



E-book de Uropediatria

Enurese Noturna

Dra.
RHAIANA
Gondim

SUMÁRIO

Boas-vindas _____ **1**

O que é enurese noturna? _____ **2**

Por que isso acontece? _____ **3**

O impacto emocional na criança... e nos pais _____ **4**

O que não fazer _____ **5**

Tratamento: o que a ciência recomenda _____ **6**



1. Boas-vindas

Olá, mãe! Tudo bem por aí?

Se você chegou até este material, é porque provavelmente está vivendo (ou já viveu) a rotina de trocar lençol de madrugada, lavar roupas em silêncio para não constranger seu filho e acordar com o coração apertado se perguntando:

“Por que meu filho ainda faz xixi na cama?”

“Será que estou errando em alguma coisa?”

Antes de qualquer coisa, quero te dizer algo muito importante:

“Você não está sozinha.

“Isso não é culpa sua.

“E sim, tem tratamento.

Tem solução.

Tem esperança.

Este não é um guia para te ensinar a “corrigir um problema”.

É um convite para compreender o que se passa com seu filho...

E caminhar com mais segurança, informação e amor rumo às noites secas e corações tranquilos.

Vamos juntas?

Com carinho,

Dra.
RHAIANA
Gondim

Urologista Pediátrica
CRM-DF: 18486 | RQE: 15818

Mãe, médica e uma aliada nessa jornada



2. O que é enurese noturna?

É o termo médico usado quando uma criança com idade igual ou superior a 5 anos continua urinando durante o sono, de forma involuntária.

Em outras palavras: *não é de propósito. Não é desleixo. E não é culpa de ninguém.*

Enurese primária ou secundária?

Primária:

quando a criança nunca teve um período de mais de 6 meses de noites secas.

Secundária:

quando a criança já ficou seca por um bom tempo, mas voltou a urinar na cama.

Monossintomática ou não monossintomática?

Monossintomática:

acontece só à noite, sem sintomas durante o dia.

Não monossintomática:

vem acompanhada de escapes diurnos, urgência para urinar, adiar a micção etc.

E o quão comum isso é?

Mais do que você imagina!

Cerca de 15% das crianças de 5 anos ainda fazem xixi na cama. Aos 7 anos, esse número gira em torno de 10%, sendo mais comum em meninos.



3. Por que isso acontece?

Essa talvez seja a pergunta que mais ecoa no coração dos pais:

“Mas por que ele ainda faz xixi na cama?”



Antes de qualquer resposta, é importante reforçar: **a enurese é multifatorial** – não existe uma única causa, mas sim a combinação de diferentes fatores que podem dificultar o controle da urina durante o sono.

- 1 Dificuldade de despertar:** estudos mostram que crianças com enurese têm alterações no padrão de sono e são mais difíceis de acordar quando comparadas a outras crianças da mesma idade.
- 2 Produção excessiva de urina à noite (*poliúria noturna*):** devido a uma alteração hormonal, a bexiga enche antes da hora, muitas vezes antes do corpo estar pronto para despertar.
- 3 Capacidade reduzida ou funcionamento imaturo da bexiga:** algumas crianças têm uma bexiga menor do que o esperado para a idade ou com contrações involuntárias enquanto ainda está enchendo.
- 4 Fator genético:** se um dos pais teve enurese, a chance de a criança também ter passa de 40%. Se os dois tiveram, essa chance sobe para cerca de 70%.
- 5 Emoções e estresse:** embora a enurese não seja causada por fatores psicológicos, o estresse pode piorar ou desencadear episódios – especialmente nos casos secundários.
- 6 Um cérebro ainda em desenvolvimento:** a maturidade neurológica de cada criança é única. O sistema nervoso central participa da produção do hormônio antidiurético, do controle da bexiga e da capacidade de despertar.

Em resumo:

A enurese acontece porque o corpo da criança ainda está amadurecendo, especialmente no controle da bexiga durante o sono. *Não é culpa dela. Nem sua.*

4. O impacto emocional na criança... e nos pais

Como a criança se sente?

Mesmo que não diga com todas as palavras, muitas vezes a criança:



Sente vergonha do que está acontecendo



Evita dormir fora de casa ou participar de passeios escolares



Tem medo da reação dos pais quando acorda molhada



Sente-se "menor" ou "diferente" dos irmãos ou colegas

Estudos mostram que crianças com enurese apresentam:

- Maior índice de baixa autoestima
- Sinais de ansiedade e tristeza
- Mais dificuldade de atenção e concentração na escola

Esses pensamentos são muito mais comuns do que você imagina.



E como a mãe se sente?

- “Eu tentei de tudo.
- “Será que estou errando com ele?
- “Será que isso é culpa minha?
- “O que vão pensar da minha criação?

A enurese mexe profundamente com a sensação de controle, tanto da criança quanto dos pais. Para muitas mães, é um gatilho de exaustão emocional, dúvidas, ansiedade e até conflitos dentro da família.

Por isso, acolher a mãe é tão essencial quanto tratar a criança.

