

## Micção nocturna nas crianças

### Bedwetting in children

É normal as crianças urinarem na cama, e o mesmo pode acontecer nos adolescentes. Afecta duas vezes mais os rapazes do que as meninas, e pode causar tensão nervosa e vergonha nas crianças e nas suas famílias. Mas, na verdade, há ajuda para a incontinência urinária nocturna nas crianças.

#### Qual a causa?

Embora ainda não tenha sido totalmente identificada, de acordo com a “Continence Foundation of Australia”, urinar na cama não é provocado por sono pesado, preguiça ou problemas emocionais. Alguns especialistas no assunto crêem que a capacidade de controlar a bexiga pode demorar mais tempo a desenvolver-se nalgumas crianças. É raro que a causa seja um distúrbio de saúde, havendo frequentemente antecedentes familiares de micção nocturna.

#### Como é que as crianças desenvolvem o controlo da bexiga?

Não se nasce a saber controlar a bexiga - a bexiga dos bebés despeja automaticamente quando está cheia. Mas, com o decorrer do tempo, as crianças aprendem gradualmente a reconhecer quando sentem a bexiga cheia e a controlá-la. A maioria das crianças consengue manter-se “seca” durante o dia quando atingem os três anos, e a maioria já não molha a cama quando atinge a idade escolar. Contudo, é considerado normal as crianças molharem a cama de vez em quando (e o mesmo acontecer durante o dia) até atingirem por volta dos cinco anos.

#### Quando devem os pais procurar ajuda para o problema?

Na generalidade os pais devem pedir ajuda quando:

- as crianças com mais de sete ou oito anos continuam a molhar a cama, ou se acontecer frequentemente em crianças mais pequenas, e a criança ou a família estejam preocupadas.
- uma criança já tiver deixado de urinar na cama e voltar a fazê-lo subitamente.
- a criança ficar preocupada, sentindo-se frustrada e irritada
- a vida social da criança fôr afectada pelo facto de urinar na cama (sentindo, por exemplo, que não pode aceitar convites para dormir em casa dos amigos ou ir a acampamentos escolares com receio de urinar na cama)
- a criança pede aos pais ajuda para o problema.

#### Qual a solução para a micção nocturna nas crianças?

A maioria das crianças deixa eventualmente de urinar na cama sem tratamento. Mas, caso seja necessária assistência, um técnico de saúde primeiro certifica-se de que não existe uma causa física para o problema, decidindo depois qual a medida mais adequada. As opções incluem:

- **Programas para treinar a bexiga**  
Sob orientação de um profissional especializado em continência, implicando ensinar à criança maneiras de controlar a bexiga, para a habituar a conter mais urina.

- **Alarmes para a micção nocturna**

Normalmente são colocados na cama, debaixo da criança. O alarme é activado quando ocorre a expulsão da urina acordando a criança. Isto ajuda a habituar a criança a acordar quando tem a bexiga cheia.

- **Técnicas de comportamento**

O que implica motivar a criança a manter-se “seca” recompensando o seu progresso com elogios ou pequenas recompensas. Este processo não garante camas secas mas pode ajudar a criança a manter-se motivada e continuar a tentar.

- **Medicação**

Alguns medicamentos receitados pelos médicos ajudam a evitar urinar a cama. No entanto, a decisão de usá-los deve ser cuidadosamente conversada com o médico, porque tal como acontece com todos os medicamentos pode ter efeitos secundários. Embora possam evitar molhar a cama, não irão ajudar a criança e desenvolver controlo da bexiga. Assim que as crianças deixem de tomar a medicação, a tendência para urinar na cama pode voltar.

### **Que podem os pais fazer?**

- Encorajar a criança. Elogiem os sucessos, ignorem “os acidentes”. Nunca usem castigos por causa de uma cama molhada.
- Certificarem-se de que a criança bebe bastantes fluidos durante o dia - mas não bebidas à base de cola, porque contêm cafeína, a qual pode irritar a bexiga. Caso a micção nocturna aconteça num adolescente, expliquem que as bebidas alcoólicas, assim como a cafeína no café, no chá e no chocolate pode fazê-los urinar com mais frequência. O que significa que a bexiga não consegue “aprender” a aguentar a sua capacidade máxima.
- Encorajar a criança a assumir responsabilidade tanto quanto possível pelo problema - por exemplo, ter de mudar os lençóis.
- Terem conhecimento de que a prisão de ventre pode por vezes afectar também a bexiga. Bastantes verduras, fruta e cereais integrais (por exemplo pão integral e cereais de pequeno-almoço), fluidos e exercício físico regular contribuem para evitar a prisão de ventre.
- Evitem levar a criança à sanita durante a noite - pode diminuir o número de vezes em que a cama fica molhada, mas não melhora o controlo da bexiga.

Para mais informação converse com o seu médico ou contacte a organização “Continence Foundation of Australia in NSW Inc”, pelo telefone 9840 4165, ou 1800 330 066, ou na website <[www.confound.org.au](http://www.confound.org.au)>. Esta organização pode encaminhar o caso para um “Continence Advisor” na sua zona.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do serviço Multicultural Communication, <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.