

Orientações para Treinamento Vesical

O que é 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 menos frequência e com menos episódios de urgência e incontinência. O treinamento vesical é frequentemente realizado em conjunto os [Exercícios da Musculatura do Assoalho Pélvico \(exercícios de Kegel\)](#).

Para quem é o Treinamento Vesical?

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.

Quais são os objetivos do Treinamento Vesical?

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.

Como fazer o Treinamento Vesical?

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 (como 30 minutos ou menos) podem ser necessários em pacientes que costumam urinar em intervalos de menos de 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 2-7 dias com menos sintomas de urgência e/ou incontinência, aumentar o intervalo entre as micções.
 - a. Usualmente progredir com 15-30 minutos a mais de intervalo.
 - b. Os intervalos devem ser gradualmente aumentados até que seja atingido intervalo de 2-4 horas com, no máximo, poucos episódios de urgência e/ou incontinência.

Comentários finais

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: European Association of Urology; International Consultation on Incontinence, 2013. Disponível em:
<https://www.ics.org/Publications/ICI_5/INCONTINENCE.pdf>.

CLEMENS, J. Q. **Urinary incontinence in men** [Internet]. Waltham (MA): UpToDate, 2018. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/urinary-incontinence-in-men>>. Acesso em: 18 abr. 2018.

CULBERTSON, S.; DAVIS, A. M. Nonsurgical management of urinary incontinence in women. **JAMA**, Chicago, v. 371, n. 1, p. 79-80. Disponível em:
<<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2595508>>. Acesso em: 18 abr. 2018.

LUKACZ, E. S. **Treatment of urinary incontinence in women** [Internet]. Waltham (MA): UpToDate, 2018. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-urinary-incontinence-in-women>>. Acesso em: 18 abr. 2018.