

80% das Mulheres
apresentarão ao menos
1 EPISÓDIO DE **CISTITE**
AO LONGO DA VIDA

O QUE SÃO?

SÃO DOENÇAS QUE AFETAM O SISTEMA URINÁRIO

PRINCIPAIS DOENÇAS

BEXIGA HIPERATIVA

CISTITE (INFECÇÃO URINÁRIA)

LITÍASE (PEDRA NOS RINS)

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

PREVENÇÃO

Beba entre **6 e 8** copos de água por dia

Evite excesso de **cafeína**

Evite excesso de **álcool**

Não tenha **pressa** ao urinar e espere a bexiga esvaziar completamente

Mantenha **bons hábitos** intestinais

Atente-se aos músculos do **períneo** e procure reconhecê-los

PERÍNEO

ÂNUS

O **sobrepeso** causa uma **sobrecarga** para os músculos do **períneo**, e pode prejudicar seus reflexos urinários

Longos períodos **sem urinar** podem significar que você está ingerindo poucos líquidos e aumentam o risco de infecções urinárias

A ingestão de **grandes volumes** de líquidos em pouco tempo faz a bexiga encher mais depressa e causa **urgência** para urinar

Certos medicamentos podem causar **difficuldade** de urinar, pois prejudicam o **relaxamento** da uretra e a **contração** do músculo da bexiga

TRATAMENTO

Um tratamento recomendado pela International Continence Society (ICS) é a **reabilitação do trato urinário** indicada para: incontinência urinária, dificuldade para urinar, bexiga hiperativa, perda de urina, dificuldade de esvaziamento da bexiga, dor pélvica crônica, problemas de disfunção sexual, entre outros.

Existem várias técnicas para reabilitação do trato urinário e elas incluem:

- ✓ Biofeedback (mecanismo que avisa por sinais sonoros os músculos que estão sendo trabalhados durante os exercícios)
- ✓ Mudanças comportamentais
- ✓ Eletroestimulação
- ✓ Cateterismo vesical intermitente
- ✓ Manobras de esvaziamento vesical
- ✓ Propriocepção
- ✓ Reeducação postural

Fonte: <http://www.lun.com.br/urologia/prevencao-urologica/prevencao-urologica>