A 'dor silenciosa' no corpo sem governo

Pesquisa da FCM avalia qualidade de vida de homens com incontinência urinária

Foto: Antonio Scarpinetti

A professora e enfermeira Maria Helena Baena de Moraes Lopes, coordenadora da pesquisa, durante atendimento no HC: "A incontinência urinária acentua conflitos relativos à masculinidade"

EDIMILSON MONTALTI
divulga@fcm.unicamp.br

"A gente perde o amor próprio. Com a incontinência, vem a impotência – são as duas coisas ao mesmo tempo. Estou vegetando, não estou vivendo mais".
"Não dependemos muito do outro, mas então passamos a conviver com uma certa situação em que você vai depender do outro – a partir daí, você fica meio deprimido...."

Os depoimentos acima são de pacientes atendidos no ambulatório de urologia do Hospital de Clínicas (HC) da Unicamp. Integram uma pesquisa sobre qualidade de vida em homens com incontinência urinária, após cirurgia para a retirada da próstata, chamada de prostatectomia, realizada ao longo de dois anos pela professora e enfermeira Maria Helena Baena de Moraes Lopes, do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp. O estudo envolveu um grupo de 41 homens, sendo que 19 dos entrevistados realizaram, posteriormente, a cirurgia para a correção da incontinência urinária. Mais do que a dor física, as pesquisas mostraram o grande impacto na qualidade de vida desses pacientes – foram recorrentes as queixas acerca da masculinidade, da autoestima e do papel social representado por eles. Como diz a própria pesquisadora, "trata-se de uma dor silenciosa". O professor e urologista Carlos Arturo Levi D'Ancona e as enfermeiras Rosângela Higa e Nuri Aparecida Rodrigues Estapê também participaram do trabalho.

A incontinência urinária atinge cerca de 5% a 15% dos homens e em torno de 20% a 30% de mulheres

A incontinência urinária atinge cerca de 5% a 15% dos homens e em torno de 20% a 30% de mulheres. Com o avanço da idade, este índice pode chegar a 50%. Na infância e na adolescência, a incontinência urinária também é comum. Seus índices chegam a ser comparados com os da incidência de alergias. Trata-se de um problema mundial. No Brasil, há poucos estudos sobre o impacto emocional da doença, principalmente em homens.

Maria Helena descobriu que tinha um grande desafio pela frente depois de depoimento de uma de suas pacientes, que disse em entrevista à pesquisadora: "espero que essa pesquisa ajude todas as pessoas com incontinência urinária para que não sofram o que eu sofro". A docente decidiu então buscar informações – fez cursos e começou a trabalhar com pacientes que tinham incontinência urinária juntamente com o urologista Carlos D'Ancona, professor da FCM. Aos poucos, introduziu no curso de Enfermagem o tema na disciplina Assistência de Enfermagem à Saúde da Mulher, passando também a ministrar aulas teóricas e práticas sobre o problema no curso de Especialização em Estomaterapia, que já está na terceira turma e forma, a cada dois anos, cerca de 25 enfermeiros especialistas no cuidado e tratamento de pacientes com feridas, estomas e incontinências urinária e fecal. Desde 2007, Maria Helena, juntamente com uma equipe formada por enfermeiras e fisioterapeutas, atende no Centro de Saúde Faria Lima mulheres e homens com incontinência urinária, encaminhados pelos médicos e outros profissionais.

"Na mulher, a incontinência urinária traz muito sofrimento, mas ela está acostumada a usar absorvente. Não é o caso dos homens. Para eles, usar uma fralda é muito deprimente. Eles se tornam dependentes da família e dos outros e isto, para alguns, é insuportável", disse Maria Helena.

Complicações

Após a prostatectomia radical, método mais antigo e eficaz para o tratamento do câncer de próstata, muitos pacientes passam a ter incontinência urinária que, às vezes, vem acompanhada da impotência sexual, outra complicação que pode surgir após a cirurgia para a retirada da próstata. Segundo dados estatísticos retirados da literatura médica, 7% dos homens podem ter incontinência urinária após prostatectomia, mas nem sempre o problema é definitivo. Se, depois de um ou dois anos o paciente continuar com incontinência urinária, é possível entrar com tratamentos para a correção do problema. O tratamento conservador à base de medicamentos e do fortalecimento do assoalho pélvico pode ser imediato, mas, geralmente, se aguarda cerca de um ano antes de fazer a cirurgia corretiva.

