

# CUIDADOS E RECOMENDAÇÕES PARA USO DO ALARME DE ENURESE



## 1. O que é o alarme de enurese e como funciona?

- O alarme de enurese é um dispositivo que deteta as **primeiras gotas de urina** durante o sono.
- Quando isso acontece, **emite um som e/ou uma vibração**, com o objetivo de acordar a criança.
- Com a repetição, o cérebro aprende a:
  - reconhecer a sensação de bexiga cheia;
  - acordar antes de ocorrer o episódio de enurese.



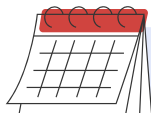
## 2. Preparação e instalação

- Colocar o **sensor** do alarme na **parte frontal da roupa interior**
- Verificar que o sensor está **bem fixo** e **corretamente posicionado**.
- O alarme sonoro/luminoso deve ser colocado **perto do ouvido da criança**, mas **em segurança** (p. ex., na gola do pijama ou na mesinha de cabeceira).
- A criança deve usar **roupa interior de algodão**.
- O alarme deve ser utilizado **todas as noites**.



## 3. Durante a noite

- Quando o alarme tocar... geralmente a criança acorda e interrompe a micção.
- Se ela não acordar sozinha, **acordar a criança imediatamente** (mesmo quando não acorda sozinha muitas vezes interrompe a micção).
- A criança deve ir **pelo próprio pé** à casa de banho para terminar de esvaziar a bexiga.
- Trocar a roupa molhada e **recolocar o alarme**.
- **Evitar fazer tudo pela criança** – ela deve participar no processo (ajuda na aprendizagem).



## 4. O que é normal no início?

- Muitas crianças não acordam sozinhas **nas primeiras semanas**, ou seja, pode haver muitas noites molhadas no início do tratamento.
- Nas primeiras semanas, o alarme pode tocar várias vezes por noite — isso faz parte do processo.
- Com o decorrer do tempo de tratamento:
  - a quantidade de urina perdida quando o alarme toca começa a ser menor;
  - a hora a que o alarme toca começa a ser mais tardia;
  - começa a ter cada vez mais noites secas.
- **A persistência é a chave do sucesso!**



# CUIDADOS E RECOMENDAÇÕES PARA USO DO ALARME DE ENURESE



## 5. Motivação e reforço positivo

- **Não repreender** a criança por episódios de enurese.
- Usar reforços **positivos** (autocolantes, quadro de progresso, elogios).
- A criança deve sentir-se **envolvida** e **responsável** (ex.: reiniciar o alarme, trocar a roupa).



## 6. Cuidados com o aparelho

- Limpar o sensor diariamente após o uso com um **pano húmido** e secar bem com **pano seco**.
- Verificar pilhas/bateria e funcionamento antes de cada noite.
- Guardar corretamente durante o dia, num local sem humidade.



## 7. Até quando usar e quando pedir ajuda

- Pode parar o alarme quando conseguir pelo menos **14 noites secas consecutivas**
- A motivação é fundamental - considerar interromper o uso se *stress* excessivo, a criança recusa ou não estiver motivada
- Quando deve contactar o médico:
  - Se não houver qualquer progresso ou melhoria **após 6-8 semanas**;
  - Se surgirem dúvidas, ansiedade significativa ou dificuldades familiares;
  - Se a criança desenvolver novos sintomas urinários (urgência ou dor ao urinar, obstipação, sonolência diurna, etc).

## Resumo rápido para os pais

- **Consistência** é essencial
- O alarme é um **treinador**, não um castigo
- **Envolver a criança** ativa o processo de aprendizagem
- **Reforço positivo** ajuda no sucesso
- A colaboração dos pais é fundamental

