

16 de novembro de 2020

<http://justnews.pt/noticias/incontinencia-urinaria-e-fecal-no-idoso>



## **Incontinência urinária e fecal no idoso: «Continua a ter um grande estigma associado»**

Heidi Gruner

Internista. Responsável pela Consulta Multidisciplinar de Geriatria do CHULC - Hospital Curry Cabral. Membro do Secretariado do NEGERMI

A incontinência urinária (IU) é prevalente e está associada à síndrome de fragilidade no idoso, pelo que integra a avaliação geriátrica global nas consultas de Geriatria. Tem um impacto significativo nas atividades de vida diárias no exercício e também no âmbito psicológico e social.

Não faz parte do envelhecimento “normal”, mas está associada, entre outros, à idade, compromisso funcional, multiparidade, osteoartropatia degenerativa, acidente vascular cerebral e uso de laxantes. Parece ser mais prevalente e severo, de acordo com a gravidade da fragilidade, e na maioria dos estudos 80% tem etiologia mista (IU de urgência e de esforço).

Foram publicadas guidelines, em 2020, pela Associação Europeia de Urologia, que já incluem um subcapítulo dedicado à Geriatria e que complementam os elaborados pela EUGMS (European Union Geriatric Medical Societies) em 2017.

Continua a ter um grande estigma associado e continua a ser escondida pelos doentes, mas também pelos médicos.

A triagem eficaz, que, afinal, se limita a questionar sobre a existência de perda involuntária de urina no último ano (definição de IU), pode levar a um tratamento mais precoce, incluindo intervenções comportamentais, médicas e cirúrgicas, dependendo da idade e vontade do doente, do tipo e gravidade dos sintomas.



Heidi Gruner

Existem múltiplas escalas, algumas validadas para português, que ajudam na determinação da gravidade do tipo e do impacto da IU. A elaboração de diários continua a ser importante e a avaliação inclui urina e a ecografia vesical com avaliação do volume pós-miccional antes mesmo da referenciação do doente para estudos urodinâmicos, entre outros.

No CHULC contamos com o apoio da Consulta de Urologia e da Consulta de Medicina Física e de Reabilitação Pelviperineal.

De qualquer modo, a implementação de regras alimentares (como o uso regrado de cafeína e chocolate ou até a eventual perda de peso) e horários de micção adaptados às atividades do doente – ou até o uso de pensos – pode ser iniciado já na Consulta Multidisciplinar de Geriatria, bem como a correção de doenças de base relacionadas (a realçar a obstipação) e ajuste de medicação, como, por exemplo, os diuréticos.

A terapêutica antimuscarínica disponível parece eficaz, sendo que o impacto nas funções cognitivas é cumulativo e dependente do tempo de exposição. A destacar aqui, além do tróspio, o mirabegron e a oxibutinina. Na IU de urgência nas mulheres, quando pertinente, a duloxetina é recomendada.

Se a incontinência urinária incomoda então a incontinência fecal muito mais, apesar de ser mais rara. Define-se pela existência de pelo menos um episódio involuntário e pode ser de urgência ou passiva. As causas secundárias devem ser corrigidas, o que inclui correção de hábitos alimentares, alterações metabólicas e iatrogenia de fármacos.

Deve ser caracterizada em termos de consistência e frequência e impacto nas atividades de vida diárias, com base nos scores disponíveis (por exemplo, de Wexner ou de Williams), antes de se enviar o doente para a Consulta de Proctologia e Consulta de Medicina Física e de Reabilitação.

Na incontinência ligeira, podemos iniciar, na Consulta Multidisciplinar de Geriatria, ajustes na dieta, insistindo em refeições pequenas, perda de peso e ajuste das doses de fibras e redução de alimentos, nomeadamente, lactose nos intolerantes, picantes, gomas, gorduras, cafeína e álcool. Não descurar, além dos exercícios, a terapêutica com loperamida, de acordo com as necessidades.

No fim do dia, o reconhecimento e o diagnóstico da incontinência – uma das síndromes geriátricas –, além do empoderamento do doente idoso, é o elemento mais importante e decisivo na adaptação a esta síndrome e na escolha da terapêutica, que deve ser sempre adaptada a cada um e que possivelmente vai variar no tempo.



**SIGA-NOS**  
JORNALMEDICO.CSP



**Filipa Azevedo**  
Vitaminas e imunidade em doentes com patologias crónicas e covid-19  
P. 14

**Espaço**  
**Jornadas da Foz**

- Olho vermelho
- Dor lombar
- Hipotireoidismo
- Hematúria

P. 16/17



**PUBLICIDADE**

Publicações  
**justNews**  
www.justnews.pt

# Jornal Médico

**DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS**

Patçada/ProdutoraHorta

Nesta edição



4.ª Reunião do Grupo de Estudos de Geriatria

Director: José Alberto Soares  
Mensal - Outubro 2020  
Ano VIII - Número 84 - 3 euros

Esteja a par de todas as iniciativas relevante na área da Medicina Familiar

## Agenda de eventos para profissionais

### Cuidados de Saúde Primários

justnews.pt

**A vontade de transformar o ACES Loures-Odivelas num laboratório de inovação**  
P. 4/8



O diretor executivo, António João Alexandre (na foto), diz que fomenta o desenvolvimento de projetos. O Agendamento tem 29 unidades e serve 455.000 pessoas.

**USF BARÃO DO CORVO, ACES GRANDE PORTO VII-GAIA**  
P. 16/20



### Saúde do Idoso, Dor e Cuidados Paliativos integram formação contínua da equipa

Nesta unidade, todos os profissionais de saúde devem estar alerta para as especificidades dos mais velhos e saber o que fazer perante casos de dor e de necessidade de cuidados paliativos. É assim que a USF Barão do Corvo encara estas áreas, daí que não haja consultas organizadas de Geriatria ou de Dor.

**Prémio Nacional de MI entregue, a título póstumo, a Pedro Marques da Silva**  
P. 15



Médicos de família foram aos bairros sociais de Braga sensibilizar a população para a prevenção da covid-19  
P. 8/9

**“É fundamental que os profissionais tenham formação em Geriatria”**  
P. 22/23



Quem o afirma é João Górgo Clara, coordenador do Núcleo de Estudos de Geriatria da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) - SPAMI, que também defende a criação de uma associação de médicos que trabalhem em estruturas residenciais para idosos.

Siga-nos  
**jornal médico**  
dos cuidados de saúde primários

**II JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR**  
12 A 14 DE NOVEMBRO 2020  
Centro de Congressos | Hotel InterContinental Porto



Veja o **PROGRAMA** em justnews.pt

Artigo publicado na edição de outubro do Jornal Médico dos cuidados de saúde primários, no âmbito de um Especial dedicado à 4.ª Reunião do Grupo de Estudos de Geriatria.

Jornal distribuído em todas as unidades de cuidados primários do SNS.

Porque as boas práticas merecem uma ampla partilha entre profissionais!