De acordo com a pesquisa, a maioria dos entrevistados tinham baixo nível socioeconômico e escolaridade e eram usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). A idade variou de 47 a 81 anos, sendo que a média foi de 65,3 anos. Destes pacientes, 73,2% perdiam urina o tempo todo enquanto os demais, diversas vezes ao dia. Mais da metade perdia uma grande quantidade de urina, 39% vertiam uma quantidade moderada e 4,9% uma pequena quantidade. Em relação à interferência da incontinência urinária na vida diária, numa escala de 0 a 10, 56,1% dos entrevistados disseram que interferia muito, atribuindo valor máximo ao problema. "No questionário, a maioria assinalou o valor máximo, que era 10. Constatamos então que o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida dos homens é bem contundente", disse Maria Helena.

A análise das entrevistas constituiu-se em três categorias temáticas sobre as vivências de homens com incontinência urinária: a sexualidade posta em questão; um corpo sem governo, e vivência de uma perda. Os pesquisadores observaram que estes homens relataram dificuldades em lidar com as impotências física e emocional decorrentes das consequências do tratamento. "A incontinência urinária que afeta o corpo acentua conflitos relativos à masculinidade, desencadeando sensações subjetivas de impotências que fundem o sujeito e seus sintomas no sofrimento psíquico", explicou Maria Helena.

Mas o que chamou a atenção da equipe que realizou os estudos foi o fato de os pacientes, após responderem ao questionário, ficarem por quase uma hora falando sobre suas vidas. Relatavam como trabalhavam, como faziam exercícios físicos e da vergonha que sentiam ao perder urina quando tentavam realizar essas atividades.

Outra característica relatada pela pesquisadora é que em se tratando de incontinência urinária, a mulher busca o atendimento sozinha. Já o homem, não. Normalmente, eles vêm acompanhados da esposa ou da companheira e, geralmente, não relatam o problema, nem mesmo para amigos ou pessoas mais íntimas. "A incontinência urinária é um problema que afeta a saúde de toda a família. Precisamos divulgar mais este problema de saúde pública e mostrar que ele existe e que temos alternativas para melhorar o problema", comentou Maria Helena

Uma das alternativas, segundo a pesquisadora, é a realização de exercícios físicos para o fortalecimento do assoalho pélvico, formado por músculos que auxiliam no controle do fluxo urinário. São exercícios simples e fáceis de serem executados e que dão, comprovadamente, bons resultados. São recomendados para antes e depois da cirurgia de retirada da próstata e também para quem tem incontinência urinária. Os exercícios podem ser executados em casa, mas devem ser orientados e acompanhados por médicos, enfermeiros ou fisioterapeutas, já que a avaliação periódica é necessária.

"Eu não consigo me conformar de as pessoas sofrerem tanto com alguma coisa que tem solução, que pode ser amenizada. Tenho pacientes com mais de 80 anos que tiveram bons resultados com os exercícios. Eu sei que é muito pouco no universo do problema, mas eu estou realmente tentando fazer a minha parte como profissional da saúde. Se toda Unidade Básica de Saúde tivesse um profissional capacitado para isso, seria o ideal", disse Maria Helena.

Ainda este ano, segundo a pesquisadora, deverá entrar em funcionamento o Laboratório de Urodinâmica e Estudos da Incontinência Urinária. O laboratório ficará no prédio do Centro de Investigação em Pediatria (Ciped), da FCM. "Vamos atender pessoas que participarão de protocolos de pesquisas. Teremos um local para desenvolver estudos e um atendimento mais especializado nessa área. A unidade servirá de modelo para ser reproduzida em outros locais. Já temos projetos de pesquisa em andamento com o apoio da Fapesp e da Pró-Reitoria de Pesquisa (PRP) da Unicamp e também por meio de verba de auxilio à pesquisa do Faepex da FCM", relatou Maria Helena.

Depoimentos

"O duro é que você sente vazar [a urina], você não pode sair. Dependendo do lugar, nem vou. Se você vai, toda hora tem que sair para trocar a fralda..."

"Mudou totalmente a minha vida, eu praticava esportes – gostava de jogar bola, nadar... Perdi tudo isso. Eu não posso fazer mais porque perco urina a cada vez que faço esforço...".

Pesquisa:
"Qualidade de vida em homens com incontinência urinária pós-prostatectomia
Coordenadora: Maria Helena Baena de Moraes Lopes
Unidade: Faculdade de Ciências Médicas (Departamento de Enfermagem e Disciplina de Urologia da FCM)
Apoio: Fapesp e Faepex (Unicamp)