes do enchimento ser completo. Ou seja, mal a bexiga encheu, a vontade de ir ao banheiro já surge, assim as idas ao banheiro são mais frequentes e a quantidade de urina eliminada em cada micção é pequena.



**Normal da Bexiga**  
Você pode decidir quando ir.



**Bexiga Hiperativa**  
Sua bexiga decidiu por você.

Fonte: [www.drjulioesplande.med.br/tratamentos/bexiga-hiperativa/](http://www.drjulioesplande.med.br/tratamentos/bexiga-hiperativa/)

## E QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS DA BEXIGA HIPERATIVA?

- Infecções urinárias recorrentes;
- Distúrbios neurológicos, nomeadamente esclerose múltipla ou Acidente Vascular Periférico;
- Alterações na bexiga (“pedras” ou tumores, por exemplo);
- Uso excessivo de substâncias irritativas (cafeína, chocolate, pimenta...);
- Alterações hormonais decorrentes da menopausa, no caso das mulheres;
- Diabetes.

## VOCÊ SABIA?

As disfunções do trato urinário inferior também são comuns em crianças, sendo as principais: incontinência urinária (IU), infecção do trato urinário (ITU), refluxo vesicoureteral (RVU) e constipação.

**FIQUE ATENTA (O) E PROCURE UM  
PROFISSIONAL!**

Também existem outras disfunções pélvicas que podem impactar na saúde pélvica. Vamos ver quais são elas?

### **Dor Pélvica Crônica**

Outra disfunção pélvica bastante relatada é a dor pélvica crônica! É um importante problema de saúde. As dores podem ser sentidas por homens e mulheres e impactam na qualidade de vida, sono, trabalho, lazer e vida sexual.

A disfunção pode ser caracterizada por uma dor/desconforto crônico contínuo ou intermitente, localizado na parte inferior do tronco, região abaixo do abdômen e entre os ossos dos quadris, na pelve.

Para ser considerada crônica, sua duração deve ser maior que três meses, podendo se intensificar durante o período menstrual ou na relação sexual e ser acompanhada por corrimento vaginal anormal ou intenso, sangramento uterino anormal, febre e micção dolorosa.

## E QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS DA DOR PÉLVICA?

São inúmeras as possíveis causas, muitas vezes dificultando o diagnóstico e tratamento. Elencamos aqui as PRINCIPAIS CAUSAS DA DOR PÉLVICA CRÔNICA:

### Principais causas da Dor Pélvica

#### GINECOLÓGICAS

- dismenorrea
- endometriose

#### GASTROINTESTINAIS

- diverticulites
- síndrome do cólon irritável

#### PSICOSSOCIAL

- abusos sexuais
- depressão
- ansiedade

#### NEUROMUSCULAR

- fibromialgias
- síndromes miofasciais
- dor neuropática

#### UROLÓGICAS

- cistite
- infecção urinária
- diverticulite uretral

As causas não se esgotam por aqui!

## **QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS EM HOMENS E MULHERES?**

Os sintomas mais comuns no homem são:

- Dor ou desconforto no períneo, na área suprapúbica, no pênis e nos testículos;
- Dor ao urinar (disúria) e dor ao ejacular;
- Dificuldade para urinar com fluxo urinário lento e intermitente;
- Aumento de frequência urinária e/ou urgência miccional.

Na mulher, a disfunção sexual é uma das principais queixas!

A dor pode provocar alterações na postura, devido ao quadro de dor:

- Aumento da curvatura da região lombar;
- Hiperextensão dos joelhos;
- Pontos de tensão nos músculos do assoalho pélvico e na musculatura glútea.

Avaliar a sua dor, entender seu corpo e procurar tratamento, é a MELHOR OPÇÃO!