O peso do silêncio

Por vergonha ou medo de julgamento, muitas famílias escondem a enurese. Mas o silêncio pode trazer consequências:



- Atraso no diagnóstico
- Uso de estratégias ineficazes (ou até prejudiciais)
- Crenças equivocadas perpetuadas por anos

Quando o problema é tratado com naturalidade, é possível buscar ajuda médica adequada, fortalecer o vínculo familiar e mostrar à criança que ela não está sozinha nem errada.

5. O que não fazer:

Atitudes que, embora bem-intencionadas, atrapalham (*e muito*):

- 1 Acordar a criança no meio da noite para fazer xixi**
- 2 Repreender, castigar ou humilhar**
- 3 Comparar com irmãos ou colegas**
- 4 Restringir água ou alimentos de forma excessiva**
- 5 Usar fralda como solução permanente**
- 6 Tratar como “algo que vai passar sozinho”**



6. Tratamento: o que a ciência recomenda

Primeiro passo: avaliação médica

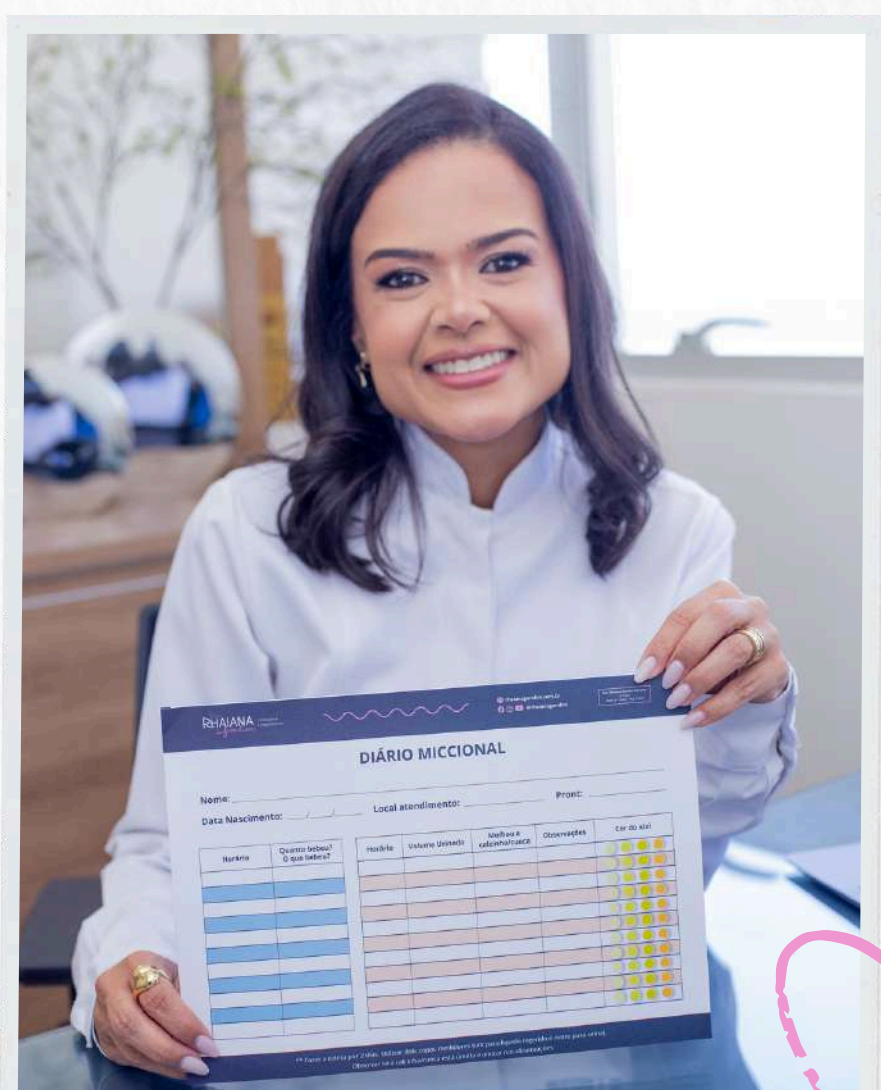
Antes de qualquer conduta, é essencial uma avaliação com um profissional de saúde (*urologista pediátrico ou pediatra de confiança*) para:

- Confirmar o diagnóstico de enurese noturna monossintomática
- Excluir causas secundárias (*como infecções urinárias, constipação, diabetes*)
- Observar sinais de alerta, como alterações neurológicas, distúrbios do sono ou histórico familiar de doenças urológicas

Tratar comorbidades associadas

- A constipação intestinal é muito comum e frequentemente subestimada pelos pais
- Crianças com transtornos do sono, como apneia, também podem apresentar enurese
- Casos de TDAH ou autismo exigem condutas mais específicas, geralmente com apoio multiprofissional

A avaliação do especialista é fundamental para ajudar você a passar por esse processo e caminhar rumo a noites secas e corações tranquilos.



Dra.
RHAIANA
Gondim



 (61) 98224-9993

 www.rhaianagondim.com.br

 @rhaianagondim