

# UROTERAPIA E PREVENÇÃO DE INFEÇÕES URINÁRIAS RECORRENTES E/OU DISFUNÇÕES VESICAIS EM CRIANÇAS

## O QUE É A UROTERAPIA?

A **uroterapia** é um conjunto de medidas comportamentais e educativas que ajudam a criança a restabelecer hábitos saudáveis de micção e evacuação.

É a primeira linha de tratamento nas disfunções urinárias e na prevenção de infecções urinárias recorrentes.

Aqui ficam as recomendações gerais de uroterapia, fundamentais para promover uma bexiga saudável:

## 1. Hidratação Adequada ao Longo do Dia



A ingestão adequada de água ajuda a **diluir a urina**, promove **micções mais frequentes** e **diminui o risco de infecções urinárias**.

A recomendação geral de ingestão de água é de **~25-30 ml/kg** de peso por dia.

A garrafa de água deve acompanhar a criança durante o dia, inclusive na escola.

A urina deve ser idealmente clara e sem odor intenso.

Evitar bebidas estimulantes ou gaseificadas (refrigerantes, bebidas açucaradas, bebidas com cafeína ou chá).

INGESTÃO DIÁRIA DE ÁGUA RECOMENDADA*		
Idade	Peso	Dose recomendada
2-3 anos	12-15 kg	350-500 ml
4-8 anos	18-25 Kg	500-750 ml
9-13 anos	30-45 Kg	900-1400 ml
14-18 anos	50-70 Kg	1500-2100 ml

NOTA: Adaptar ao nível de exercício físico e às condições climáticas

\*Valores estimados pela fórmula de Holliday-Segar (1957)

## 2. Hábitos Alimentares Equilibrados

Consumir diariamente **frutas e legumes (5 porções por dia)**.

Moderar o consumo de **sal** e de **proteínas**.

Reduzir **alimentos processados** (snacks salgados, enchidos, refeições prontas, ...).

Usar o tamanho das mãos da criança para estimar a porção de cada componente da refeição.



Guia de porções de alimentos no prato:



Proteínas



Vegetais



Hidratos de carbono



Gorduras

## 3. Evitar e/ou Corrigir a Obstipação



A obstipação é frequente nestas crianças e pode comprimir a bexiga, dificultando o esvaziamento completo, aumentar o risco de infecções urinárias e agravar perdas de urina.


### Estratégias para evitar ou corrigir a obstipação:

- Dietas ricas em fibra, ingestão hídrica e exercício físico: ajudam ao bom funcionamento do intestino
- **Rotinas:** criar o hábito de evacuar, de preferência sempre no mesmo horário (estabelecer rotina de ir à casa de banho 15-30min após as refeições e ficar sentado 5min mesmo que não surja vontade imediata)
- Usar a **Escala de fezes de Bristol** para acompanhar a consistência das fezes (ideal 3-4)
- Corrigir a obstipação de forma ativa (por vezes podem ser necessários laxantes ou outros tratamentos médicos)

### Escala de fezes de Bristol

Tipo 01		Pedaços separados, duros como amendoim
Tipo 02		Forma de salsicha, mas segmentada
Tipo 03		Forma de salsicha, mas com fendas na superfície
Tipo 04		Forma de salsicha ou cobra, lisa e mole
Tipo 05		Pedaços moles, mas contornos nítidos
Tipo 06		Pedaços aerados, contornos esgarçados
Tipo 07		Aquosa, sem peças sólidas


## 4. Rotina e Postura Miccional Correta


 **Hábitos miccionais:** micções regulares, com intervalos a cada 3 h no máximo, procurando fazer 6-7 micções durante dia.

- Relógios com **alarme** ou **lembretes** aumentam a autonomia da criança
- Urinar logo ao **acordar** e sempre **antes de deitar** 🌅🌙
- Micções **completas** e **relaxadas** 😊
- Evitar reter a urina: Ensinar a criança a não “aguentar o xixi” ❌
- Técnica da **micção dupla** (após o primeiro xixi, a criança deve esperar, relaxada, cerca de 20-30 segundos e tentar novamente para garantir que a bexiga fica vazia)



### Garantir uma postura correta:


 **Meninas:** Sentar com joelhos ligeiramente afastados, descer a roupa até aos tornozelos, pés apoiados no chão (se a sanita for alta, usar um banquinho para apoiar os pés), costas direitas e tronco ligeiramente inclinado para a frente (ângulo <math>< 90^\circ</math>). Respirar e esperar o relaxamento; não fazer força com o abdómen.

 **Meninos:** Se urinar sentado, postura igual às meninas. Se urinar de pé: baixar a roupa até aos pés, colocar os pés bem apoiados, tronco ligeiramente inclinado para a frente. Se jato fraco ou com esforço abdominal, incentivar a micção sentada (especialmente útil nas crianças pequenas)



## 5. Higiene e cuidados práticos





 Higiene íntima **diária**.

❌ **Evitar** sabonetes perfumados ou produtos irritantes.


🛡️ **Evitar** roupa íntima sintética e muito apertada.



Trocar rapidamente as **fraldas** após defeção. Na criança mais velha trocar **roupa molhada**.


 Nas **meninas** - após urinar ou defecar ensinar a limpar sempre da frente para trás.

 Nos **meninos** - ensinar a retrair ligeiramente o prepúcio antes de urinar.

## 6. Reforço Positivo

 **Elogiar os comportamentos:** Valorizar quando a criança segue a rotina — bebe água, vai à casa de banho nos horários combinados... Pequenas recompensas ou palavras de incentivo ajudam muito na motivação.

  Utilizar **quadros de incentivos** (autocolantes, estrelas) para reforçar o cumprimento das rotinas, nunca como punição.

 Manter **diário miccional e intestinal** — registo visual ajuda a perceber os progressos e a ajustar estratégias.



### Quando contactar o médico

- ! Febre ou suspeita de nova infeção urinária
- ! Dor ao urinar, sangue na urina
- ! Ausência de melhoria apesar das medidas
- ! Dúvidas sobre o tratamento da obstipação ou uso de laxantes

### Dicas rápidas para os pais

- 💡 Beber água ao longo do dia
- 💡 Micções regulares (6-7/dia)
- 💡 Postura correta na sanita
- 💡 Tratar ativamente a obstipação
- 💡 Criar rotinas e usar lembretes
- 💡 Reforço positivo diário