Perguntas que você pode fazer para você mesmo(a):

**Quando tenho dor?**

**Como é a minha dor?**

**Quanto tempo dura a minha dor?**

**Aconteceu algum fato que tenha feito com que a minha dor tenha surgido ou piorado?**

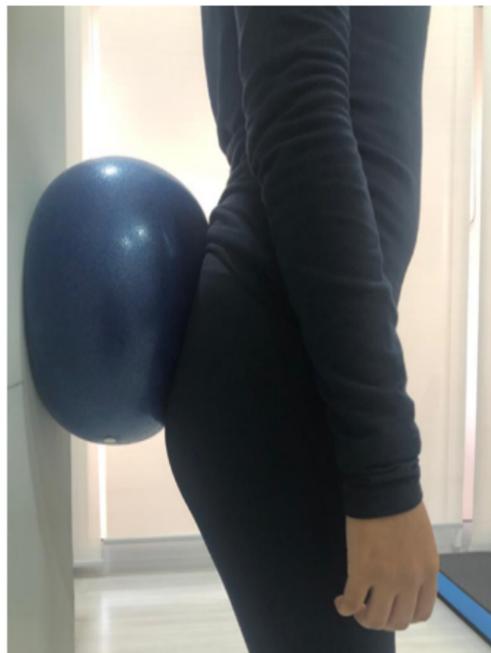
## O QUE POSSO FAZER QUANDO TIVER DOR?

Procurar por um serviço de saúde capacitado para atendê-la(o). Como falamos, a dor pélvica pode ter diversas origens, e somente uma boa avaliação pode indicar o melhor tratamento.

MAS... Não desanime, procure ajuda e, enquanto isso, vamos abordar algumas técnicas que te auxiliarão no controle da dor.

### Exercício de mobilização da pelve:

Em pé, você pode colocar uma bola na parede e apoiar o quadril. Faça movimentos de encaixar e empinar o bumbum! Veja as imagens abaixo!



Fonte: Arquivo pessoal

### Exercício para melhorar o desconforto na região das costas:

De joelhos, inclina o tronco e levar as mãos a frente, sentindo “esticar” a região lombar. Mantenha a posição por alguns minutos se estiver com dor.



Fonte: Arquivo pessoal

**IMPORTANTE:** os exercícios NÃO tratam a dor pélvica, mas podem ajudar no controle do desconforto!

### Disfunções Sexuais

A disfunção sexual é uma perturbação no ciclo de resposta sexual, como, por exemplo, no desejo, na excitação ou no orgasmo.

Em cada uma das fases do ciclo de resposta sexual pode ocorrer um distúrbio, de modo que conhecer exatamente em qual fase está o problema é a melhor forma para dar início ao tratamento de forma rápida e com maior sucesso.

**Dentre as principais disfunções, estão as de dor, como:**

- Vaginismo, que é uma contração involuntária dos músculos do assoalho pélvico ao redor do canal vaginal, impedindo a penetração, e até mesmo a realização dos exames ginecológicos.
- Dispareunia, que é a dor durante a penetração na relação sexual.

Ainda pode acontecer: a diminuição do desejo sexual, ou desejo sexual hipoativo.

**Como fatores de risco, podemos citar:**

- Anomalias genéticas ou congênitas;
- Doenças agudas ou crônicas: distúrbios endócrinos, cardiovasculares, do aparelho genital, sistema nervoso, doenças degenerativas;
- Álcool, drogas, psicoativos (antidepressivos, sedativos) e tabagismo;
- Traumas físicos e sequelas cirúrgicas.

