

## Segunda Opinião Formativa – 29/06/2017

### O que é e como orientar o treinamento vesical?

#### Área temática:

Saúde da Mulher; Saúde do Homem

#### Descritores:

Incontinência Urinária; Transtornos Urinários

O treinamento vesical, também conhecido como reeducação vesical, consiste em educação do paciente sobre seus hábitos miccionais associado a regime de micção programada com aumentos graduais do intervalo entre as micções. É um tratamento que ajuda o paciente a “segurar mais urina”, de forma que consiga urinar com menor frequência e com menos episódios de urgência e incontinência. O treinamento vesical é frequentemente realizado em conjunto aos exercícios da musculatura do assoalho pélvico (exercícios de Kegel).

Esse tratamento é recomendado para mulheres com urgência miccional associada ou não à incontinência urinária. Portanto, é indicado para mulheres com diagnóstico clínico de incontinência urinária de urgência ou mista.

Embora não haja evidências quanto à eficácia desse tratamento em homens com sintomas semelhantes, é razoável tentar esse tratamento, considerando que é seguro, não tem custo e comprovadamente funciona em mulheres.

Os principais objetivos são:

- corrigir hábito inadequado de micção frequente, se houver;
- aumentar o controle sobre a urgência miccional;
- aumentar o intervalo entre as micções;
- aumentar a capacidade vesical;

- reduzir os episódios de incontinência urinária, se houver;
- recuperar a confiança do paciente quanto a sua capacidade de controlar a bexiga.

Para realizar o treinamento, deve-se seguir os seguintes passos:

1) Fazer diário miccional por 24 horas

- a. Pode registrar apenas os horários das micções.
- b. Não há necessidade de registrar o volume.

2) Após, urinar “pelo relógio”, em intervalos regulares, usando inicialmente o menor intervalo entre as micções, conforme identificado no diário miccional.

- a. Tipicamente começar com intervalos de 1 hora (enquanto acordada).
- b. Intervalos menores (30 min ou menos) podem ser necessários em pacientes que costumam urinar em intervalos inferiores à 1 hora.

3) Controlar a urgência (desejo de urinar) entre as micções programadas com técnicas de distração, relaxamento e contrações da musculatura do assoalho pélvico

- a. Técnica de distração: realizar cálculos matemáticos mentalmente.

b. Técnica de relaxamento: realizar respirações profundas.

c. Técnica de contrações da musculatura do assoalho pélvico: realizar contrações rápidas dos músculos do assoalho pélvico.

4) Após 2 a 7 dias com menos sintomas de urgência e/ou incontinência, aumentar o intervalo entre as micções.

a. Usualmente progredir com 15 a 30 min a mais de intervalo.

b. Os intervalos devem ser gradualmente aumentados até que seja atingido intervalo de 2 a 4 horas, com poucos episódios de urgência e/ou incontinência.

O treinamento vesical pode demorar até 6 semanas para provocar melhora no padrão miccional. É importante ter confiança no tratamento, a despeito da falta de resposta que pode ocorrer no início. As revisões com o médico assistente são muito úteis para monitorar o progresso, realizar ajustes ao programa e dar reforço positivo ao paciente.

## Referências

ABRAMS, P. et al. **Incontinence**. 5th. ed. Paris: International Consultation on Incontinence, 2012. Disponível em: <[https://www.ics.org/Publications/ICI\\_5/INCONTINENCE.pdf](https://www.ics.org/Publications/ICI_5/INCONTINENCE.pdf)>. Acesso em: 21 jun. 2017.

CLEMENS, J. Q. **Urinary incontinence in men**. Waltham (MA): UpToDate, 2017. Disponível em: <<http://www.uptodate.com/contents/urinary-incontinence-in-men>>. Acesso em: 21 jun. 2017.

CULBERTSON, S.; DAVIS, A. M. **Nonsurgical management of urinary incontinence in women**. JAMA, Chicago, v. 317, n. 1, p. 79-80, 2017.

LUKACZ, E. S. **Treatment of urinary incontinence in women**. Waltham (MA): UpToDate, 2017. Disponível em:

<<https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-urinary-incontinence-in-women>>.

Acesso em: 21 jun. 2017.