







4. Rotina e postura miccional correta

 **Hábitos miccionais:** micções regulares, com intervalos a cada 3h 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 < 90°). 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. Sono e tempo de ecrã


 **Sono de qualidade:** A criança deve ter um sono tranquilo. Ressonar, fazer pausas na respiração ou ter sonolência excessiva durante o dia podem ser **sinais de alerta**.

Não há benefício em acordar a criança à noite para urinar. Isso pode mantê-la seca, mas **não ajuda a resolver a enurese** a longo prazo.

 **Menos ecrãs, mais descanso:** O uso prolongado de ecrãs pode atrapalhar o sono e dificultar que a criança acorde quando a bexiga está cheia. **Reduzir o tempo em frente ao telemóvel, tablet ou televisão** — especialmente após o jantar.

6. Reforço positivo


 **Elogiar os comportamentos**, não só as noites secas: 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.


 **Calendário de noites secas:** Pode usar um calendário divertido para marcar as noites secas e acompanhar os progressos. É importante que a criança se envolva a preencher o calendário



7. Quando contactar o médico

 Se a enurese não melhorar com as medidas iniciais;

 Se houver outros sintomas como dor ao urinar, infeções urinárias ou obstipação;

 Para orientação sobre uso de laxantes para a obstipação, alarme de enurese ou outras medicações

O Seu Papel é Fundamental!

A dedicação e apoio de toda a família são cruciais para o sucesso do tratamento. Compreender a situação, motivar a criança e aplicar estas recomendações de forma consistente fará uma grande diferença.

Em muitos casos a uroterapia isolada pode resolver o problema sem medicação