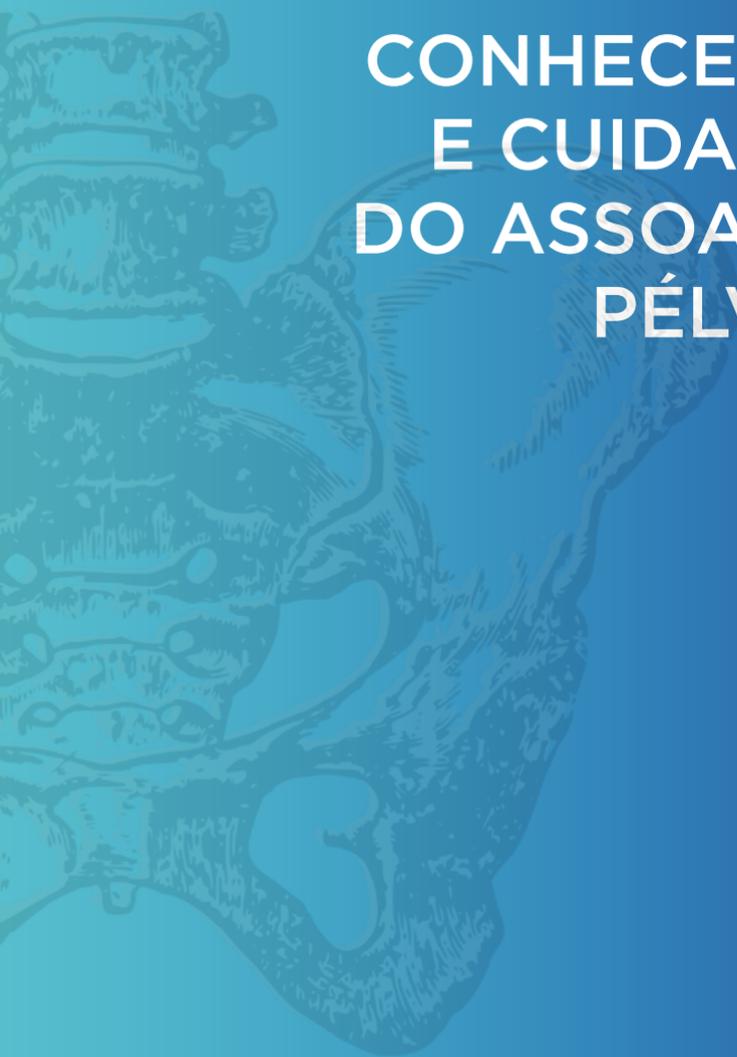
**VOCÊ SABIA?**

Cerca de 40 a 45% das mulheres apresentam disfunção sexual!



3.

CONHECENDO  
E CUIDANDO  
DO ASSOALHO  
PÉLVICO



## O que você pode fazer para melhorar a saúde do seu assoalho pélvico?

- Conhecer o seu corpo e o assoalho pélvico
- Conhecer sobre os hábitos saudáveis e nocivos
- Conhecer sobre as mudanças comportamentais necessárias sobre a saúde pélvica.

AGORA QUE VOCÊ JÁ APRENDEU SOBRE O ASSOALHO PÉLVICO, SUAS FUNÇÕES E PRINCIPAIS DISFUNÇÕES, É HORA DE SABER COMO RECONHECER E CUIDAR DA SUA SAÚDE PÉLVICA.

## VOCÊ APRESENTA ALGUNS DESSES SINTOMAS?

- perda de urina
- perda de fezes ou gases
- retenção de urina
- constipação intestinal
- dor pélvica
- disfunção sexual

A proposta deste Manual é levá-la(o) ao autoconhecimento sobre o corpo, mais especificamente sobre o seu Assoalho Pélvico.

Você pode estar se questionando: “Mas por que devo cuidar da minha saúde funcional pélvica?”



Mesmo se você não apresenta nenhuma disfunção, a musculatura pélvica, assim como qualquer outro músculo, deve ser exercitada.

Além de prevenir as complicações, os exercícios melhoram o fluxo sanguíneo na região, mantendo a saúde íntima em dia!

### **Os exercícios pélvicos englobam:**

- Conscientização (capacidade de sentir a musculatura relaxada e contraída);
- Força (capacidade de contrair);
- Resistência (capacidade de segurar esta contração por um tempo);
- Coordenação (capacidade de contrair de maneiras diferentes).

