

Fisioterapeutas da UFF auxiliam no tratamento de doenças. Saiba mais!



A fisioterapia é uma área da saúde vasta, responsável por atuar em diferentes frentes, entre elas no tratamento da incontinência urinária. Você sabe o que é e como os fisioterapeutas da UFF podem, gratuitamente, te auxiliar a resolver esse problema? Confira mais uma edição do Comunica UFF Saúde, cujo principal objetivo é contribuir com a qualidade de vida dos servidores da universidade.

O que é incontinência urinária (IU)?

É uma doença caracterizada pela perda involuntária de urina, que pode ocorrer durante as atividades físicas ou até mesmo ao tossir ou espirrar, impactando negativamente na qualidade de vida do afetado, além da sua saúde mental, física e sexual.

O que causa a incontinência urinária?

A IU é causada pelo enfraquecimento ou danos do assoalho pélvico, conjunto de músculos que suporta os órgãos pélvicos, incluindo a bexiga. As mulheres, por exemplo, têm mais risco de desenvolver disfunções miccionais por possuírem fatores de risco

intrínsecos como anatomia da pelve, gestações, partos e diminuição de estrogênio após menopausa.

Qual tratamento adequado?

A fisioterapia é uma forma eficaz de tratar através do treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP), que pode ser feito em casa após orientação do profissional ou em consultórios com a ajuda de profissional especializado. Trata-se da realização de exercícios de contrair e relaxar os músculos do assoalho pélvico em diferentes posições, como sentado, em pé ou deitado. Técnicas adicionais podem ser utilizadas, como biofeedback para ajudar os pacientes a entender melhor seus músculos pélvicos e melhorar sua eficácia.

Além dos exercícios, a fisioterapia pode incluir outras técnicas para tratar a incontinência urinária, como eletroestimulação (envolve a aplicação de correntes elétricas suaves nos músculos pélvicos) e terapia comportamental (envolve a modificação dos hábitos urinários do paciente, como a frequência das micções e o tempo que se leva para urinar)

Como a UFF pode ajudar no tratamento?

A equipe de fisioterapeutas da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde (DPVS), vinculada à Casq/Progepe, está preparada para orientar sobre os métodos mais indicados para o diagnóstico e tratamento adequado em cada caso. Se você costuma perder urina de modo involuntário, entre em contato pelo e-mail:

Mais saúde! casq.progepe@id.uff.br

Consumo regular e abusivo de bebida alcoólica pelas mulheres!

A mulher sofre efeitos mais intensos do álcool no organismo por ter uma composição corporal diferente da do homem, com menos quantidade de água, o que faz a substância se concentrar mais no sangue. Com isso, o consumo regular de bebidas alcoólicas traz prejuízos comuns, como cirrose hepática e comprometimento cardíaco, mas também provoca na mulher alterações de memória, risco aumentado de danos cerebrais, redução da fertilidade, aumento do risco de câncer de mama em relação àquelas que não bebem etc. Ao contrário do que popularmente se acredita, há ainda prejuízo na qualidade do sono, acrescentando mais malefícios à qualidade de vida e saúde. Importante lembrar ainda o perigo do

| De olho na UFF

Vem aí a 6ª edição do grupo terapêutico “**Tempo de Cuidar: Compartilhando vivências**”. A ação é indicada aos servidores que tenham necessidade de cuidado de doenças e dores crônicas (de ordens físicas ou mentais). Os encontros são online, às terças (das 15h às 16h45), e conduzidos por 2 profissionais de psicologia, com duração de 6 semanas, entre o período de 21 de março a 25 de abril. Ao todo são 8 vagas! Inscreva-se através do [formulário](#) agora!

Atenção, professores! Prazo de até 16 de março para preenchimento do RAD

A inclusão das informações no Relatório Anual de Docentes vai até o dia 16 de março. Vale lembrar que as importações sobre participação em bancas diretamente da base do Lattes, as atividades administrativas a partir do SIAPE e as aulas de pós-graduação a partir do SISPOS já estão ativas, o que facilita o preenchimento. Mais informações em bit.ly/3J3FaMX.

| Informes

[HUAP recebe mural feito por Eduardo Kobra](#)

[UFF recebe visita do Ministro da Previdência Social, Carlos Lupi](#)

[Covid-19: UFF desobriga uso de máscaras faciais em ambientes abertos e fechados](#)

| Acontece na UFF

[I Conferência Livre de Saúde do Hospital Universitário Antônio Pedro](#)

De 02/02, das 16h às 20h. [Mais informações.](#)

Quilombo

De 03/03 a 05/03, às 20h ou 19h. Peça teatral. Ingressos à venda. Mais informações [aqui](#).

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, **visualize aqui**

