



Tudo o que você
precisa saber sobre
**ENURESE
NOTURNA**

SUMÁRIO



3

Introdução

4

O que é enurese noturna?

5

Quais são as causas?

6

A importância da abordagem positiva

7

Estratégias práticas para pais e mães

8

Quando buscar ajuda profissional

9

Currículo

INTRODUÇÃO



Este guia foi criado para oferecer informações e apoio a pais e mães, cuidadores e crianças que lidam com a enurese noturna.

Ao longo destas páginas, exploraremos as causas, desmitificaremos equívocos e forneceremos estratégias eficazes para transformar noites molhadas em noites secas. Como urologista pediátrica, estou aqui para guiar, promovendo o bem-estar da criança e da família.

BOA LEITURA!



O QUE É ENURESE NOTURNA?

A enurese noturna, também conhecida como "xixi na cama", é um desafio que muitas famílias enfrentam, mas é importante compreender que isso faz parte do desenvolvimento infantil. Trata-se da incapacidade da criança em controlar a micção durante o sono. É mais comum do que se imagina e, na maioria dos casos, não há uma causa médica subjacente. É importante perceber que cada criança tem seu próprio ritmo de desenvolvimento, e o controle da bexiga noturna pode levar mais tempo para alguns pequenos.

Mas atenção: é normal que crianças mais novas tenham episódios de enurese noturna ocasional. Até os cinco anos, muitos pequenos ainda estão desenvolvendo a habilidade de acordar quando a bexiga está cheia. Portanto, paciência é fundamental nesse processo.

No entanto, algumas situações, como acidentes esporádicos, não devem ser automaticamente consideradas enurese. Estresse temporário, mudanças na rotina ou até mesmo eventos emocionais podem desencadear episódios isolados. A persistência desses episódios pode indicar a necessidade de uma avaliação mais detalhada.

Por isso, se a criança tem mais de cinco anos e a enurese é frequente, se há mudanças repentinas nos padrões de micção ou se há sinais de desconforto físico, é aconselhável procurar a orientação de um especialista.



QUAIS SÃO AS CAUSAS?

A enurese noturna pode ter várias causas, e entender esses fatores é crucial para lidar com o desafio de forma eficaz.

Desenvolvimento fisiológico:

- O controle da bexiga é um processo gradual
- Algumas crianças demoram mais para desenvolver esse controle noturno

Genética:

- Predisposição familiar pode influenciar a enurese
- Se um dos pais teve o mesmo problema, a chance de a criança passar por isso aumenta

Fatores emocionais:

- Estresse, mudanças na rotina e eventos emocionais podem desencadear episódios
- Crianças mais sensíveis emocionalmente podem ser mais propensas

Problemas médicos:

- Infecções urinárias, constipação e outras questões médicas podem contribuir
- Avaliação médica é importante para descartar problemas de saúde



A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM POSITIVA

Entender a enurese noturna como uma parte natural do desenvolvimento infantil é crucial para cultivar uma abordagem positiva. Ao invés de focar no problema, direcione sua atenção para soluções construtivas. Celebre os progressos, por menores que sejam, e elogie seu filho pelo esforço. Reforçar uma atitude positiva não apenas fortalece a autoestima da criança, mas também cria um ambiente de apoio que faz toda a diferença durante essa jornada.

Lembre-se: a enurese noturna é temporária, e com paciência e otimismo, você e seu filho podem trabalhar juntos para superar esse desafio. Ao cultivar uma mentalidade positiva, você não só ajuda seu filho a se sentir mais confiante, mas também constrói uma base sólida para enfrentar qualquer obstáculo que possa surgir. No próximo capítulo, exploraremos estratégias práticas que podem ser incorporadas no dia a dia, transformando a enurese noturna em uma experiência de aprendizado e crescimento para toda a família.



ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA PAIS E MÃES

Lidar com a enurese noturna pode ser mais fácil com algumas estratégias simples:

Rotina relaxante:

Estabeleça uma rotina tranquila antes de dormir para ajudar a acalmar a criança.

Controle de líquidos:

Reduza a ingestão de líquidos 2 horas antes de dormir e incentive a ida ao banheiro antes de deitar na cama e ao acordar.

Equipamentos de apoio:

Use capas impermeáveis para facilitar a limpeza.

Promova a autonomia:

Incentive seu filho a assumir pequenas responsabilidades relacionadas à higiene.

Atitude positiva:

Celebre os sucessos, evite críticas negativas e mantenha uma abordagem positiva.

Comunicação com a escola:

Mantenha os professores informados para garantir apoio também na escola.

Metas realistas:

Estabeleça metas alcançáveis para construir confiança e senso de progresso.

Lembre-se: a simplicidade é a chave. Experimente diferentes estratégias para descobrir o que funciona melhor para o seu filho.

QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL



A enurese noturna é uma fase comum no desenvolvimento infantil, mas há momentos em que é apropriado procurar ajuda profissional para garantir o bem-estar da criança. Se seu filho continua a enfrentar episódios de enurese após atingir a idade de cinco anos, é aconselhável considerar uma consulta com um especialista em saúde urológica infantil.

Buscar ajuda profissional não significa automaticamente que há um problema grave; muitas vezes, é uma medida preventiva para garantir que você e seu filho recebam o apoio necessário para superar a enurese noturna.

CONTE COMIGO!



A **Dra. Rhaiana Gondim** atua em Brasília como urologista pediátrica. Com sua vasta experiência, sempre busca seguir o propósito de atender cada paciente de forma humanizada, e para isso, desde o início de sua formação, manteve-se atualizada.

- Médica pela Universidade Católica de Brasília (UCB);
- Especialização em Cirurgia Geral no Hospital Regional de Sobradinho;
- Residência em Urologia no Hospital Universitário Professor Edgard Santos;
- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia;
- Fellowship em Urologia Pediátrica pelo Children's Texas Hospital;
- Doutorado em Medicina e Saúde Humana pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP).

ENTRE EM CONTATO:

 (61) **3297-7561**

ENDEREÇO:

Clínica Renovare

Clínica Renovare | SEP 709/909 Sul,
Bloco B, Sala 413, Centro Clínico Julio Adnet,
Asa Sul, Brasília-DF

R. Copaíba, 01 - Águas Claras,
Brasília - DF, 71919-900

REDES SOCIAIS:

  **@rhaianagondim**