SE MARCOU ALGUM DESSES SINTOMAS,  
É HORA DE SE CUIDAR!

SE NÃO MARCOU, TAMBÉM!

Saúde Funcional Pélvica também é **PREVENÇÃO!**

#### IMPORTANTE

Esses e outros exercícios podem e devem ser realizados por homens e mulheres. Chega de preconceito, saúde funcional pélvica é fundamental para a qualidade de vida!

## ORIENTAÇÃO 1.

### CONHEÇA SEU CORPO E SEU ASSOALHO PÉLVICO

Você não precisa tomar muito tempo do seu dia para aumentar a sua percepção corporal. Seguindo pequenas orientações você já terá sucesso!

- Preste atenção no seu corpo enquanto se ensaboa no banho ou ao passar um creme corporal;
- Ao acordar e ao deitar para dormir, pare 2 minutos e preste atenção na sua respiração - imagine o ar entrando pelas narinas, percorrendo o corpo e saindo pela boca;
- Ainda deitada(o), sinta cada parte do seu corpo - seus braços, pernas, cabeça, face e pelve.

## EXERCÍCIOS DE CONSCIENTIZAÇÃO

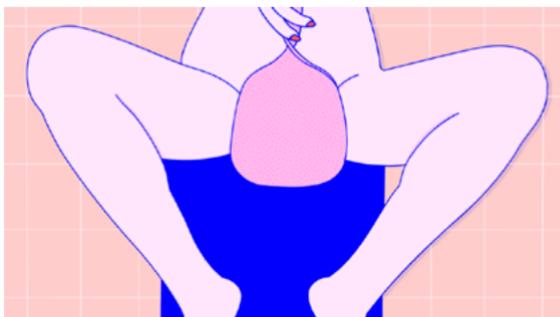
### Conhecendo o assoalho pélvico

É importante você conhecer os músculos do assoalho pélvico! Abaixo propomos alguns exercícios de conscientização, porém é importante que você realize uma avaliação desses músculos com um fisioterapeuta pélvico, profissional capacitado para prescrever os exercícios adequados para cada situação.

### NO ESPELHO

**Como realizar:** Deitada(o) com as pernas afastadas, segure um espelho para visualizar a região perineal.

Comece observando a localização das estruturas que foram apresentadas na Parte 1: uretra, vagina, ânus, pênis. Inspeccione a pele da região,



Fonte: [claudia.abril.com.br/saude/nao-e-o-mesmo-que-vagina-e-nao-tem-um-padrao-saiba-tudo-sobre-a-vulva/](http://claudia.abril.com.br/saude/nao-e-o-mesmo-que-vagina-e-nao-tem-um-padrao-saiba-tudo-sobre-a-vulva/)

se há presença de secreção, verrugas ou outras lesões.

Após a inspeção, contraia a musculatura como se quisesse “segurar a urina” [perceba se a uretra (canal do xixi) e o canal anal aproximam-se] e depois solte. Perceba a musculatura se mexendo, contraindo e relaxando.

## STOP TESTE

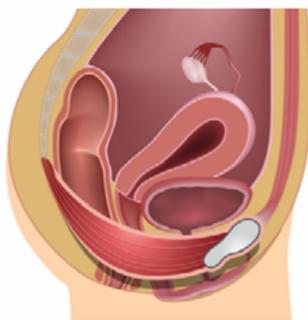
**Como realizar:** no banheiro, tente interromper o jato urinário uma vez para compreender a correta contração dos músculos do assoalho pélvico. Se você conseguir interromper o jato urinário, a contração pode estar correta!

### IMPORTANTE!!!

O stop test se trata de um teste e a prática de interrupção do jato urinário não deve ser realizada rotineiramente.

