



**Pílulas  
de  
Saúde**

  
**Mútua**

## **VOCÊ JÁ EVITOU RIR, CORRER, TOSSIR OU FAZER EXERCÍCIO POR MEDO DAQUELE ‘ESCAPEZINHO’?**

Muita gente acha normal perder um pouco de urina após a gravidez, com o passar dos anos ou durante atividades físicas... mas normalizar isso não significa que seja preciso conviver com o problema.

A incontinência urinária leve e moderada é mais comum do que parece. Ela pode ocorrer até em mulheres jovens, ativas, elegantes e cuidadosas com a saúde.

E o mais curioso: muitas pacientes passam anos sem comentar sobre o assunto – nem nas rodas de amigas, nem no consultório.

Pequenos escapes NÃO devem ser considerados ‘normais’.

E não, você não precisa aceitar isso como parte da maternidade, da idade ou da rotina.

Talvez seu corpo esteja tentando dar um sinal. Ainda assim, muitas mulheres ignoram os primeiros sintomas durante anos.

### **Alguns fatores de risco muito comuns são:**

- gestação e parto;
- menopausa;
- prática de atividades físicas de alto impacto;
- prisão de ventre;
- alterações hormonais;
- enfraquecimento do assoalho pélvico.

A boa notícia é que hoje existem tratamentos modernos, discretos e altamente eficazes, proporcionando melhora significativa da qualidade de vida, da autoestima e da segurança no dia a dia.

Porque incontinência urinária não afeta apenas o corpo. Ela também impacta a confiança da mulher, a vida íntima e a liberdade de viver sem medo.

E quanto mais cedo o tratamento é iniciado, melhores costumam ser os resultados.

**Dra. Erica de Paula Rodrigues da Cunha**  
Ginecologista