

## POR QUE RAZÃO OCORRE?

A enurese está associada a várias causas que favorecem a perda de urina durante o sono:<sup>3</sup>



Não despertar com a vontade de fazer chichi o que faz com que a criança não se aperceba da vontade de urinar.<sup>3</sup>



Uma **diminuição da capacidade da bexiga** ou um **aumento da produção noturna de urina** podem ser devidos a:<sup>3</sup>

- ★ **Beber demasiado à noite.**
- ★ **Níveis baixos de hormona antidiurética,** responsável por regular a quantidade de urina que produzimos.



Pode ser algo **hereditário**; se algum dos pais molhava a cama em criança, é muito provável que o seu filho também o faça.<sup>3</sup>

## COMO PODE AJUDAR O SEU FILHO?



Defina um **horário miccional** para que o seu filho urine cerca de 6 vezes por dia<sup>5</sup>

Faça uma ingestão frequente e distribuída de líquidos ao longo do dia. **O seu filho deve beber mais de manhã, menos à tarde, pouco à noite e nada antes de dormir.**<sup>5</sup>



**Evite jantares abundantes, saladas e pratos com muito líquido.** Beber no máximo 200 ml de líquido durante o jantar (sopa, água, leite, sumo, iogurte, etc.).<sup>6</sup>



Em geral, tente que o seu filho **não fique mais de 10 horas a dormir sem esvaziar a bexiga.**<sup>6</sup>



Pode preencher um **calendário miccional** para apontar as noites secas e molhadas. Tal ajuda-o a ver os seus progressos e ao médico a ver a sua evolução.<sup>3</sup>

O SEU FILHO  
TEM MAIS DE  
5 ANOS E AINDA  
FAZ CHICHI  
NA CAMA?

Não  
ignore!



## MAIS DE 5 ANOS E...

Molhar a cama, um fenómeno conhecido como

**ENURESE NOTURNA**, é a **perda involuntária e inconsciente de urina durante o sono** numa idade na qual o controlo noturno já deveria estar presente.<sup>1</sup>



Constitui um **problema** apenas quando a criança tem **mais de 5 anos**.<sup>1</sup>

É mais comum do que imagina: **quase 1 em cada 6 crianças com 5 anos de idade molha a cama**.<sup>3</sup>



Pode provocar um **impacto negativo** na **autoestima**.<sup>2</sup>

## AINDA MOLHA A CAMA?

SIGA SEMPRE AS  
INDICAÇÕES DO  
SEU MÉDICO

FALE COM O  
SEU PEDIATRA

A **ENURESE NOTURNA** é um distúrbio clínico frequente que **pode e deve ser resolvido!**<sup>4</sup>

**QUE BOM!**  
**OUTRA NOITE SEM**  
**MOLHAR A CAMA**

## A ENURESE NOTURNA TEM SOLUÇÃO

### CONSULTE O SEU PEDIATRA

**1.** Hashim H, *et al.* International Continence Society (ICS) report on the terminology for nocturia and nocturnal lower urinary tract function. *NeuroUrol Urodyn.* 2019;38(2):499-508. **2.** Haid B, *et al.* Primary and Secondary Enuresis: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Eur Urol Focus.* 2017;3(2-3):198-206. **3.** Taborga Díaz E, *et al.* Manejo y diagnóstico terapéutico de la enuresis infantil. Madrid: SEPEAP; 2014. <https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2014/09/ENURESIS-INFANTIL.pdf> (setembro 2020). **4.** Hjalmas K, *et al.* Nocturnal Enuresis: An International Evidence Based Management Strategy. *J Urol.* 2004 Jun;171(6 Pt 2):2545 – 61. **5.** Miguélez Lago C, *et al.* Enuresis. Diagnóstico diferencial y tratamiento específico. *Revista Española de Pediatría.* 2012;68(4):240-255. **6.** Montero Hernández S, *et al.* Plan de cuidados estandarizado de enfermería para un niño con enuresis. Em: Asociación Española de Enfermería de Salud Mental. "Las enfermeras de salud mental y la exclusión social: hablando claro". Madrid: 2015. 2545-2564.

Ferring Portuguesa - Produtos Farmacéuticos, Sociedade Unipessoal, Lda.  
Rua Alexandre Herculano  
Edifício 1, Piso 6  
2795-240 Linda-a-Velha  
Contribuinte nº 502034831

**FERRING**  
PRODUTOS FARMACÉUTICOS