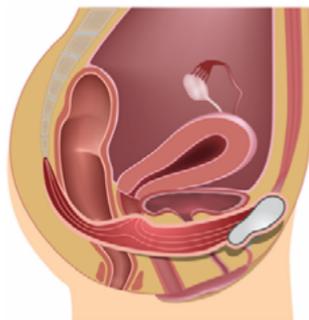
A contração desses músculos eleva os órgãos pélvicos (bexiga, útero e intestino) para uma posição mais alta dentro da cavidade pélvica e fecha a uretra (canal em que a urina sai) e o canal anal. Nas figuras abaixo, podemos visualizar os músculos relaxados (A) e durante a contração (B).

#### (A) Músculos relaxados



Fonte: arquivo pessoal.

#### (B) Músculos contraídos



## NA POSIÇÃO SENTADA

**Como fazer:** Sentada(o) em uma cadeira, sinta o contato ósseo dos ísquios (osso da lateral do bumbum) contra a cadeira.



Fonte: arquivo pessoal.

Perceba o alinhamento da coluna, da cabeça com a pelve e perceba o ponto mais evidente de contato dos ísquios com a cadeira. Inspire, puxando o ar pelo nariz e expire, soltando pela boca. Imagine que ao soltar o ar, a musculatura do assoalho pélvico relaxa.



Fonte: arquivo pessoal.



Em uma segunda etapa, coloque um rolinho de toalha na região do Assoalho Pélvico e volte a alinhar a coluna com a cabeça e a pelve. Incline o tronco para frente, apoiando o cotovelo nas pernas.

Contraia o Assoalho Pélvico como se estivesse prendendo a urina, focando a força para a parte da frente.

Depois, contraia o Assoalho Pélvico como se estivesse prendendo os gases, focando a força na parte da trás.

## OBSERVAÇÃO

Este é um exercício para percepção de contração, deve ser realizado com a bexiga vazia.

Neste exercício é possível observar que o assoalho pélvico é único e seus músculos estão interligados, sendo difícil isolar a contração na frente e atrás, porém é possível experimentar e compreender o lugar que contraiu.

Você também pode utilizar uma bolinha para sentir os ossos do quadril, veja as imagens abaixo!

Sentada(o), sinta seu posicionamento na cadeira. Coloque uma bolinha embaixo do ossinho do quadril e faça pequenos movimentos. Primeiro faça de lado e depois do outro. Depois retire a bolinha e sinta novamente o contato dos seus glúteos sobre a cadeira.

O assoalho pélvico está localizado entre esses ossos do quadril.



Anote a sua percepção sobre os músculos do assoalho pélvico:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

ORIENTAÇÃO 2.

CONHEÇA SEUS HÁBITOS E FUNCIONAMENTO DO SEU CORPO

**DIÁRIO MICCIONAL:** Para conhecer melhor seus hábitos miccionais, você pode preencher o diário abaixo.

Ele ajudará a identificar possíveis hábitos que podem comprometer seu Assoalho Pélvico, para você buscar ajuda profissional.

		Hora de início da vontade de fazer Xixi	Hora que conseguiu fazer Xixi	Conseguiu chegar ao banheiro?	Escapou Xixi?	Ingeriu substâncias irritativas?
1º dia	Manhã					
	Tarde					
	Noite					
2º dia	Manhã					
	Tarde					
	Noite					
3º dia	Manhã					
	Tarde					
	Noite					

**O QUE ESPERAR:**

- Frequência urinária de 4 a 6 vezes de quando acorda (manhã) até o horário de dormir (noite);
- Conseguir esperar chegar até o banheiro para urinar, quando tiver vontade;
- Não perder urina;
- Não ingerir substâncias irritativas em excesso.

Faça suas observações: \_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

**ORIENTAÇÃO 3.****MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS**

Readquirir o controle sobre a vontade de urinar.

Para isso precisamos fazer uma **REEDUCAÇÃO VESICAL**

**Mas o que é isso?**

Consiste em programar os horários de ir ao banheiro urinar, começando com intervalos curtos entre uma e outra micção e ir aumentando o tempo entre uma micção e outra de forma gradativa.

É um tratamento que vai te ajudar a “segurar mais a urina”, de forma que consiga urinar com menor frequência e com menos episódios de urgência e incontinência.

**Os principais objetivos são:**

- Corrigir hábito inadequado de micção frequente;
- Aumentar o controle sobre a urgência de urinar;
- Aumentar o intervalo entre as idas ao banheiro;
- Aumentar a capacidade da bexiga;
- Reduzir os episódios de incontinência urinária;
- Recuperar sua confiança quanto a sua capacidade de controlar a bexiga.

**INGESTA HÍDRICA**

A ingesta hídrica também é importante no controle da nossa bexiga!

**VOCÊ SABIA?**

Você sabia que beber menos água pode piorar a incontinência urinária? E que existem substâncias nas bebidas que também podem agravar esse quadro?

Vamos conversar um pouco sobre isso...

Você sabia que dormir desidrata  
nosso corpo?

**Isso acontece, pois ele fica em repouso sem qualquer ingestão de água de 7 a 8 horas seguidas.**

- Tente ingerir um copo de 250 ml de água pela manhã. Essa deve ser a sua primeira tarefa do dia!
- É importante beber bastante água várias vezes ao dia, e reduzir a ingestão de líquidos após o jantar para evitar perdas urinárias noturnas.

### Alimentos que irritam a bexiga

Existem algumas substâncias nas bebidas que irritam nossa bexiga e agravam a incontinência urinária. Mas você sabia que existem alimentos que também podem irritar a bexiga?

A famosa “bexiga irritada-hiperativa” ocorre quando há um estresse no interior da bexiga que pode ocasionar uma urgência urinária.

A ingestão de alguns alimentos consegue causar esse estresse na parede da bexiga, como o consumo de chocolate, frutas cítricas, tomate e alimentos picantes.

Portanto, é importante que você sempre controle o que bebe e come, para evitar o agravamento da incontinência urinária!

Evite café, chás, refrigerantes, frutas cítricas, bebidas alcoólicas e chocolate.

O que você ingere importa!



## ATENÇÃO

**Limitar a ingestão de líquidos não é a melhor maneira de controlar a incontinência urinária e, na verdade, pode até agravar o problema.**

Até porque, quando você não ingere água suficiente, sua urina se torna mais concentrada, o que pode irritar o revestimento da uretra e da bexiga.

A diminuição dos líquidos também pode levar à desidratação e à constipação, o que pode agravar ainda mais a incontinência urinária!



Pode até parecer loucura, mas **BEBA BASTANTE ÁGUA!**

Beba pelo menos 1,5 litro de água (6-8 copos de 300mL) no decorrer do dia, é realmente importante para manter a saúde da bexiga e assim melhorar os sintomas da incontinência urinária.

## READQUIRA BONS HÁBITOS EVACUATÓRIOS E MICCIONAIS!

A força para evacuar e urinar pode lesionar os músculos do assoalho pélvico e empurrar os órgãos para baixo. Se você já tem incontinência urinária, pode agravá-la, e se você não tem, pode desenvolver!

Adequar a postura para urinar e evacuar também é importante!  
Veja abaixo:



Fonte: arquivo pessoal.

## ORIENTAÇÕES AO USAR O BANHEIRO:

- Tempo no vaso sanitário: o tempo aceitável é em torno de 5 a 10 minutos, acima disso você está prejudicando o seu assoalho pélvico;
- A descarga do banheiro só deve ser acionada quando você estiver em pé, para evitar contaminação e risco de infecção urinária;
- A limpeza da região perineal deve ser realizada de frente para trás evitando levar sujeira da região anal para região uretral e vaginal.

### Vamos caçar palavras?

- 1 - Qual o nome da estrutura formada por dois grandes ossos ilíacos, chamados ossos do quadril, que sustentam o assoalho pélvico e protegem os órgãos responsáveis pela reprodução, o sistema urinário e parte do digestório?
- 2- A estrutura de revestimento e sustentação do assoalho pélvico é formada principalmente por?
- 3- Em geral, conseguimos melhorar nosso assoalho pélvico através de?

**CONHECENDO SUA PELVE  
CUIDE-SE!**

P	E	L	V	E	I	B	H	C	R	I
E	M	S	Q	A	B	U	E	Y	O	L
H	Ú	L	A	S	S	O	A	L	H	O
L	S	O	R	U	S	A	L	R	H	E
L	C	O	Ã	Ç	A	R	T	N	O	C
Y	U	R	A	N	O	S	R	L	E	H
A	L	E	H	E	L	L	O	H	I	E
R	O	W	E	T	R	H	E	A	N	L
A	R	A	I	E	T	O	I	S	I	F
E	X	E	R	C	Í	C	I	O	R	O

Palavras: 1- Pelve, 2- Músculo, 3- Exercício

Fonte: arquivo pessoal.

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

- Converse com seu médico ou fisioterapeuta pélvico sobre a saúde do seu Assoalho Pélvico;
- Um fisioterapeuta Pélvico é o profissional indicado para avaliar a funcionalidade do Assoalho Pélvico;
- Os tratamentos devem ser avaliados e propostos por um profissional, em parceria com o paciente;
- Nem sempre um Assoalho Pélvico forte é funcional e vice-versa.



Fonte: [br.freepik.com/autor/nikitabuida](https://br.freepik.com/autor/nikitabuida)

# Agradecimentos



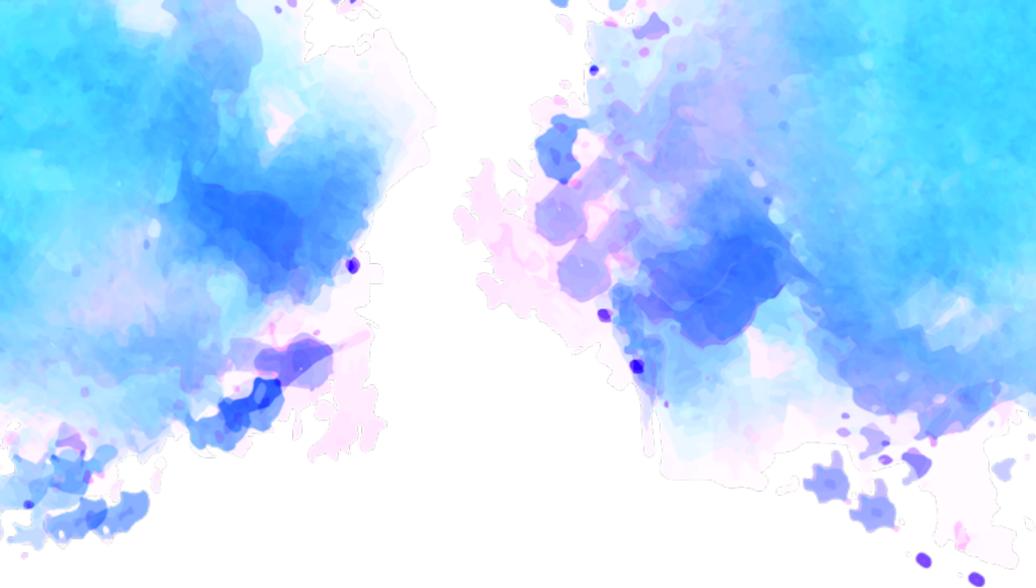


*Agradecemos a você que chegou até aqui! Esperamos que essas informações tenham ajudado a esclarecer as dúvidas sobre o tema, e, caso ainda restem dúvidas, não hesite em buscar ajuda de um profissional da área.*

*Agradecemos também a todos aqueles que contribuíram para o desenvolvimento desse material, especialmente ao Centro Universitário São Camilo.*

*Abraços,*

*Profs Fábria, Fátima, Karina,  
Joyce, Raphael, e Renata*



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

